



5 释疑

过量吃水果会加速衰老



想要延缓衰老,应该注重合理营养,有意识地摄入一些具有抗氧化、抗衰老的食物,比如新鲜的水果。

新鲜水果中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的明星营养素,能保持人体组织或器官外层组织的健康;而维生素C和维生素E可延缓细胞因氧化所产生的老化。此外,水果富含膳食纤维,具有促进胃肠蠕动和代谢废物排出,防止便秘的功效。因此,适当吃水果对于保持机体健康、抗衰老是有好处的。

不过,吃水果“适量”很重要。如果常常大量、过量吃水果,甚至用水果代餐吃,这样就进入了另一种误区,因为水果吃得太多,会让人老得更快。

首先,如果只吃水果,其他食物吃得少,会缺乏蛋白质和脂肪酸。这样的人,往往不耐饿,常有强烈的饥饿感,会进食更多,导致越吃越胖。长期这样吃,容易出现必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏,严重者会患上一些皮肤病。

其次,无论哪种水果都含有糖分,过量吃水果时,就会给人体带来相当多的糖分。而水果里的果糖如果摄入过多,会催人老。

最后,长期过量吃水果,营养不均衡,人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡,免疫力下降、记忆力下降、贫血、消化不良就会接踵而至。

对于一般成人来说,每天可吃200g~350g新鲜水果。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过200g。此外,最好不要长期吃某一种水果,而是应该多种水果交替着吃。果汁不能代替水果,尽量少喝果汁。 ■ 据《人民政协报》

Y 养生

手脚凉,红花艾叶泡脚



中医有云,“脚为精气之根”。脚部有三条阳经——膀胱经、胆经、胃经的终点,还有三条阴经——肾经、肝经、脾经的起点,所以,泡脚相当于刺激了这六条经脉,帮助人体疏通经络。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师张荣春说,对于平时手脚易发凉的人群,泡脚时可以加入红花15克、艾叶30克。红花活血通经、散瘀止痛;艾叶温经止血、散寒止痛。通过热水补阳散寒,改善手脚冰冷,尤其适合老寒腿或气血不足的人群。

如果泡脚者平时伴有有关节痛,可在此基础上加入伸筋草、鹿衔草各15克,有助于祛风散寒、除湿消肿、舒筋活络;如果伴有睡眠不佳,可加入酸枣仁、夜交藤各15克,有助于养心安神、祛风通络等。 ■ 据《生命时报》



睡个好觉
竟能预防“痴呆”
怎么才能睡好呢?

“阿尔茨海默病”是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。对于大多数人来说是一种既陌生又“熟悉”的疾病——也许在您的身边就有这种疾病的患者。面对这种疾病,我们真的束手无策?最新研究发现,睡个好觉也可以对“痴呆”起到预防作用。

帕金森病患者常见的睡眠障碍有多种表现。一是失眠,表现为入睡困难,频繁觉醒、早醒,睡眠紊乱;二是异态睡眠,表现为睡眠中出现与梦境相关的各种粗暴行为,如拳打脚踢、翻滚、跳跃、尖叫等猛烈动作,可导致患者受伤;三是白天嗜睡,并伴有夜间失眠;四是睡眠发作,指突然发生的不可抗拒的睡眠现象,常持续数秒到数十秒钟;五是不宁腿综合征,也是一种睡眠问题,入睡时出现难以名状的腿部不适感,而迫使肢体发生不自主运动。

那么,如何在晚上睡个好觉呢?下面给你一些建议:

1 治疗基础疾病

抑郁、睡眠呼吸暂停或不宁腿综合征有时会导致睡眠问题。

2 建立常规

养成相对规律的吃饭、起床和睡觉时间习惯。

3 避免兴奋剂

酒精、咖啡因和尼古丁会干扰睡眠。限制这些物质的使用,尤其是在晚上。另外,晚上清醒的时候不要看电视。

4 鼓励体育锻炼

散步和其他体育活动有助于促进晚上更好的睡眠。

5 限制白天睡眠

白天尤其是下午尽量别打盹。在晚上营造一个平和的气氛,通过大声朗读或播放舒缓的音乐来帮助患者放松。舒适的卧室温度可以帮助患者睡个好觉。

6 药物管理

一些抗抑郁药物,如安非他酮和文拉法辛,会导致失眠。胆碱酯酶抑制剂,如多奈哌齐,可以改善阿尔茨海默病患者的认知和行为症状,但也会导致失眠。如果患者正在服用这些药物,请咨询医生。服药不晚于晚餐通常有帮助。

7 考虑褪黑素

褪黑素可能有助于改善患者的睡眠和减少日落综合征的症状。

8 提供适当的光

傍晚的强光疗法可以减轻患者的睡眠-觉醒周期紊乱。夜间适当的照明也可以减少黑暗环境下的躁动。有规律的日光照射可以解决昼夜颠倒的问题。 ■ 据《北京青年报》

C 常识

补硒不能过量

硒具有提高免疫力的作用,是人体必需的微量元素,推荐的成人硒摄入量为每日50~250微克。补硒不能过量,否则可导致急性中毒或慢性中毒。急性中毒主要表现为运动异常和姿势病态、呼吸困难、胃胀气、高热、脉搏加快、虚脱并因呼吸衰竭而死亡。慢性硒中毒往往长达数月才出现症状,表现为脱发、脱指甲、皮肤黄染、口臭、疲劳、龋齿易感性增加、抑郁等。

■ 据《上海大众卫生报》

果干并不健康



无论是晒干还是烘干的水果干,因其糖分被浓缩,热量也就被浓缩。比如一种水果原来含糖15%、水分82%,干燥之后水分变成了15%,含糖量就会变成约70%。所以,任何一种水果干热量都很高,没有例外,即使是不额外加糖。此外,干货普遍热量高,所以吃的时候一定要限量,计算好热量再吃。

■ 据《健康咨询报》

开水烫餐具无法杀菌消毒

很多人认为用开水烫餐具可以杀菌消毒。长时间的高温确实可以使大部分微生物被杀灭,但一般餐厅提供的热水水温并不会很高,且大多数人在餐前烫洗餐具的时间较短,在这种情况下吃饭前用开水烫餐具,并不能使所有致病性细菌被杀灭,只能冲洗掉餐具上少量的致病菌,其他顽固的病菌还会附着并且引发疾病。

■ 据《医药养生保健报》

M 美味

消食清肠 杂炖素汤



主要功效:消食清肠

推荐理由:春节吃多了不消化的人群

材料:大白菜300克、魔芋丝10个、番茄1个、新鲜香菇5个、白萝卜300克、蟹味菇100克、土豆200克,香菜、胡椒粉、盐适量(3~4人量)。

制作方法:把所有材料洗净,大白菜切段,番茄、白萝卜、土豆切块,香菜切段。除香菜外,所有材料放入汤煲中,加入适量清水,煮至所有材料软烂,加入香菜、食盐和胡椒粉调味即可。

汤品点评:考虑到素食通常热量不足,吃完很容易手脚冰冷,所以这个素汤不仅加入根茎类的土豆、萝卜,还用了香菜、胡椒等香料来温通散寒。春节假期后,如果你也觉得吃不动了,不妨用这个素汤,让自己和家人的肠胃休息一下哦。 ■ 据《广州日报》