

新发现

各种维生素的功​​效和营养弄清楚了

体力活动多肝胆疾病少

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物,可分为脂溶性维生素和可溶性维生素。维生素种类那么多,对我们的免疫力都起什么作用呢?

脂溶性维生素:人体免疫少不了它

1. 维生素A

维生素A能促进免疫球蛋白的合成,提高人体免疫和抗肿瘤能力;维生素A还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变,从而影响体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中,如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等;除了动物性食物,植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A,其主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中,如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

2. 维生素D

维生素D是一种重要的免疫调节剂,体内包括免疫细胞在内的大部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制素的合成,并调节细胞因子分泌的模式;组织蛋白酶抑制素和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D缺乏的人更容易发生呼吸道感染,其感染频率更高,患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接

受紫外线照射而合成或从膳食中获得,食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

3. 维生素E

维生素E对维持正常免疫功能,特别是对T淋巴细胞的功能很重要;能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应,促进吞噬;有研究表明,维生素E可通过影响核酸、蛋白质代谢,进一步影响免疫功能。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外,大麦、燕麦和米糠,以及坚果也是维生素E的优质来源。

水溶性维生素:抗氧化的一把好手

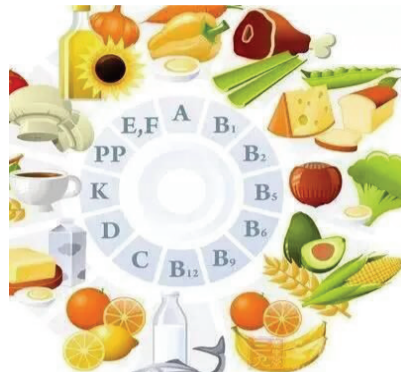
4. 维生素B₆

维生素B₆促进体内抗体的合成,有利于核酸和蛋白质的合成,以及细胞的增殖。缺乏维生素B₆时抗体的合成减少,人体抵抗力下降,会损害DNA的合成。因此,维生素B₆对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B₆的食物来源广泛,动植物性食物中均含有,如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类和坚果类产品、蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B₆含量也较多,如香蕉、卷心菜、菠菜等。

5. 维生素C

维生素C具有抗氧化作用,可以保护免疫细胞免受氧化损伤,促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能,



T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外,维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物,新鲜蔬菜和水果中含量最多,如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果,并合理烹调,一般能满足人体需要。

合理膳食是健康的基础,维生素是人体必要的营养素之一,虽然不像碳水化合物、蛋白质、脂肪等需要大量的摄入,但是缺了不可,所以必须通过均衡、合理的饮食补充足量的维生素,为人体铸就免疫基石提供重要支持!

(姚业成)

近日,北京大学医学部联合英国牛津大学开展的一项旨在量化体力活动与肝胆疾病风险关联的研究发现,中国成年人体力活动多,患肝胆疾病的风险更小。

在中国,体力活动与肝胆疾病相关性的前瞻性证据有限。为量化二者间的关联,研究人员调查分析了2004~2008年间460937名来自中国10个地区、年龄在30~79岁间的参与者数据,这些参与者在研究初始时均无癌症或肝胆疾病史。研究人员通过调查问卷形式,首先了解参与者社会人口特征、生活方式、个人和家庭病史及当前药物治疗等情况,记录参与者身高、体重、臀围、腰围、生物阻抗、肺功能、血压以及心率等数据,最后,所有参与者提供10毫升非空腹血液样本。分析发现,参与者中来自农村的年轻男性由于久坐不动时间最少,总的体力活动最多,有效降低了他们的血压、血糖和脂肪含量,使得他们不太可能患上糖尿病、心血管疾病,同时大大降低患肝胆疾病风险。

这项新研究可靠地评估了体力活动与肝胆疾病之间的关联,为寻找病因及有效预防提供了新见解。(陈子兮)

常吃四类食物会脱发

生活中,很多人深受脱发困扰。除了遗传、压力等因素,饮食营养状况也会影响脱发。

容易引起脱发的食物主要有以下几种。一是糖和精白主食。吃太多甜食、甜饮料等含大量糖的食物会导致体内炎症反应升高,进而引起脱发。此外,过多甜食和米饭、馒头等精白主食会升高餐后血糖,而血糖和胰岛素水平过高,会直接导致雄激素合成增加。研究表明,雄激素过多会引起脱发。建议大家少吃甜食,用全谷杂粮代替一部分精白米面。二是油炸食品。油炸食品等高脂肪食物一方面会导致睾酮激素水平上升,从而引起男性脱发;另一方面会造成身体免疫平衡紊乱,激发炎症状态,这也可能导致脱发。因此,油炸食品只能偶尔少量吃。三是高汞鱼。研究发现,金枪鱼、旗鱼、鲑鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。吃鱼首选鲈鱼、三文鱼、海鲈鱼、金鲳鱼和小黄鱼等低汞品种。四是高硒食物。硒是人体必需的营养素,但过量就会伤害头发,所以不要盲目摄入大量“高硒食物”或补充品。

除了尽量避免以上食物外,补足以下几种营养素有助预防脱发。第一,蛋白质。头发的本质是角蛋白,它就是一种蛋白质,并且头发黑色素的形成,还需要一种叫做酪氨酸的氨基酸作为原料。如果饮食中缺乏蛋白质,头发不仅生长缓慢,还容易脱落,而且发质变差,头发变细、发脆、枯干、颜色变浅。鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类及其制品富含优质蛋白质,应该常吃。第二,B族维生素。这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢,间接保护头发,杂粮、瘦肉有助补充B族维生素。第三,铁。研究指出,缺铁是绝经后女性脱发的首要原因。还有部分人的贫血是因为长期素食导致的,原因在于,植物性食物中的非血红素铁吸收率很低,其中的草酸等抗营养物质还会进一步阻碍铁元素的吸收。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。(王瑜)

本版转载文章、图片作者,请联系编辑(电子邮箱:lysb1211@126.com)告知地址,以奉稿酬。

身体每天需要四个十分钟



忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出4个10分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会降低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45~60分钟休息10分钟,可散散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用眼时眼球变凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼球调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按揉太阳穴,以画圈的方式按摩10分

钟;或用热毛巾等热敷双眼,不但消除视觉疲劳,还能促进睑腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加,增强胃肠内壁肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。具体方法是:先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次,然后以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次,最后再用左掌心绕脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸,寿长十年”,每天睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。头颈:右手举过头顶,

手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够高的支撑物,转动上身,坚持10~15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触碰胸腔,向左扭转身体看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15~30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛者不要勉强做。

(方力群)



鲜枣维C高 干枣含钾多

如长红枣、圆铃枣、灰枣等。

从营养学角度看,鲜枣和干枣各有优势:鲜枣中维生素C含量非常高,每100克中高达243毫克,是柠檬的11倍,被誉为“活维生素C丸”;干枣中钾、钙、铁、铜、镁、硒、锰等矿物质比鲜枣高,其中,钾含量为524毫克/100克,是香蕉的2倍。无论鲜枣还是干枣,都含有一种名为环磷酸腺苷的生物活性物质,具有增强免疫和心肌收缩力、改善心肌营养的作用。此外,枣中还含有多

种对人体有益的植物化学物,如黄酮类化合物、皂甙等,这些物质具有一定的抗氧化、抗肿瘤、免疫调节、保护心血管等作用。

不过,不论是鲜枣还是干枣,能量和含糖量都较高,2两鲜枣与2两米饭的能量相当,干枣的能量更是鲜枣的2倍,因此糖尿病患者要特别注意不宜多用。此外,干枣中不溶性膳食纤维比较高,大量摄入,可能造成消化不良,引起腹胀。(王宇飞)

农谚道“七月十五枣红圈,八月十五枣落杆”。中秋过后,各种枣陆续上市。直接从树上摘下来的鲜枣,吃起来口味鲜美,脆甜多汁。等过了此季节,我们一年四季能吃到的便是干枣。

有些枣,既可以干制,又可以鲜食,比如骏枣、金丝小枣等;有一些品种,果实肉质松脆、汁多,只适合鲜食而不宜晒干,比如大白铃枣、冬枣等;还有一些品种果实含干物质多,以干制为主,比