

# 5种颜色、1种甜食、3种饮料、4种成分、100%纯谷物 健康逛超市记住5个数



果蔬皆备,5色俱全。如果你在果蔬区买满5种以上的颜色,说明你的购物车营养指数初步达标。俄亥俄州立大学的研究表明,蔬菜、水果五颜六色的表面下蕴涵着强大的抗氧化和抗病能力,主要由蔬果富含的花青素、类黄酮、硫化物等植物化学物质以及各类维生素所决定。推荐购物车里至少有三种季节性新鲜果蔬和三种非季节性冰鲜果蔬。举例来说,菠菜、一串香蕉、一个紫甘蓝,再来点西兰花和胡萝卜就能做到五色俱全,营养全面。

逛超市时,一不留神购物车就被塞得满满当当,还混进了很多不健康食品。美国MSN网站介绍了5条挑选食品的黄金法则,帮你的购物车把好一道关。

**“过道食品”,成分少于4种。**所谓“过道食品”就是大卖场当中位置货架上的食物,往往是最显眼,也是购物车里最多见的,如饼干、面包、点心和谷物类。这些食品中不乏健康品种如全谷物,但多数都或多或少含有各类添加剂、防腐剂,不宜多吃。如何甄选,一个简单办法就是仔细看食品成分标签,以饼干为例,只有4种成分(一般是小麦粉、白砂糖、植物油、起酥油)的肯定好于5种甚至10种以上的,因为后者往往会多出几种添加剂和防腐剂。

**一次购物只买一种甜食。**逛超市应该把甜食限制在最小范围,规定一次购物只买一种,要么饼干要么冰淇淋,这样既能满足对甜食的需求,也不至于沉湎其中。研究结果显示,只吃一口甜食如苹果派或巧克力的人,获得的满足

度与吃更多甜食的人一样。

**碳水化合物食品应该选择100%全谷物。**这或许是最易遵循、对健康有最大好处的饮食规则,主食挑选100%全谷物(100%全谷物,而不是只添加了一点全麦粉、麸皮就自称全谷物的食品),如全麦面包和全面意面(由100%全麦粉或糙米粉制成),或把精制的白米饭换成糙米饭等。《公共卫生营养》杂志刊登的一项研究表明,把主食换成全谷物有助减肥,并能降低罹患心脏病的风险。

**饮料只选3种。**《英国营养学杂志》刊登的一项研究显示,能量饮料可引发失眠、紧张和消极行为。《糖尿病学》刊登的一项研究显示,每天喝一杯含12盎司糖(≈340克)的饮料会令糖尿病风险增加22%。饮料区最好的选择只有3种,矿泉水、咖啡和茶饮。

## 三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个 笑一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻醉神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例

报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动  
咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)  
地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)淮南仁济(润丰宾馆旁)安庆宝芝灵(116医院对面)阜阳华利(三里小学旁)六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

## 头疼或牙疼?还有第三种可能

今年40多岁的颜女士,两年前突然一天早上醒来,感到一侧脸庞疼痛,像电击、针刺、刀割般,本以为是头痛或牙痛。可最近两个月更是症状加重,常常从睡觉中疼醒,在省中医院,她被确诊为三叉神经痛。

在该院介入中心,颜女士进行了三叉神经半月节射频消融术,最终成功治愈,第二天就出院,此后终于可以舒心地工作与休息。据介入中心闫如

虎医生介绍,该院介入中心在治疗神经病理性疼痛,比如三叉神经痛方面疗效确切。

据了解,介入在治疗各种疾病有显著优势,因为三叉神经位于人体脑部,传统手术需要开颅,手术感染等风险大,治疗周期长;若用神经毁损性药物注射到三叉神经的分支或三叉神经半月节,虽然比较方便但易损伤临近的其他神经组织,造成面部表情单一、

麻木、咀嚼无力、动眼受限甚至失明等,甚至于损害面神经,而产生相应的并发症。

省中医院使用介入方法治疗,首先根据患者疼痛的部位,确定三叉神经痛的分支,再插入一根“针”,到达三叉神经半月节分支,然后用射频治疗仪进行三叉神经半月节射频消融术,患者不再感到疼痛,第二天便可出院。

张依帆 记者 李皖婷

## 抽烟消耗维C 喝酒损失维B 坏习惯偷走体内营养



生活中,有这样一群“小偷”,它们不喜欢金银珠宝,也不稀罕手机电脑,真正让它们感兴趣的是你体内的营养素。跟这群“小偷”扯上关系,你即使吃得再营养,也很难拥有健康。北京朝阳医院营养师宋新带大家认识一下这帮从你体内偷走营养的“小偷”。

**吃太咸,“偷走”钙。**研究发现,盐的摄入量越多,尿中排出的钙越多,钙的吸收也就越差。除了要学会计盐罐里的盐,也要注意含有大量“隐形盐”的食物,比如香肠、午餐肉、罐头和方便面等加工食品。口味重的人在适当减少盐摄入的同时,还要多吃绿叶菜、乳制品、豆制品等含钙量高的食物。

**老抽烟,“偷走”维生素C。**烟雾中的焦油等有害成分会大量耗损维生素C。据统计,吸一支烟约消耗掉25毫克维生素C;如果是被动吸烟,维生素C的损耗量高达50毫克。所以有抽烟习惯或是常被动吸入二手烟的人,平时应多吃维生素C含量丰富的食物,以蔬菜水果为主,如鲜枣、猕猴桃、柑橘、芥菜等。

**常用电脑,“偷走”维生素A。**经常对着电脑、电视屏幕的人,眼睛要常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。所以,有这些习惯的人应增加膳食中维

生素A的供应,如动物肝脏、蛋黄、奶酪、全脂奶、高脂肪海鱼等,也可以补充各种橙黄色、绿叶的蔬菜和水果,如胡萝卜、南瓜、木瓜、菠菜、芥蓝、油菜、小白菜等,因为它们含有的β胡萝卜素能在体内转化为维生素A。

**喝酒多,“偷走”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。因此,经常大量饮酒的人,应更多摄取B族维生素,避免因缺乏造成情绪不稳、精神不济等问题。燕麦、小米、红豆等粗杂粮、瘦肉、花生等都富含B族维生素。

**喝浓茶,“偷走”铁。**很多人喜欢浓茶,但茶叶中含有鞣酸,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,尤其是缺铁性贫血的人更要注意。建议喝茶养生以清淡为好,适量为佳。并且,注意多吃富含铁元素的食物,如瘦肉、动物肝脏、蛋类、动物全血(鸭血、猪血)等。

## 百科

### 长期倒班,记忆力减6年

法国图卢兹大学、英国斯旺西大学和瑞典斯德哥尔摩大学的研究者最近发现:长期倒班会导致大脑衰老,使记忆丧失和思维能力受损。

研究人员以法国南部3000多名工人为对象进行了调查分析。结果发现,倒班工作的工人在短期记忆、长期记忆、整体认知能力测试等方面得分均低于正常工作的工人。倒班工作时间越长,对脑力的影响越大。按照因年龄增长导致的认识自动下降来评分,超过10年的受试者记忆力倒退了6.5年。

长期倒班导致认知能力的下降可能会增加工作中出事故的风险。因此,对倒班工作超过10年的人群进行健康监测非常必要。

摘自《生命时报》

## 养生

### 吃鸡肉防老痴 糙米、鸡蛋也有效

台湾一项最新研究发现,适量吃鸡肉可以预防认知障碍症和记忆力减退。研究人员表示,蛋白质食物里的维生素B3含量可以改善有缺陷的脑细胞,以免进一步发展为认知障碍症。但要确保一天吃到足量的维生素B3,这等于一份鸡肉(约三指宽)或半碗糙米。

在此之前,美国波士顿大学的一项研究也证实了这个结论。波士顿大学医学院神经科罗德·奥博士表示,胆碱摄入量偏低会增加记忆力丧失危险,更容易导致认知障碍症。胆碱摄入量与大脑化学物质乙酰胆碱水平关系密切。富含胆碱的食物主要包括:鸡肉、鸡蛋、粗粮等。

摘自《北京晚报》

## 育儿

### 宝宝睡姿别去强求

中国优生优育协会理事蔡雁教授说,6~8个月左右,宝宝学会独立翻身,他们就可以选取自己最喜欢的睡姿了,妈妈们大可不必强求,因为不同睡姿各有优势。

仰睡。无压迫感,自然放松,宝宝的口鼻不会被棉被等外物遮掩,安全性较高。趴睡。胃溶物不易留在食道及口中,而会蠕动到小肠,有利于消化吸收。患胃食管逆流、阻塞性呼吸道异常宝宝,可以尝试趴睡,以帮助缓解病情。让宝宝右侧卧,有利于胃内食物顺利进入肠道,不易引起呛咳窒息。侧睡还能避免打鼾。有呼吸道及心脏问题,或扁桃腺特别肿大、发炎的宝宝侧睡,有帮助排痰的功用。摘自《生活报》

## 心理

### 饿着做决定 眼光更长远

荷兰乌得勒支大学的科学家发现,人们在空腹时做出的决策更高明。

研究者要求参与者在前一晚禁食。次日来到实验室时,一部分人可以吃早餐,另一部分人依然饿着肚子。随后,参与者完成了一些与金钱相关的决策任务。结果表明,人们在空腹时做决定更快,而且眼光更长远。科学家解释说,尽管饿肚子影响情绪,但这样反而会让人们在面临复杂和不确定的状况时,更多地依靠直觉来做出合理决策。

摘自《大河健康报》