

法国人生活中的好习惯

◆ 王敬成



同样在西方工业化社会中,法国人男女平均寿命分别为 77 岁和 84 岁,而美国人男女的平均寿命只有 75 岁和 80 岁。同时法国人心脏病的发病率也远低于其他的西方国家。这里究竟有什么道理呢?科学家经过研究后,发现法国人的生活习惯中主要有三方面的原因使他们活得更健康。

首先,在法国人的生活中,享受精美的红葡萄酒是他们文化中不可分割的一部分。据不完全统计,在 2003 年,法国成人平均饮酒 11.4 升。相比之下,美国成人每年饮酒只有 8.6 升。当然饮酒过度会影响健康,并造成社会问题。但是在葡萄酒中有一种白藜三醇的有机物是促进免疫功能的因子。在红葡萄皮中还有多酚,也是种抗氧化剂,可以抵挡细胞的凋亡。每天饮用少量的红酒,可以提高血液中好的胆固醇(HDL)含量,降低坏的胆固醇(LDL)的含量,使血液的粘度降低。据称这个因素可降低群体死亡率 25%左右。

其次,法国人相对都比较瘦。与美国人相比,法国人超重的比例只占总人口的 37.5%,而美国人中有 65% 的人超重。有人曾对巴黎和费城的饮食业作过比较,发现无论是酸奶、桔子水,还是冰激淋,即便是同样的牌子,美国的包装都要比法国的大得多;在费城大约有 73% 的饭店都提供自助餐,也就是说出了一份钱就可以尽量地吃,但在巴黎的饭店绝无提供自助餐的。

另外,法国人吃饭的习惯也比较好。他们用餐时喜欢慢悠悠地吃,不像美国人吃饭要赶时间,个个都是狼吞虎咽。同样在麦当劳吃一顿午餐,巴黎的法国人平均要花 22 分钟,费城的美国人只花 14 分钟。一般地说,法国人每天花在吃饭的时间大概有 100 分钟,而美国人平均只花 60 分钟。其实吃东西慢一点,不但吃下的东西容易消化,而且还可以更及时地感觉到自己是否已经吃饱喝足,不会一下子吃过头,造成营养过剩。



你也许爱蓄胡须,认为这样可以增加人的风度。但是,你知道蓄胡须会带来什么害处吗?俄罗斯医学科学院的专家们对此作了深入的研究。他们将一组蓄胡须者吸进体内的空气与坚持刮胡须者吸进体内的空气作了比较,证明蓄胡须对人体健康颇为有害。

在蓄胡须的人呼吸交换的空气中,存在着几十种有害物质,其中主要是碳酸、苯、甲苯、氢硫化物、丙酮、氨等。对那些抽烟的人来说,情况尤为严重,烟雾中含有的苯并芘等致癌物质,也会在胡须上停留。此外,在繁华的街道,汽车尾气排放出的多环芳烃、铅也易被胡须吸附。这些有害物质均有可能随着人的呼吸被吸回呼吸道,危害人体健康。

研究还发现,长胡须表皮上油脂分泌较多,平时用清水洗脸时又往往较难洗去。而油脂有粘附灰尘和微生物的特征。

胡须易吸附有害物质

◆ 高其昌

适量食盐有益健康

◆ 陈远飞

有句摆老资格的话:“我吃的盐比你吃的饭还多。”说明盐与饭一样,是每天必须要吃的食物,必不可少,所以能够夸张地进行比较,但盐吃得多,对健康是肯定不利的。

我们的食物,不是来源于动物,就属于植物。唯一的例外是食盐,它不来自生物体,是矿物质,学名氯化钠。氯和钠都是人体必需的无机盐。氯经过胃黏膜细胞的浓集,合成胃液中的盐酸,这是人体中唯一的无机酸,帮助营养素的消化吸收。体液中的氯可调节渗透压,维持酸碱平衡。钠主要分布在细胞外液,功能是维持体内水平衡和协调肌肉收缩运动。

成年人对钠的生理需要量是每天 0.5 克,相当于 1.2 克食盐,就能满足正常的机体活动需要。而现在我们一般人均摄入食盐在每日 10~15 克,个别沿海地



区的渔民更高达 25~30 克。这显然是后天“诱导”出来的,不是说淡而无味吗,用咸味来刺激食欲,用盐量就多了。过去缺乏保鲜手段,用盐腌来保存食物,咸鱼、咸肉、咸菜,导致含盐量增加,摄入量也上升。

引发高血压的因素很多,而高钠饮食是很重要的原因,食盐的摄入量和高血压的发病率呈明显的正相关。因此,各国的膳食指导方针中,大多为食盐专列一条,对食用量加以限制,过去世界卫生组织对食盐摄入量的建议

为每日不超过 6 克,今年则降为每日 5 克以下,这 1 克之差,明确地传递了一个信息,限盐和健康之间的关系。

日常生活中,由于一般食物中也含有钠,动物性食物含量较高,绿叶菜其次,瓜茄类和水果含量较少,所以对有高血压家族史的人,应执行少盐饮食,每日食盐限制在 4 克以下,能起到预防患高血压的作用。高血压患者和心血管健康欠佳的人,可安排低盐膳食,每日摄入食盐少于 2 克。超市里的加工食品,多含有添加剂,如味精、苏打粉、防腐剂、膨松剂等,它们多是钠盐,也含有钠,还是谨慎挑选少食为宜。

膳食要限制盐的使用量,而不是排斥。不加盐的严格素食者,会产生缺钠症状:倦怠无力、食欲不振、肌肉痉挛,甚至虚脱。民间流传:“几天不吃盐,浑身没力气。”有一定道理。日本厚生省的健康饮食生活指南,在限盐的同时,还提醒:不要没有理由地盲目减盐。

孩子“开口”晚与智力无关

◆ 林立

澳大利亚儿童健康研究所的科学家新近研究发现:小孩说话稍晚,与智力水平没有关系,而胎教也与婴儿能否早早开口无关。

研究人员跟踪了 1750 名儿童从婴儿期至 7 岁的情况。调查显示,儿童 2 岁时,其中 81% 已能用 2 至 3 个单词组成短句,而另外学会说话较晚的,仅掌握少数几个单词。

研究发现,母亲的受教育程度、精神健康情况等,对孩子学会说话的早晚都没有影响。早产却可能影响婴儿学会说话的时间。家庭成员中有学会说话比较晚的,该儿童可能晚开口讲话。

因此,家长不用因孩子迟迟不会讲话而自责;亦不应认为孩子“开口”晚,智力水平比其他孩子差。

『打工妹』为何月经乱

◆ 林芳

在门诊中发现,不少“打工妹”离开家乡到城里打工后,月经开始出现紊乱,如经期延长、经量增多或减少,有的甚至发生痛经、闭经等现象。这是由于生活环境与工作环境的变化,会影响人的情绪,也会干扰神经及内分泌系统的功能。另外,思念亲人、工作紧张和劳累、居住环境烦杂等,均会影响月经的形成,从而造成月经紊乱。

从保健养生的角度来说,“打工妹”出现月经紊乱,一方面须加强心理调适,保持精神愉快和心情舒畅;另一方面应注意劳逸结合,适当加强饮食营养,以增强体质。同时,社会各方面也应给予关心和帮助。对于月经紊乱症状较重者,应及时去医院妇科检查、治疗。经过一段时间,“打工妹”的月经周期就会逐渐步入正常轨道。

莫让营养补品偷走健康

◆ 沈伟义

过量摄取营养品,反而有害健康。日本专家小林晓子说:“现在有 40% 的医师,对前来就诊的患者,都要询问平时服用营养品的情况。例如:尿频、腹泻,很可能是过量摄取维生素 C 引起的。”维生素 C 是水溶性药物,一般会随尿排出体外,对人体无大碍。但英国食品标准局制定的营养品安全标准规定:维生素 C 一天摄取量不准超过 1000 毫克,否则会引起尿频、腹痛、腹泻。

维生素 A 一天标准摄入量为 600 毫克,100 克鳗鱼含维生素 A1500 毫克,如果吃了鳗鱼,再吃维生素 A 补剂,就远远超过维生素 A 的

安全摄入量了,但是日本国立健康营养研究所的梅垣敬三认为:平时在饮食中一天摄取的营养素,即使大幅超标,一般无大问题,因为人体有调节功能。一次大量摄入的维生素 A,过量部分会储存在肝脏里,血液中维生素 A 含量仍能保持正常。但营养补剂因没有饱腹感,不容易自觉控制摄入量,经常过量摄入维生素 A,会引起腹泻,皮肤硬化、脱落,食欲减退,恶心,呕吐。

对预防乳腺癌、骨质疏松症有效果的大豆植物雌激素,过量食用会破坏激素平衡。日本内阁食品安全委员会 2006 年 1 月规定:大豆植物雌激素 1 天安全摄入量为 70~75 毫克。100 克纳豆含大豆植物雌激素 73.5 毫克;100 克豆腐含大豆植物雌激素 20.3 毫克,一块豆腐 350 克,其大豆植物雌激素含量已接近一天摄入标准量上限了,故专家不鼓励妊娠女性、婴幼儿,在平时饮食中追加大豆植物雌激素摄入量。

专家提醒,过量摄入碘



会引发甲状腺症状,故连续大量食用对健康有益的海带,也会有损健康。大剂量摄入维生素 E 会抑制生长,损害凝血机制,降低甲状腺功能,增加患脂肪肝风险。大剂量补充维生素 B₆,会诱发感觉神经疾患。过量摄入硒,会导致头发脱落、指甲变形,严重胃肠道功能障碍等。

专家特别提醒大家注意,营养

品每天标准摄入量的含义。一般人往往一天某种维生素不足,就急于想马上补充该维生素。实际上一天标准摄入量,是将该维生素一个月必需量除以 30 天后得出的每天平均摄入量,所以即使一天摄入量不足,也无碍大事,不必惊慌。专家强调:人类最好的保健品,还是天然食物,它对人体健康的积极影响,是维生素片无法代替的。

