

# 用饮食来对抗办公室污染



现代化的办公设备在带给我们方便快捷的同时,也埋下了一些健康隐患,对于这些隐患,我们没有办法避免,但我们可以选择一些特定食物在一定程度上来对抗办公室里的污染“元凶”,同时养成锻炼习惯,提高机体免疫力,把办公室污染的危害减到最小。

## 抗辐射:多吃海带加蔬菜

**人群:**程序员、操盘手及其他长时间对着电脑工作者。

**处方:**海带多糖是海带中重要的生物活性成分,临床医学认为海带多糖有抗辐射和提高机体免疫力的功能;此外,维生素A具有抗氧化作用,缺乏维生素A会使机体抗辐射功能降低。牛肝、羊肝中维生素A含量最高,其次鸡肝、鹅、猪、鸭肝,各种蛋的蛋黄也富含维生素A。植物中不含有维生素A,但含有一种被称为胡萝卜素的营养物质,它在人体内能转化成维生素A,一般情况下,蔬菜和水果的黄、绿颜色较深时,胡萝卜素的含量也比较高。但维生素A容易在体内蓄积,如果要补充维A制剂,应在医生指

导下进行。

## 抗粉尘:鸡/鸭/猪血助有害物质排出

**人群:**行政或文员类,需经常接触复印机。复印机含有黑色显影粉,这种粉末由碳粉制成,含有可能致癌的多芳硝基化学物。

**处方:**通常称猪血是人体“清洁剂”。猪血的血浆蛋白经胃酸和消化酶分解后,会产生一种可解毒、润肠的物质。这种新物质能与侵入人体的粉尘、有害金属微粒发生生化反应,变成不易被人体吸收的废物,排出体外。

**另外:**猪血有抗癌作用,猪血中的微量元素钴可防止恶性肿瘤的生长。从猪血中分离出一种名为“创伤激素”的物质,可除掉坏死和受损细胞,并能作用于受伤组织,使其逐渐

痊愈并恢复正常功能。鸡血、鸭血也同样有效。

## 抗金属:牛奶/豆腐不可少

**人群:**媒体从业者,每天要与打印或印刷品打交道,与印刷品中的铅、汞等亲密接触。

**处方:**每天早晚饮用牛奶,食谱中多加豆腐、胡萝卜。牛奶所含的蛋白质成分能与体内的铅结合成可溶性化合物,不但阻止人体对铅的吸收,还可以增进铅的排泄。而豆制品中的纤维素可以抑制食物中的铅在胃肠道的吸收,其中的钙离子也可以抗铅,帮助排解人体摄入的铅,有助于降低人体血液中金属铅的浓度;胡萝卜含有大量果胶,能与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。

## 调查显示:我国职业人群过半有抑郁症状

当前,精神疾病在我国疾病负担的排名中,已经超越心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等。其中最普遍的病征,如精神分裂症患者约1000万,抑郁症患者超过2600万。

近年来,我国公众心理疾病呈高发态势,已经步入“全民焦虑时代”。2009年的一项调查显示,我国职业人群中,抑郁和焦虑状况已较为严重,超过50%的人存在不同程度的抑郁症状。2011年中科院心理研究所的一项最新调查发现,近四成中国城市老年人存在抑郁情绪,这与经济问题、空巢和社会交往减少等因素密不可分。然而,公众对精神疾病的认知还十分有限,并且存在误区。而且,精神病患者“三低”现象严重,即就诊率低、治疗率低、依从性低。

因此,一旦出现明显持续的情绪低落或焦虑,就应该主动到医院就诊,以免延误病情。另一方面,精神病患者遭受来自社会大环境中的漠视、歧视或偏见,会给患者及其家人造成沉重的心理负担,由此可能会直接影响到患者的主动就医、积极治疗和愈后康复。希望全社会多了解,正确认识精神疾病,给予患者更多的关注与关爱,帮助他们积极治疗,早日康复。 据《光明日报》

## 研究发现多吃洋葱有助预防骨质疏松

洋葱不但是一种美味蔬菜,还能强健人体骨骼。瑞士伯尔尼大学的科学家们发现,实验室的小白鼠在每天加食洋葱后,骨质疏松问题明显缓解。该项研究的领导者鲁道夫·布伦内森博士说:“每天加食一定量的洋葱可能有助于防治人类的骨质疏松症。照体重推算,人类每天至少需要食用400克的洋葱才能达到同样的效果。”

在实验室中给小白鼠每天加食约1克的洋葱,发现小白鼠骨骼中矿物质的流失明显减少。为了探究究竟是洋葱中什么成分在起作用,研究人员用洋葱榨取物中的不同成分和骨细胞混合,结果发现,一种叫谷胺酰多肽的成分在制止矿物质流失方面效果明显,研究者认为这就是洋葱能强健骨骼的原因。 据《大河健康报》

## 最适合睡前吃的食物

睡前饮食一定要适度,如果你习惯了吃夜宵那么可也选择这4种食物。

**香蕉:**实际上是包着果皮的“安眠药”,富有能使肌肉放松的镁;

**菊花茶:**其柔和的舒眠作用,是凝神静气的最佳天然药方;

**温奶:**牛奶中含有一种色氨酸,它能够像氨基酸那样,发挥镇静的功效;

**蜂蜜:**滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中,利于放松。 (新浪健康)

# 关注老年痴呆,别让老人悄悄“失忆”

## 65岁以上老人发病率近10%

据安医大二附院神经内科主任高宗良介绍,近年来,老年痴呆症的发病率逐年上升,65岁以上老人的发病率接近10%。“轻度认知障碍可能是老年痴呆的早期表现。特别是近期记忆减退,比如刚做完的事情转头就忘记,分不清上下午,找不到回家的路等等。同时一些性格的改变也有可能是老年痴呆的早期征兆,如开朗的人忽然变得抑郁,大方的人变得吝啬等。”高主任说,确诊老年人是否患有老年痴呆,必须通过对老人的记忆力、思考能力等进行量化打分,从而提供诊断依据。

## 痴呆不再是老年人“专利”

高宗良介绍,引起老年痴呆的因素很多,但发病的主要原因,一是年龄,二是遗传。轻度认知功能障碍的患病率随老年增龄而增高,老年性痴呆者近亲

的发病率也为一般人群的4倍多。同时,有相关的数据表明,其发病率与受教育程度也有一定的关系,文化素质越高,则患病率越低。

高宗良提醒,痴呆已不是老年人的“专利”,患老年痴呆的年龄正在不断减小。五十岁就患老年痴呆的人,数量也在逐年增加。

## 健康生活有益于降低患病风险

“虽然就目前的医疗水平而言,只能延缓痴呆病情进展,但是只要生活方式稍做一些改变,即可达到降低患痴呆尤其是血管性痴呆的风险。”高宗良表示,经常锻炼大脑,多进行身体机能方面的训练,减少高脂肪食品的摄入,保持规律的起居饮食,这些都有助于防御老年痴呆。此外,注重精神调养,多结交朋友,培养工作以外的有益生活嗜好,保持轻松愉快的情绪,也都对避免老年痴呆有着积极的意义。

唱歌、跳舞、绘画、打太极……丰富的文化生活让现代社会的老人变得越来越年轻态。但一个不容忽视的事实是,我国人口老龄化进程不断加快,老年痴呆的患病率也正逐年提高,在我们的身边,经常会听到,某某家老人犯糊涂了,大小便失禁了,或者连自己的亲认也不认识了,这就可能是犯了老年痴呆症。

郑卫 记者 胡敬东



# 秋冬嘴角干裂或是缺维生素B1

**信号:**舌炎、舌裂、舌水肿可能缺乏的营养是B族维生素。

**营养对策:**长期进食精细米面、长期吃素食,同时又没有其他的补充,很容易造成B族维生素的缺失。为此,应做到主食粗细搭配、荤素搭配。如果有吃素的习惯,每日应补充一定量的复合维生素B族药物制剂。

**信号:**夜晚视力降低可能缺乏的营养是维生素A——如果不及时纠正,可能进一步发展为夜盲症,并出现角膜干燥、溃疡等。

**营养对策:**增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。两者分别以植物和动物的形式提供维生素A,后者吸收效率更高。应注意的是,维生素A是溶解于油脂而不溶解于水的维生素,因此用植物油烹炒胡萝卜比生吃胡萝卜维生素A的吸收

效率高。食物中的维生素A来源于两部分:一是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其它动物内脏等;另一部分则来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬菜和水果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘等。

**信号:**嘴角干裂可能缺乏的营养是核黄素(维生素B1)和烟酸。

**营养对策:**动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等核黄素(维生素B1)含量较为丰富。每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250ml牛奶和一个鸡蛋。对谷类食品进行加工可造成维生素B1的大量丢失,如精白米维生素B1保存率仅有11%,小麦标准粉维生素B1保存率仅有35%,因此主食应注意粗细搭配。烟酸主要来自动物性食物,如猪肝、鸡肝等。

进入深季,天气干燥寒冷,经常暴露在寒风中的嘴唇成了“事故多发区”。许多人嘴唇脱皮、开裂。

唇炎是秋冬季的多发病,发病率也较高。这主要是由于天气干燥、气温变化大,人体抵抗力下降的缘故。另外,唇部没有汗腺和油脂分泌,每当气候变化、冷风袭来时,如不加以保护,脆弱的唇部就很容易受损。在秋冬季,如果嘴唇特别干燥易裂,应该从身体上找原因。

殷江霞