

别给健康放“长假”

奶豆添营养 “三减”更健康

赵静茹

今年9月以来,国家卫生健康委在全国组织开展宣传活动,深入推进以“三减三健”为主题,以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动。今天为大家介绍加奶、增豆和“三减”的小技巧,帮助大家科学选择、合理搭配食物,确保身体在获得均衡营养的同时,避免摄入过多的热量和脂肪。

加奶:钙的优质来源,健康的开始

奶及奶制品是钙的重要来源,同时富含优质蛋白质、维生素B₂和其他必需微量元素,对于维持骨骼健康和促进生长发育具有不可替代的作用。市场上常见的奶类食品主要有液态奶、酸奶、奶酪、奶粉等。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,建议每人每天摄入300毫升以上液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

特别提醒:乳糖不耐受者,可以选择低乳糖或无乳糖的奶制品,或者使用豆奶等植物性奶制品替代。

增豆:植物蛋白的宝库,环保与健康的选择

豆类食物是一种营养丰富、健康的食物,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E。大豆蛋白质属于优质蛋白,氨基酸种类和比例与动物蛋白相近,而且富含谷类

蛋白质缺乏的赖氨酸,是人类食物蛋白质的良好来源,也是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。豆类所含有的黄酮类物质是生物活性物质,具有多种生理调节功能,能够通过活化免疫细胞、诱导产生信号分子等增强机体免疫功能。增加豆类食物的摄入量可以帮助人们更好地控制体重、降低胆固醇、预防糖尿病等疾病。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议平均每人每天摄入大豆或坚果25克—35克。具体来说,大豆每周的推荐摄入量为:幼儿35克—105克,儿童到成年人105克—175克。

豆浆和牛奶选择哪个更好呢?豆浆中蛋白质含量和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,特别适合老年人及心血管疾病患者饮用。但牛奶中钙的含量远远高于豆浆,钙、磷、维生素A、维生素B₂的含量也比豆浆高。牛奶和豆浆在营养上各有特点,最好两者每天都饮用。

“三减”:减掉不良生活方式,赢得健康人生

1.减油:食用油的化学组成主要是由脂肪酸构成的甘油三酯,简单来说就是脂肪分子。这些脂肪分子主要包括饱和脂肪酸、不

饱和脂肪酸,以及少量的其他成分,如维生素E、抗氧化剂等。脂肪是人体三大功能营养素之一,可以储存能量、提供能量,参与人体的很多生理活动。但高脂肪摄入可能增加肥胖的风险,饱和脂肪摄入过多或占供能比过高可能增加心血管疾病的发病与死亡风险,而增加不饱和脂肪摄入或供能比,则能够降低心血管疾病的发病与死亡风险。另外,摄入反式脂肪可能导致心血管疾病死亡风险升高。因此,减少总脂肪摄入有助于降低体重,保持适度的脂肪摄入特别是选择健康的脂肪类型,对维持身体健康至关重要。

为了尽量准确控制用油量,建议将食用油先倒入带有刻度的油壶中,根据家庭人数评估日常食用油摄入量,每日总量控制。成年人的总脂肪供能达到膳食总能量的20%—30%,成年人每日推荐摄入食用油控制在25克—30克。

油炸食品时用油多,高温之后容易发生聚合、变质,产生有害物质,不宜倒回原来油瓶反复使用,要学会丢弃“废油”。定期清洗油瓶,过期果断丢弃。

2.减盐:食盐是食物烹饪的主要调味品之一,我国部分地区居民饮食食盐摄入量较高。研究发现,长期盐摄入过多会增加患高血压、脑卒中、胃癌等疾病的风险,因此,提倡全民清淡饮食,逐渐做到量化减盐。在日常家庭烹饪时,应该注意量化用

盐。使用定量盐勺,设定每日控盐的目标,逐渐降低摄入量,适应清淡口味。

建议成人每天盐摄入量不超过5克(包括酱油、蚝油、味精等调味品和食物本身所含的盐量)。1岁以下婴幼儿膳食中不用额外添加盐。注意隐形盐(钠),减少腌菜、酱菜、腐乳、咸蛋、酱肉等高盐食品的摄入。购买食品时,阅读营养标签,少选高盐(钠)食品。

3.减糖:添加糖或含糖饮料的过多摄入,会增加超重、肥胖、龋齿、2型糖尿病、血脂异常等的发生风险,建议成年人每天添加糖摄入量最好控制在25克以下,添加糖主要来自加工食品,少食用含糖食品,少吃糕点、糖果等,少喝含糖饮料。同时,要减少烹调用糖。

日常可以用白水或者茶水代替含糖饮料。有些人不喜欢喝没有味道的白水,可以在水中加新鲜柠檬片或者薄荷叶增加水的色彩和味道。

控糖的关键在于控制对甜味的过度追求。控糖对于消费者主动控制能量摄入、高血糖患者膳食干预等具有积极意义。只要科学搭配,糖和甜味剂都可以成为合理膳食的一部分。

总而言之,日常生活中应选用新鲜食材,尽量在烹调时保留食材的天然味道,推荐优先采用蒸、煮、炖等比较健康的烹饪方式,养成“少油、少盐、少糖”的低温烹饪习惯。(摘自《陕西日报》)

睡不好?试试这仨小动作

据北京青年报

近日发表的一项研究提示,与睡前长时间久坐相比,睡前4至5小时进行规律的3分钟抗阻运动可以显著改善睡眠。

研究发现,与久坐组相比,运动组的睡眠时间增加了29.3分钟。且两组在第二天早晨的平均醒来时间不同:长时间坐着的参与者为早上7时35分,而活动干预组的参与者为早上8时06分。

三个助眠的抗阻动作包括:

1. 蹲坐 双脚分开站立在椅子前,双臂向前伸展,然后臀部向后下蹲,想象你的屁股后面有个凳子,要坐上去。

2. 提踵 就是踮脚尖。双脚并拢,双手叉腰或自然下垂,尽可能地抬起脚跟,再缓缓放下,如此反复进行。

3. 提膝展髋 以左腿为例,自然站立,左腿提膝向上,尽量使大腿与地面平行,小腿与地面垂直。

脚尖勾起,脚背朝向天花板,以增加大腿前侧肌肉的收缩感。同时,将髋关节向外展开,带动膝关节外摆至腋下。保持这个动作约2—3秒钟,感受臀部屈肌和股四头肌的拉伸感。

脚底粉色最健康

据健康时报(王起)脚处于肢体的最末端,被称为“第二心脏”。脚底有丰富的毛细血管,加上经常受力,脚底是粉色才最健康,其他颜色预示着一些危险的疾病。建议每次泡脚后,抬起来看看,有问题及时调整。

脚底发白 可能预示脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发红 如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现,建议去中医科配点玉竹雪梨饮。

脚底发黄 脚底发黄可能意味着肝脏有问题,建议及时去医院检查。建议如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗。以免疾病进一步恶化,平时要注意脚部保养,经常用温热水泡脚,促进血液循环。

中药与甜品的跨界混搭 真能养生吗?

于博



年轻人养起来,有的可真是很“生猛”!朋克养生,您听说过吗?这可是时下不少年轻人的最爱,“作”的同时不忘自救式养生——最典型的例子就是“熬着最长的夜,敷最贵的面膜”。如今,这种天上一脚地下一脚的养生方式也开始涉足甜品界,什么冰淇淋里加中药、“肥宅水”中泡党参、咖啡里冲枸杞等等,让人眼花缭乱的同时又哭笑不得。

今天,我们就专门聊一聊中药与甜品的跨界混搭,到底能不能养生。

药膳冰淇淋

市场上出现的药膳冰淇淋将一些药食同源的中药材融入冰淇淋中,比如什么竹香茉莉、川贝枇杷、烟熏乌梅、山楂佛手、桂圆红枣米浆等等不同口味。这中药冰淇淋是绝对的创新!但是需要提醒您的是:冰淇淋就是冰淇淋!不管加入了什么成分,他终究还是属于生冷寒凉的冷饮雪糕。

冰淇淋即便是放进去附子、干姜等辛辣热性的药物,也改不了它寒凉冰冷的状态,更不可能通过食用冰淇淋达到温阳散寒、暖宫和胃的作用。

中药方剂之所以能够起到治疗作用,靠的是中药材配伍在一起煎煮、碰撞,充分发挥药物

融合作用而产生的功效,即便是颗粒配方剂型也是要用开水冲服的。单独将中药饮片堆砌在一起干吃是起不到作用的。

那我们再看中药冰淇淋,不仅没有这个过程,而且还在我们的忌口范畴之列——“忌食生冷寒凉之品”。所以说,冰淇淋一定不是养生之品,就是加入了人参、鹿茸、冬虫夏草还是冰淇淋,不具备任何养生、治疗、保健的功效。

草本咖啡

不满足传统咖啡的提神醒脑,不少年轻人开始热衷养生的草本咖啡。什么枸杞咖啡、阿胶咖啡,更有甚者霍香正气冰美式咖啡……“药咖”虽新颖,但与养生可以说是毫不相干。

以枸杞咖啡为例,“更适合经常熬夜的人群”这句广告语就是养生误区和营销噱头。虽说咖啡和枸杞“搭档”并不相克,也不会相互作用产生有毒物质;但是这样并不代表枸杞、咖啡的组合就能拯救熬夜一族。熬夜人群真正需要的是规律的作息,充足的睡眠,服用再多咖啡、枸杞也是本末倒置。

偶尔服用一杯提神可以,但不可饮用太多,防止对肠胃造成刺激,使人出现头痛以及影响睡眠等情况。存在高血压或者动脉硬化等疾病的人群,不建议长期大量饮用咖啡,这可能会引

起心血管疾病,对身体是有害的。

“养生”碳酸饮料

碳酸饮料并不属于健康饮品。过多饮用会导致热量摄入过量,出现肥胖的情况;其中含有大量气体,摄入过多还可能会导致肠胃胀满、胀痛等消化不良症状。

碳酸饮料中通常含有较多糖分,喝多了若不能及时清洁口腔,可能会导致口腔内滋生较多细菌引发龋齿。长期喝过多的碳酸饮料,还会增加糖尿病的发生概率。再者,碳酸饮料摄入后,需要通过肾脏排泄,可能会使尿液的钙离子、草酸浓度增加,从而导致肾结石的发生。以上种种都是碳酸饮料对人体的危害。

和草本冰淇淋一个意思,即便是在碳酸饮料中加入了草本植物的成分,也还摆脱不了其碳酸饮料的本质。滋补的大枣、养血的当归、补肾的熟地黄都不是在碳酸饮料中能发挥作用的,需要与一系列相关中草药一同配伍,再经过沸水煎煮之后才能发挥出草本植物的药性作用,从而达到养生保健的功效。

在此还是建议大家,少喝碳酸饮料,温开水才是人体最需要的健康饮用水。

(摘自《北京青年报》)

难治复发性风湿免疫性疾病有了新疗法

据科技日报(记者 张强 通讯员 王根华)风湿免疫性疾病发病率高、致残率高、治疗费用高,是继心脑血管疾病和癌症后威胁人类健康的第三大“杀手”。近日,记者从海军军医大学获悉,该校第二附属医院(上海长征医院)教授徐沪济团队在国际上首次成功使用异体通用型嵌合抗原受体T细胞免疫疗法(CAR-T)治疗难治复发性风湿免疫性疾病,为该病患者提供了新的治疗选择,展示出异体通用型CAR-T的巨大潜力。相关成果日前发表于国际学术期刊《细胞》。

如何提高风湿免疫性疾病的治愈率、最大限度降低患病率和致残率,提升患者生活质量

是全球共同面临的医学难题。近年来,生物制剂和靶向小分子药物等在风湿免疫性疾病的治疗中取得巨大进展。但对许多患者而言,这些方法难以产生效果,或患者在初期改善后出现病情复发的情况。

徐沪济介绍,CAR-T作为一种创新治疗手段,已经在B淋巴细胞(以下简称“B细胞”)瘤等恶性肿瘤的治疗中显示出突破性疗效。在一些风湿免疫性疾病发病过程中,B细胞的异常发育和功能失调是致病的关键因素之一。因此,团队使用健康供体来源的T细胞,经过基因工程改造,制备出针对B细胞CD19的异体通用型靶向CAR-T

细胞药物,实现了CAR-T细胞药物的批量生产。团队成功使用该细胞药物治疗3名严重难治复发性风湿免疫性疾病患者。结果表明,靶向CD19的异体通用型CAR-T细胞药物在3上述患者体内能够有效扩增和完全清除B细胞,3个月后实现B细胞重塑。此外,临床观察和实验室检查证实,靶向CD19的异体通用型CAR-T细胞药物安全性良好。

中国科学院院士高福表示,这项异体通用型CAR-T细胞药物的临床研究成果令人振奋。结果显示出该疗法的潜力,值得在未来的临床试验中进一步大规模验证和推广。

随着天气日渐转凉,秋冬季易患的疾病即将进入高发期,感染疾病或因疾病导致的风险有所增加。如何防治秋冬季易患疾病?针对大众热点关切,江西省卫健委日前举行新闻发布会,组织医学专家作出专业解答。

预防秋冬季呼吸道疾病为何多喝水?

秋分节气刚过,昼夜温差逐渐增大,加上气候干燥,呼吸道疾病频发。

江西省人民医院呼吸与危重症医学一科副主任、主任医师吴西雅称,对于呼吸道疾病的预防,首先是在合理更换衣物的同时注意保暖;要多喝水让黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄;注意居室通风,减少病原体入侵。

吴西雅还说,其次,在日常生活中要注意加强运动,多吃蔬菜水果,多补充优质蛋白,提高自身免疫力。对于秋季比较容易感冒的人,根据自身情况及时进行流感、肺炎等疫苗的注射,最大程度预防呼吸道感染。

“一老一小”如何科学应对?

慢性呼吸道疾病的患者尤其是老年人抵抗力低,免疫力下降,很多都患有慢性支气管炎、慢阻肺、支气管扩张、哮喘等疾病,一旦出现急性发作,可能会出现身体发抖、咳嗽、咳痰、气喘甚至咯血的症状。

“如果出现这些情况,需及时至医院就诊。”吴西雅表示,除了老年人,还有儿童、孕妇、有基础疾病和免疫功能低下的人群,以及肥胖人群都要重点关注,这些人群患流感后更容易出现重症。

天气转凉,儿童容易产生感冒、咳嗽、拉肚子等症状。如何增强儿童身体抵抗力,调整孩子们的生活习惯,以适应季节的变化?

江西中医药大学附属医院肺病科副主任、主任医师兰智慧说,在中医看来,儿童脏腑娇嫩,脾肺之气不足,容易出汗、胃口不好,加上孩子不知道自我调节增减衣物,所以每逢气候突变,就容易感受外邪、肺失宣肃、脾失健运,从而发为“感冒、咳嗽、哮喘、腹泻”等常见病。

兰智慧建议,家长帮孩子注意增减衣物,准备营养丰富又易于消化的食物。除了生活和饮食上的调理,还可以通过一些简单的小儿推拿手法来帮助孩子增强抵抗力。

国庆元旦出游应注意预防哪些传染病?

江西省疾病预防控制中心党组成员、副局长王卓表示,国庆假期期间,大家外出旅游、就餐或因不洁的用餐和饮水引发感染性腹泻的风险,以及登革热输入风险在增加。秋冬季又是诺如病毒感染性腹泻高发季节,人群密集场所发生聚集性疫情的风险也将增加。

“登革热和疟疾都是通过蚊子叮咬传播的,建议大家外出旅行时,特别是赴境外旅行时,要提前了解旅行目的地的传染病流行情况,有针对性做好防范措施。”江西省疾控中心副主任、主任医师程慧健说,预防登革热、疟疾要做好防蚊措施,比如穿长裤长裤、外露皮肤涂防蚊叮咬药物、关闭纱门纱窗、使用蚊香等。

如何防治秋冬季易患疾病?

吴鹏泉

(摘自中新网)

哈哈笑改善干眼症状

据健康时报(记者 陈琳辉)近日,医学顶刊The BMJ《英国医学杂志》发表了中山大学中山眼科中心的最新研究成果:轻中度干眼患者通过“笑的训练”能有效改善症状,且治疗效果不亚于使用人工泪液(0.1%玻璃酸钠)。中山眼科中心梁凌毅教授、刘奕志教授和厦门大学眼科研究所刘祖国教授为共同通讯作者。

“我们的研究证实了‘笑的训练’对于眼的治疗效果。”中山大学中山眼科中心副主任、防盲治盲办公室主任梁凌毅告诉健康时报记者。

梁凌毅介绍,在此项研究中,研究团队通过一项前瞻性、非劣效随机对照临床研究,纳入299名不伴中重度角膜荧光素染色的有症状干眼患者,并随机分为2组,分别接受8周人工泪液0.1%玻璃酸钠治疗,或“笑的训练”,并采用小程序全程记录干预情况。

研究结果显示,在干预8周后,“笑的训练”组和0.1%玻璃酸钠组患者的症状及体征均有所改善。研究证实了“笑的训练”对于干眼患者的治疗效果,这也从崭新角度提出了一种有效、安全、低成本且环境友好的非药物治疗手段。

梁凌毅向记者介绍,研究团队根据面部及眼部肌肉运动设计出“笑的训练”口令:“hahaha(拼音拼读),哈哈,茄子茄子茄子,七喜七喜七喜,哈哈哈哈哈”,30遍口令为1次训练,一天4次。

秋吃五种“护肺菜”

据健康时报(贾晓玲)秋分过后,昼夜温差加大,白天阳光温和,气温适中,夜晚则气温骤降,降水也相对减少,空气较为干燥。建议多吃五种护肺菜,润肺健脾。

莲藕 具有清热生津、润肺止咳、健脾开胃的功效,含有丰富的淀粉、蛋白质、维生素C、维生素B₂、钙、磷、铁等营养成分。可以将莲藕煲汤、清炒或凉拌食用,营养丰富。

百合 尤其适合中老年人秋季养食,含有多种生物碱和营养物质,如秋水仙碱、百合苷等,具有滋阴润肺、化痰止咳、清心安神的作用。可以用百合煮粥、煲汤或炒菜食用。

银耳 富含胶质、多种氨基酸和微量元素,如银耳多糖、蛋白质、钙、磷、铁等多种营养成分,可将银耳与红枣、枸杞等一起炖煮成银耳羹食用,适当吃不仅可以养颜润肤,还有很好的滋阴润肺作用,能提升免疫力。

白萝卜 含有丰富的维生素C、膳食纤维和芥子油等成分,不仅开胃助消化,还能滋养咽喉,有效缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症。可以将萝卜煮汤、凉拌或炒菜食用。

山药 含有特有的黏蛋白以及淀粉酶等营养物质,可以健脾养胃,润肺的同时兼有补益的作用,因此又有“白色山药胜人参”的说法。可以将山药煮粥、煲汤或炒菜食用。