

口腔健康 影响全身健康

爱牙注意“八条”



科普

9月20日是“全国爱牙日”，今年的活动主题为“口腔健康，全身健康”。专家提醒，口腔健康对全身健康有多方面影响，公众应注意口腔健康，谨记爱牙“八条”。

中华口腔医学会口腔预防专业委员会主任委员、武汉大学口腔医学院教授台保军说，牙周病是急性心肌梗死的危险因素。口腔卫生差时常有大量细菌或病毒反复进入血液，对血管造成伤害；微生物还会增加血液黏稠度，增加血栓形成的风险。如果口腔出现严重疼痛、感染，有可能引起血压升高、心率加快，增加心血管疾病患者严重并发症的风险。

“牙周病还和糖尿病关系密切，常常互相影响。”台保军介绍，一方面，糖尿病是牙周病的危险因素，调查发现糖尿病人患牙周炎的严重程度是正常人的3倍。另一方面，牙周病会影响患者血糖控制，伴牙周病的糖尿病患者，血糖控制往往比牙周组织健康的患者差。反过来看，糖尿病也可能引起龋病高发。

台保军说，研究还发现，牙周疾病与慢性阻塞性肺病存在一定相关性。牙菌斑可能是呼吸道致病菌的寄居地。牙周炎患者菌斑中幽门螺杆菌的检出率也显著高于牙周健康者。孕妇患牙周疾病，还会影响胎儿发育，严重者还可能导致早产。

公众应注意今年“全国爱牙日”发布的爱牙“八条”核心信息：每天有效刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要，坚持做到早晚刷牙，饭后漱口；提倡使用含氟牙膏；健康饮食保护牙齿，尽量减少每天吃糖次数，少喝碳酸饮料，晚上睡前刷牙后不能再进食；每年至少一次口腔健康检查，及时发现口腔疾病，早期治疗；不要带着口腔疾病怀孕；家长应为婴幼儿清洁口腔，应帮助和监督孩子刷牙，帮助尽早戒除口腔不良习惯；为适龄儿童进行窝沟封闭；不论失牙多少，都应及时进行义齿修复。

□ 据新华社

咖啡是否会导致骨质疏松

咖啡导致骨质疏松的说法，主要源于其含有的草酸及咖啡因。

草酸会与钙质结合从而抑制钙质吸收。但事实上，咖啡中的草酸含量极低，每克生咖啡豆的草酸含量大约在2毫克，每一百克咖啡液的草酸含量仅有0.9毫克，一杯大杯咖啡的草酸含量大约在2毫克左右，而草酸与钙在理论上要按1:1的比例来结合，一杯大杯的咖啡所结合的钙质对于人体每日摄入而言，实在是微乎其微。

咖啡因是咖啡中的主要活性物质，目前确有研究表明咖啡因会对钙吸收的部分机制产生干扰，但并无研究表明它能直接影响钙质吸收。

综合来说，每天适度地饮用咖啡(1~2杯)，或是在每杯咖啡中加入1~2茶匙的牛奶以补充钙质，就完全可以预防由咖啡带来的钙质吸收问题。

□ 据《上海大众卫生报》

养生

牛奶+散步，预防老痴



30岁后，年龄每增长10岁，肌肉力量就下降5%~10%。日本九州大学研究人员自上世纪90年代开始，对日本福冈县千余名60岁以上老人进行了历时24年的追踪研究发现，握力小的参试者，患老年痴呆症的风险更高。

握力反映人的核心力量，因此，锻炼肌肉对预防老年痴呆症很有意义。

日本信州大学研究生院综合理工研究科的能势博教授提出了帮助老人增长肌肉力量的“交替速度散步法”。具体方法是：在稍微感觉累的快速走和悠闲漫步之间，每隔3分钟交替轮换进行；每天这样散步15分钟，每周保证4次，并坚持5~6个月，肌肉力量可增长10%左右。为强化锻炼效果，团队邀请已坚持“交替速度散步”5个月的60名中老年女性参试者进行试验。参试者被平均分为两组，一组人每次散步30分钟后饮用1~2杯牛奶，另一组人只散步、不喝牛奶。5个月后，喝牛奶组的参试者大腿力量增长16%，不喝牛奶组只增长7%。

研究人员表示，牛奶中的营养物质不仅有益脑血管健康，也是维持肌肉力量所必需蛋白质的来源。此前已有研究表明，相比不喝牛奶的人，每天饮用1杯牛奶(相当于97~197毫升)的人，患老年痴呆症和血管性认知障碍的风险可降低三成。喝牛奶辅助“交替速度散步法”，可达到增强肌肉力量的最佳效果，并预防老年痴呆症。 □ 据《生命时报》

新说

美研究称“梨形”身材比“苹果形”更健康

女性的脂肪倾向蓄积在大腿处形成“梨形”身材，男性的脂肪倾向蓄积在腹部形成“苹果形”身材。美国研究人员通过动物实验发现，“梨形”身材比“苹果形”身材更健康。

美国加州大学欧文分校的研究人员在《免疫学前沿》杂志上报告说，雄性小鼠和雌性小鼠储存脂肪的方式不同。雌性小鼠的脂肪多储存于皮下，而雄性小鼠的脂肪则更多储存于内脏区域，后者的脂肪储存方式可能对体内器官造成影响。

研究人员用高脂肪饮食喂养小鼠，雄性小鼠会出现神经炎症，睾酮水平降低且精子数量减少，而雌性小鼠基本不受影响；当雌性小鼠的皮下区域脂肪蓄积过量，腹部区域开始肥胖时，也会出现神经炎症。

研究人员据此推测，由于在怀孕过程中体重会出现更多变化，雌性在进化过程中逐渐形成了能保护自身的脂肪存储方式，但雌性的腰部也肥胖起来后，这种保护效果就减弱了。

□ 据新华社

养生

秋天解燥吃柚子 但你知道柚子怎么选吗？



秋季是柚子上市的季节，柚子不仅口味酸甜，还有丰富的营养价值，适合秋季食用，因此备受人们喜爱。那么，吃柚子有哪些好处？怎样才能挑选到口感好的柚子？

柚子清香、酸甜、凉润，营养丰富，药用价值很高。它富含胡萝卜素，B族维生素、维生素C以及各种矿物质。柚子性偏寒，食用柚子有一定的去火功效。

那么，如何才能挑选到口感好的柚子呢？购买时可从外观、果皮、重量三方面考虑。

1.首先看外观，选上尖下宽的。据介绍，上尖下宽的柚子比较好吃，如果上面的颈部比较长，则说明肉少皮多，最好选择颈短、扁圆形、底部平的柚子。

2.其次要摸果皮，选表皮光滑细致的。好柚子表皮光滑细致，表面油细胞呈半透明状态，具有光泽。同时，还要按压果皮，若不容易按下去，则表示果肉较紧实，属于皮薄肉多的好柚子。若是马上食用的，选择果皮颜色偏橙黄的柚子；若想储存一段时间再食用，可选择果皮偏青黄的。

3.最后要看重量，选挑外形小、重量大的。外形小、重量大的柚子含水多，同样大小的柚子，要挑分量重的，越重的柚子皮薄、水分多，吃起来更有口感，汁多味甜。如果个体大而分量轻的，则皮厚肉少，味道不好。

总之，从大小和重量来看，巴掌大重三斤左右的柚子就不错。

□ 据《生命时报》

菜谱

香酥炸鱼块



【食材】：鲢鱼块一小碗，生姜一个，大葱2根，花椒少许，料酒适量，盐适量，花椒粉少许，淀粉适量，面包糠一小碗，鸡蛋一个。

制作方法：

1.将鲢鱼块清洗干净，滤干水分，放入少许花椒，洗净剁碎的生姜拌匀。再放入少许料酒、盐和洗净的大葱拌匀，腌制4小时，中途多翻几次。

2.腌制好了后，将腌制好的鱼肉，夹到另一个碗里，放入适量花椒粉，少许淀粉，拌匀。让鱼肉均匀地裹上淀粉和味道。

3.打一个鸡蛋在小碗里，用筷子调散。取一个小碗，装入少许淀粉，另取一小盘装面包糠，将腌好的鱼块，从左到右，在这三个碗里去滚一圈。依次将所有的鱼块都裹上面包糠，摆放在盘子里。

4.锅里倒入适量植物油，烧至5成热。将鱼块放入锅里炸制，中途要不断翻面。炸制微黄，将鱼块捞出。

5.再将锅里的油烧至7成热，放入炸过的鱼块，再复炸一次，炸制两面金黄捞出。