

是否缺营养 身体会表达

头发干枯容易断、身体乏力脸发白、口角发炎眼睛痒……当出现这些症状时,排除生理病变外,可能是提示你身体正在缺营养,该好好注意饮食了。

头发干枯发黄,脱发严重,指甲发脆容易断:蛋白质摄入不足。头发的主要成分是蛋白质,如果饮食中蛋白质不足,会引起脱发、头发干枯发黄易掉等问题。皮肤、指甲的主要成分也是蛋白质,供应不足时,会出现皮肤干枯易起皱、指甲生长慢且发脆易断等情况。此时建议多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、大豆及其制品等,它们均富含优质蛋白质。

夜晚视力降低,皮肤干燥、粗糙,皮屑较多:缺乏维生素A。这种维生素与视力关系密切,一旦缺乏,会使人对弱光敏感性下降,日光适应能力减弱,天色一暗就看不清东西,严重的会发生夜盲症。维生素A还有助于维持皮肤黏膜的完整性,摄入不足会导致皮肤干燥、粗糙,皮屑增多。维生素A的最有效食物来源是一些动物性食品,如动物肝脏、全脂奶、全脂酸奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。此



外,β-胡萝卜素能在人体内转化为维生素A,富含这种营养素的食物有深绿、橙黄或深黄色的果蔬。

身体乏力、头晕,面色苍白,烦躁或呆滞,注意力不集中,学习能力下降,可能预示身体缺铁。铁是人体重要的必需营养素之一,是微量元素中含量最多也是最容易缺乏的一种。铁的最佳食物来源是富含血红素铁的红色内脏和肉类,如动物肝脏、肾脏、心脏、禽类的胗、动物血、红色的牛羊肉和瘦猪肉等。

口角发炎、嘴唇肿胀、眼睛瘙痒、溢脂性皮炎:该补维生素B₂了。这种

维生素是蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢中必不可少的物质,主要食物来源是奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、坚果、鱼肉类及内脏,含微生物的食品如酸奶、奶酪、酱豆腐、豆豉等通常也富含维生素B₂。

便秘:膳食纤维吃少了。导致便秘的饮食原因有以下几个:第一,膳食纤维吃少了,膳食纤维能促进肠道蠕动,增加排便,全谷物、蔬菜、菌藻类和水果是膳食纤维的好来源;第二,水喝少了,每天清晨喝一杯温开水可以刺激胃结肠反射,促进肠蠕动;第三,肠道的有益菌群少了,此时要多吃富含益生菌的发酵食物,比如酸奶;第四,吃得太清淡,缺少油脂,可以吃些芝麻、核桃等原味坚果。

腿抽筋:缺矿物质。腿抽筋不仅因为缺钙,可能还缺镁、钾,或者说钙、镁、钾的平衡机制被打破了。这些重要营养物质的缺乏不仅引起抽筋,严重时还会引起脚、小腿和大腿等部位持续不适。富含钙的食物有奶制品、豆制品和绿叶菜;豆类、坚果、全谷物等是镁的好来源;钾的好来源有果蔬、薯类和豆类。(王曦 戴民慧)

新发现

有龋齿,早餐后再刷牙

起床后,有个问题困扰着不少人:先吃早饭,还是先刷牙?先吃饭,口腔里味道重,有些没胃口;先刷牙,饭后又觉得牙齿不干净了。

我们日常刷牙,一是为了清除口腔中的食物残渣,二是清除口腔细菌。细菌繁殖速度非常快,尤其夜晚睡眠时,可抑制细菌的唾液酶分泌量较白天大大减少,导致清晨口腔内细菌量惊人。两次刷牙间隔时间内产生的细菌,会在12小时后形成新的牙菌斑,并进一步导致龋齿和牙周病。早上刷牙的主要目的是为了在牙菌斑成熟前,将细菌“赶出”口腔。所以,早饭后刷牙对于普通人来说区别不大。

需提醒的是,研究表明,牙垢和进食后口腔中残留的糖分会发生化学反应,产生的酸性物质会对牙齿进行腐蚀,引起龋齿。而且,进食后酸性物质的形成速度非常之快。因此,已经有龋齿或容易长龋齿的人,最好是早饭后再刷牙。有牙周炎的患者,起床后最好先刷牙清理细菌,然后再吃早餐,餐后好好漱口,清除食物残渣。(毕良佳)

摄入过多“垃圾食品” 易导致青少年睡眠问题

澳大利亚昆士兰大学主导的一项新研究发现,频繁摄入碳酸饮料和快餐食品的青少年,更容易出现睡眠障碍问题。

这项研究所使用的数据来源于世界卫生组织2009年至2016年的全球校园健康调查。这项调查涵盖了东南亚、非洲、南美洲和东地中海部分地区64个高、中、低收入国家的175261名当时年龄在12至15岁的学生。

“碳酸饮料往往含有咖啡因,快餐食品往往含高热量但缺乏营养,过于频繁地摄入这些食品,睡眠障碍出现的几率也在增加。”昆士兰大学健康与康复科学学院研究员、副教授阿萨德·汗说。

研究发现,每天喝3杯以上碳酸饮料的青少年比每天只喝1杯的同龄人出现睡眠障碍的几率要高出55%。每周有4天以上吃快餐食品的男性青少年出现睡眠障碍的几率比每周只吃1次快餐的男性青少年要高出55%,而这一几率在女性青少年中高出49%。

研究还发现,调查所涵盖的国家中,频繁摄入碳酸饮料和快餐食品的问题在低收入国家以外的国家中都普遍。高收入国家的青少年在出现睡眠障碍和摄入碳酸饮料方面显示出了更高的关联度。

阿萨德·汗表示,睡眠质量差会对青少年的健康和认知发展产生负面影响,他呼吁学校营造限制碳酸饮料和快餐供应的氛围,并建议家庭也着力培养健康的饮食习惯。(郝亚琳)

“搓手法”充盈气血

在冬天,人们经常有一个习惯性的动作——搓手。在中医看来,这是一个非常好的充盈气血行为。

中医学认为,“气血盈,则百病而不生,气血亏虚,百病皆生”。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季的主气,其致病特点是易损伤人体阳气,人体气血津液的运行,全仰仗一身阳气的温煦推动,阳气受损,则失其正常的温煦气化作用。而搓手这个动作,可通过疏通经络达到充盈气血的目的,调和气血、抵御寒邪。

正确搓手的方法是:首先搓手掌,掌心相对,手指并拢相互揉搓;然后搓手背,手心置于另一只手的手背,呈垂直放置,手心揉搓手背,双手交换进行;最后搓手指,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异,手微微发红,自觉双手发热甚至微微汗出即可。(全毅红)

睡不着喝点酒? 适得其反

这些睡眠误区要注意

人的一生中,睡眠占了近1/3的时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。日常生活中,有一些关于睡眠的误区同样值得我们注意。

误区一:边看电视边睡觉 边看电视边睡觉,对健康人和睡眠有问题的人来说都是不好的习惯。有困意就要去床上睡觉,而且在床上不要做与睡觉无关的事情。

误区二:喝酒有助于睡眠 大家是不是都觉得喝酒后入睡很快?酒精对于入睡是有一定的帮助,但是酒精会损害我们的睡眠质量、破坏正常的睡眠结构,而且容易导致早醒。事实上,喝酒不仅不能解决已有的睡眠问题,还会导致其他睡眠问题的出现。

误区三:睡前剧烈运动有助于睡眠 睡前做一些剧烈运动,让身

体疲劳有助于睡眠,这个观点也是错误的。如果在睡觉前剧烈运动,会增强我们交感神经的活动,使得大脑过度兴奋而影响入睡过程。

误区四:晚上失眠白天补觉 晚上没睡好,白天补一觉;工作日睡不够,周末补个大懒觉。对健康人来说,这不是太大的问题,但这种方法是不可取的。白天补觉会影响机体正常的生物钟,升高睡眠阈值,导致晚上继续睡不好。所以,即使一整晚不睡,白天也不要补觉,可以适当地进行一些体育活动,把觉都留到晚上去睡。

误区五:打呼噜的人睡得香 很多伴侣间都有过这样的抱怨:你晚上睡得可太香了,那呼噜打得特别响,吵得我一宿睡不着!实际情况是,晚上睡觉打呼噜并不能使人睡得香,反而会引发第二天早上头

疼、白天嗜睡、注意力不集中等问题,同时还影响了伴侣的睡眠质量。长期打呼噜会导致高血压、血糖异常、认知损害、代谢紊乱、消化不良等多种身体问题,一定要予以重视。

误区六:长期忍受睡眠障碍困扰,却没有意识到要去寻求专业治疗 很多人觉得睡不着不是病,即使失眠了也只能忍着。其实,睡眠障碍对人的伤害是非常大的。它不但会使患者精神萎靡、头昏脑涨、情绪失落,而且长期下去有可能发展成为抑郁症而自暴自弃,进而产生悲观厌世的想法。同时,长期睡眠障碍还会严重影响身体健康,特别是对于有基础心血管病和慢性病的人群,对睡眠障碍必须要重视起来。如果自我调节不成功,效果不明显,一定要到正规医疗机构寻求专业医生的帮助。相信通过医生系统的评估、治疗之后,睡眠质量一定能够得到改善,睡眠障碍一定能够被克服。(孙星)



用筷子也要讲卫生

菌出现的概率越大。如果筷子上出现非木头本色的斑点,表示筷子已发霉变质;出现弯曲、变形,表示已受潮或搁置时间太长;颜色发生变化,表示材质本身性质发生了变化;闻起来有明显酸味,则是受污染的信号。以上情况一旦出现,就不可继续使用。建议家庭中使用的筷子3个月到6个月更换一次为宜。

正确清洁筷子可从以下几个方面入手。

1. 就餐完毕及时清洗餐具。一些人吃完饭习惯把碗筷放一边或泡上水,过几个小时再洗,这样最容易使细菌在筷子上泛滥,甚至侵入到筷

子内部,难以清除。

2. 用流动水仔细清洗筷子后,应沥干水分,筷子头朝上放进专门收纳筷子的器皿中。最好是选择底部及周围有镂空设计的器皿,摆放在通风处,不要放在不透气的橱柜中。同时,经常清洁收纳筷子的器皿,避免细菌生长。

3. 保证每周一次高温消毒。在100℃沸水中煮筷子10分钟至15分钟,可以达到较为理想的杀菌效果。(闫丽平)

本版转载文章、图片作者,请联系编辑(电子邮箱:lyab1211@126.com)告知地址,以奉稿酬。

中国人的餐桌离不开筷子。俗话说病从口入,在大家对食材精挑细选的时候,有注意过同样要频繁与口腔接触的筷子吗?要保证饮食卫生,筷子的使用必须得讲卫生:一是要定期更换,二是要正确清洁。

一双筷子每次经过搓洗,都将在其表面留下裂痕,裂痕里就会藏污纳垢。使用时间越久,裂痕就越多、越深,所产生的微生物也会更多,大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺旋杆