

手机电脑会“偷”走体内营养素

生活改善、科技发展的同时带来了一些不好的生活习惯,让人意想不到的,这些习惯会悄悄“偷”走我们身体里的某些营养素。时间一长,身体便会发出一些不适信号。我们需要多加留意,缺了啥就及时补点啥。

有些习惯会偷走营养素

具体说来,下面这些不良的生活、饮食等习惯,会“偷”走体内营养素。

吃太咸,钙吸收差。盐的摄入量越多,尿中排出的钙越多,钙的吸收也就越少。

常玩手机、电脑,损失维

生素A。常对着电脑、电视屏幕,眼睛要承受光线强弱变化和闪动,会大量消耗能构成视网膜表面感光物质的维生素A。

喝浓茶,偷走铁。茶叶中含有鞣酸,与食物中的铁元素

发生反应,生成难以溶解的新物质,会阻碍铁的吸收。

喝酒多,消耗B族维生素。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素,特别是B族维生素,因为酒精代谢会对其造成消耗。



身体难受或是缺乏营养

如果人体长期缺乏某些营养素,会发出一些小信号。

眼睛干涩、充血,缺维B。B族维生素能调节眼窝内的液体总量,缺维B₂时,眼睛表面的血管容易感染,导致眼睛干涩、结膜炎和血丝。经常口腔黏膜溃疡、牙龈红肿等,也最好先补充维B₂。这类人应多吃点奶制品、肉类和动物肝脏。

伤口愈合时间长,或是缺维C。研究表明,缺乏维C的人容易发生尿道感染、擦伤增

加、经常淤青、伤口愈合时间长等现象。有这些情况的人,应多吃点柑橘类水果、西兰花、红色蔬菜等。

手脚冰凉,或是缺硒。轻微缺硒的人血液循环不好,会觉得手脚冰凉;严重缺硒则导致免疫力低下、视力减退。补硒最好是多吃点贝类海鲜等,其硒含量比较稳定。

皮肤干燥粗糙,是缺维生素A的表现。大多数人都是轻微缺少维A,维A以保持皮肤

的柔软、弹性著称,皮肤干燥、粗糙,暗光下视力差,小孩反复呼吸道感染都与它有很大关系。含维A的食物有猪肝、鸡蛋、奶制品、红色和橙色果蔬。

疲劳、嗜睡或是缺铁。有的人总是疲劳、嗜睡、没精打采,检查没有其他疾病,应考虑为缺铁。中国人缺铁严重,这和我们多从植物中吸收铁有关,菠菜中含铁多,但吸收率只有1%。补充铁元素,红肉是最佳来源,其次是蛋黄和果脯。

“加强营养”不是大补

对于身体不舒服或是处于恢复期的病人,医生常会叮嘱适当“加强营养”。

很多人都会误会这句话,认为喝鸡汤、吃红糖就加强了营养;还有人认为,加强营养就是多吃海参、燕窝之类的补品。

事实上,上述做法都不能达到加强营养的效果。光喝鸡

汤获得的营养价值远远低于吃鸡肉;红糖吃多了会导致血糖快速升高;海参、鲍鱼等高价食品的营养价值很有限。加强营养指的是,多吃一些营养素密度高的食物,比如粗粮、豆制品、奶制品、蔬菜、水果、蛋类等,同时要注意饮食平衡。

快乐老人报

潘石屹推荐的“长寿仙丹”管用吗



知名企业家、56岁的潘石屹日前在微博上推荐一种“长寿仙丹”：“我从来不相信保健品。但一个月前,麻省理工学院一位教授给我推荐了一款他们学校研究出来的‘长生仙丹’……我

吃了近一个月,发现自己指甲长得很快。”近年来问世的一些“仙丹”真能让人长生不老?

潘石屹的这条微博配图是美国一公司生产的名为BASIS的保健品,其主要成分是NR(烟酰胺核糖)。与它同类的,还有主要成分为NMN(烟酰胺单核苷酸)的产品,最近也开始在国内走红,据说包括李嘉诚在内的富豪们都在服用。与一般保健品不同,NR与NMN出身海外名门,有美国哈佛大学医学院、华盛顿大学等世界一流科研机构的基础研究成果背书,被称为能修复DNA的长生不老神药。

“这类产品最大的问题就是没有人体试验数据。”中国老

年学学会衰老与抗衰老科学委员会主任委员何琪杨称,不能把对动物的功效直接归结到人身上。

目前,“抗氧化剂能延缓衰老”的说法被普遍接受。常见抗氧化剂包括维生素C、花青素等。以花青素为例,它在试验中有很强的抗氧化性,但吃到人体内后却很难发生作用。

与长寿相关的假说不一而足。在解放军总医院老年医学研究所所长王小宁看来,目前能确定的是,慢病是加速衰老的最主要原因,因此控制饮食、合理运动、把住腰围是最可行的抗衰老方法。

科技日报

四种泡脚比吃药管用

古人云：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”说明人的脚部变化能够反映身体旺盛程度与衰老变化。中医有“脚为精气之根”的说法，脚部有众多穴位，还有丰富的神经末梢和毛细血管。脚部的冷暖感觉、色泽变化，能直接反映心脑肾功能和血液循环情况。中医认为，气血以动为贵，经络以通为要。经常用热水泡脚，能刺激足部穴位，促进血气运行，调理脏腑，舒通经络，增强新陈代谢，从而达到强身健体、祛除病邪的目的。加入不同的药物浴足，更可发挥不同疗效，达到外用内治的作用。这里给大家推荐四种泡脚方法，坚持做下去，会有意想不到的保健效果。

艾叶泡脚。艾叶辛、苦，性温，既可作为中药内服，又可做成药膳，如艾糍、艾叶煎蛋等，艾叶煎水泡脚有胜似内服的疗效。1.温经散寒。艾叶泡脚有温经活血、散寒止痛的作用，促进血液循环、经脉通畅，还能祛黑眼圈。2.除脚癣、脚气。艾叶外用有抗菌消炎、抗过敏等作用，用来泡脚可有效改善脚气、脚癣等脚部皮肤疾患。3.治风寒感冒。艾叶有散风寒、抗病毒的作用，对于风寒感冒有一定疗效。

白醋泡脚。白醋主要以粮食为原料酿造，中医认为白醋味酸，性苦、温，可活血散瘀、消

食化积、消肿软坚、解毒杀虫。

1.促进血液循环。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤吸收，起到软化血管、促进血液循环的作用。适合高血压、高血脂、慢性疲劳综合征等。2.软化角质。白醋有活血散瘀作用，经常泡脚可软化脚部皮肤角质层，改善粗糙情况，令皮肤光滑有弹性。

柠檬泡脚。柠檬味甘酸，性平，能生津解暑、和胃安胎。1.促进新陈代谢。柠檬含丰富的柠檬酸、维生素C，可促进新陈代谢，有效缓解疲劳及延缓衰老。2.去除脚气。经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

生姜泡脚。生姜味辛，性微温，能温经散寒。1.驱散寒气。生姜泡脚能温通经脉，可有效改善微循环，缓解手脚冰冷症状，对风湿寒痹效果很明显。2.防治风寒感冒。生姜有解表散寒作用，可有效预防治疗轻症风寒感冒。

经常泡脚可防病治病，还可改善体质状况，但也需辨证使用，一些泡脚事项平时要多加注意。浴足桶宜用木桶或浴足专用桶；孕妇浴足一般情况不加药物，可加粗盐；老年人如感觉胸闷、头晕等，应暂停浴足；浴足水温不宜超过45℃，时间20分钟左右为宜；饭后1小时内不宜浴足。

生命时报

减脂护肝先学会“挑食”

近日,陕西西安市中医院职工食堂推出减脂餐的消息引发关注。医院肝病科主任郝建梅介绍,有30名医院职工每天吃搭配好的减脂餐,“这是我们医院辨证施膳治疗脂肪肝的一种尝试,病人每天来看病吃药坚持不了,我们想通过膳食来帮忙改善”。

郝建梅介绍,在3个月的疗程后,通过对医院就餐职工进行指标检测,发现肝功能的三项指标、尿酸水平以及甘油三酯水平都有明显下降。目前

团队已开始第二期试验,希望到时能将方案推广给患者。

个人在家做减脂餐有难度,但适当“挑食”是可以做到的。中山大学公共卫生学院营养学系副主任冯翔介绍,增加芝麻、菌类、海带的摄入,可防止体内“坏胆固醇”增多;水果中的榴莲、甘蔗、葡萄干等热量高,应少吃。而柑橘有助脂肪代谢,提高肝脏的代谢解毒速度,可以适当常吃。

一茶一粥疏肝解郁。想要

减脂护肝,还可以喝点疏肝解郁的粥茶。天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师江海涛说,食疗作用温和,不会给肝脏带来其他负担。

青皮红花饮:取青皮、红花各10克,代茶饮,连续中泡3~5次。

党参小米粥:取党参10克、茯苓10克、扁豆20克、荷叶10克,加水适量,先煮30分钟,加入小米100克,小火煮成粥。

北京青年报