

合理搭配 素食也健康

◆ 沈秀华

近年来,素食人群逐渐增多,根据我们课题组的调查,目前上海市素食人群约占上海总人口的 0.77%,按最新统计的上海 2300 万常住人口算,约有 18 万素食者。我们的调查发现,素食者普遍关心健康,日常行为也较健康,对素食后的自我感觉普遍良好,和全国营养与调查中大城市人群的患病情况比较,素食者肥胖、高血压、高血脂、高血糖等患病率均低于全国调查结果。另外,据国内外其他研究者报道,素食对肿瘤、痛风等疾病也有很好的预防作用。

但是,素食饮食并不是完美无缺的。人体所需的六大类共 42 种必需营养素中,有些营养素主要存在于动物性食物,长期食素会导致这些营养素缺乏而导致营养不良,如维生素 B12 缺乏引起的巨幼红细胞性贫血,缺铁性贫血,蛋白质和多种微量营养素缺乏引起免疫力低下、患病后恢复慢等。

素食能防治肿瘤、肥胖以及相关慢性病,但却容易因某些营养素缺乏而引起营养不良性疾病。那我们到底能不能进行素食饮食呢?答案是“当然能!但应该注意合理搭配”,具体而言,应该注意以下几点:

- 1.食物多样化。粮谷类、蔬菜水果类、薯类、豆类、坚果类各有其营养优势,食物多样化可使各类食物互补,特别是利用蛋白质的互补作用,提高素食的营养价值。
- 2.多选用营养素密度较高的食物。豆类和坚果类的蛋白质、维生素和矿物质丰富,是素食营养的重要来源,应每天食用。粮谷类中除米面外可多选用燕麦、荞麦,其他杂粮也经常食用;多用土豆、红薯、紫薯等薯类代替一部分主食;蔬菜中菌菇类、各类新鲜豆类蛋白



质和微量营养素含量均相对较高,深色蔬菜的营养一般高于浅色蔬菜,可多食用此类食物。

- 3.最好能接受奶和蛋。即不严格素食,以避免营养不足,特别是儿童、孕妇、哺乳的母亲最好不要坚持严格素食。尽量减少动物性食品的摄入,但不必严格限制。这也许更容易坚持,而且更符合营养和健康的需要。
- 4.经常运动、多喝水、晒太阳,帮助身体更有效利用素食的营养成分。
- 5.严格的素食者,特别是全素者,建议每天补充一粒含多种维生素和矿物质营养素补

充剂,以避免微量营养素的不足。

经过合理安排的素食是一种健康饮食,是防治当前发病率越来越高的肥胖及相关慢性病的有效方法。素食者应该掌握合理搭配素食的方法,让素食发挥其促进健康、防治肥胖及其慢性病的作用。广大非素食者也可尽量减少动物性食物的摄入,经常吃吃素食,特别是年底年头“盛宴”前后,素食不啻为调整肠胃、平衡营养之良方。

(作者为上海交通大学医学院营养系副教授,硕士生导师;营养门诊:每周二上午新华医院临床营养科)

春来菠萝沁心脾

◆ 宁蔚夏

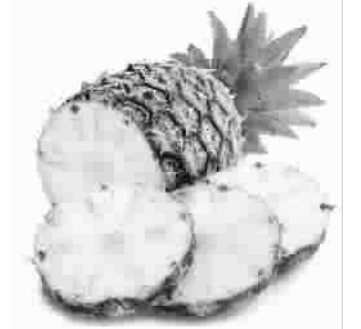
春寒未去,南国菠萝已来到祖国大地。菠萝是我国华南四大名果之一,其风味清香,是不可多得的佐餐佳果。

菠萝含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸、维生素等营养物质,所含碳水化合物与鸭梨相仿,钙含量为香蕉的2倍、葡萄的5倍,磷含量是苹果的3倍、梨的5倍,维生素C含量远远超过桃、李、杏等夏果,尤其值得称道的是其中的维生素B1,其含量仅次于柑橘。

菠萝一般为生食,也可做成果羹或与鱼肉同煮食。中医认为,菠萝其色、味皆入脾经,具有补脾益气、消食开胃、生津止渴的功效。现代医学研究也证实,菠萝中的蛋白酶能够帮助食物消化。因此吃菠萝可解腻消食。菠萝还含有一种酶,能使血凝块消散,避免血管阻塞,保护心脏。可见菠萝是名副其实的“沁人心脾”水果。

作为消化道食疗佳品,取菠萝1个,橘子2个,将菠萝去皮后切成小块榨取汁液,橘子去皮后榨取汁液,将二汁混匀,每次饮用20毫升,每日2次,可治消化不良。

食用菠萝应注意,必须先盐水中浸渍,以除去蛋白酶和甙类物质,避免个别人过敏或口腔黏膜不适。



饮酒助眠危害大

◆ 李鸿林

中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果表明,中国成年人失眠发生率高达 38.2%,高于国外发达国家的失眠发生率。失眠和睡眠障碍的长期累积效应,与一系列的健康危害相关,其中包括高血压、糖尿病、肥胖、心脏病发作和脑卒中的发病风险增加。

失眠已是一种常见病症。然而有人认为,睡前饮酒可助人眠。其实,“饮酒助眠”不可取。

饮酒虽可暂时抑制大脑中枢系统活动,使人加快入睡,然而酒后引起的睡眠与正常生理性入睡完全不同,酒后入睡其大脑活动并未休息,甚至比不睡时还要活跃得多。因而在酒后醒来的人们,常会感到头昏脑涨、头痛等不适症状。偶尔、适量的饮酒可能有助于睡眠,但长期或大量饮酒则会造成失眠。因为酒精虽有一定的镇静催眠作用,但持续时间短暂,约 3~4 个小时便会消失;催眠效应消失后,会出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,反而容易惊醒,甚至失眠。

研究发现,用酒精助眠的危害非常大,这种危害甚至比失眠更严重。

长期睡前饮酒会引起脑细胞受损,出现不同程度的脑供血不足,同时也出现脑缺氧状态。所以容易引起头晕、头痛、白天没精神等一些临床症状。头痛的危害极大,不仅严重影响人们的身心健康与生活质量,更影响人们的思维能力。

长期睡前饮酒还影响胃肠消化功能,也必然影响睡眠质量;酒精伤肝,肝脏解毒功能减弱后,酒中的有害物质在体内积存,毒害身体。

酒后入眠还可能导致睡眠呼吸障碍。研究表明,酒精会使支撑下颌的肌肉松弛,从而使呼吸道出于受阻状态,根据各种调查数据发现,喝酒助眠的人比不喝酒的人更容易出现呼吸道狭窄以及打呼噜的现象。

除了疾病和巨大创痛影响睡眠,一般夜间难以入睡,很大程度与心理的惯性有关。因此上床前稳定自己的情绪,进行一定的心理调节十分重要。还要建立有规律的一日生活制度,保持人的正常生物钟节律。睡前喝半杯热牛奶,也有助于睡眠。



周末狂补眠 周一更觉累

◆ 爱妮

英国《每日电讯报》报道,研究发现,周末多睡并不会让上班族在新的一周中神采奕奕,反倒感觉更疲累。

由于生理时钟 24 小时循环有序,周末若睡在床上的时间太久,会混淆生理时钟,导致人们试图回复正常作息时,反而觉得更疲倦。多睡超过 2 小时就会让身体开始出现“错乱”,造成周日晚上难以入眠,周一早上更难起床。专家表示,平日太晚睡累积的“睡眠债”,可以透过在周六或周日睡足 8 小时补回

来,因为脑部在人们劳累时能达到更具效率的休息。

最具效果的方式就是周末早上床而非晚睡,以持续在正常时间起床,同时又获得最充足的休息。这个方法甚至对失眠者也有效。

反之,若周五或周六晚熬夜,然后趁周日早上补眠,尤其又在睡前喝酒、查看电子邮件等做有害睡眠品质的事情,会使周一早上更加痛苦不堪。

为老爷子、老妈舒舒服服装假牙

“慈母手中线,游子身上衣”。当你第一次发现父母头上的白发时,他们就在渐渐变老……尽管父母可以不断保持心理上的年轻,但是感觉笑容不自然,吃不了喜欢的食物,甚至自信心也大不如从前……面对父母老旧寒伦的牙齿,你是否想过该为他们做些什么呢?其实,对于老年人来说,需要的并不是格外的装饰,舒舒服服地装上假牙就是他们最大的满足。

目前,口腔行业采用钛合金或纯钛材料作基托支架,因纯钛支架由航空材料制成,几乎象纸一样轻薄,质地却坚硬无比。由于基托薄,重量轻、效果好、感觉极为舒适,无异物感,适应快,不影响发音。同时纯钛材料托板具有很强的吸附力,大大的提高咀嚼效率,每天可以摘下来清洗。这种材料的活动义齿是当前较为流行的一种新型假牙材料,已经被越来越多的人所选用。另外,这种材料最大的特色就是活动网状支架义齿,即使您今后掉了残牙,依旧可以在网状体上直接安装假牙。而这些重新

安装的假牙都是免费的,并实行终身维修。

提起装假牙,许多人就会联想到疼痛,产生恐惧感。不过,请放心,装这种材料支架义齿是不需要拔残牙,完全是无痛的。在镶牙过程中,制作牙模和安装所需时间很短,一般就两次即可完成。老年人希望改善牙齿的老旧寒伦,并尽量保存健康的牙齿,使其和假牙融为一体,并共同存在于健康的口腔环境中。

此材料只因为坚硬无比,一般的牙科技工是无法完成,必须在专用设备、高温950度下长达8-10小时出炉冷却后通过真空锻造制作而成,口腔医生要有一定的镶牙技术和经验,才能真正地把又轻又薄的纯钛支架装在患者口中,使其完美无缺。

“谁言寸草心,报得三春晖”。钛合金和纯钛支架义齿让老年人尽情地尝,畅快地说,自信地笑。愿自然舒适的义齿将会成为你的一片孝心,成为你父母的终身伴侣。

——静安寺雷允上药城与虎虎度口腔材料科技有限公司爱牙专栏

不妨留住「老残牙」

如今,越来越多的老人开始关注自己牙齿的健康。但由于缺少相应的口腔医学知识,许多人认为龋坏严重的“烂牙”或“烂牙根”应该拔除后再镶假牙。而实际上,许多这样的“烂牙”“烂牙根”是能够经过治疗保存下来并发挥重要作用的。

目前尚无法模拟牙根功能 牙根是牙齿埋在骨头(牙槽骨)里的部分,它与牙槽骨之间有一层纤维软垫,叫牙周膜。当我们咀嚼食物时,牙周膜就会缓冲牙齿的咀嚼力,保证牙根与牙槽骨之间不会因为硬碰硬而受伤,就如同我们在蹦蹦床上从上向下落,因蹦床纤维的缓冲作用而不会受伤一样。其次,牙周膜中还有许多感觉神经,食物的软硬、牙齿的受力大小等信息通过感觉神经传递到大脑,大脑就会根据这些信息适时调整咀嚼肌肉咬合力量的大小,既能很好地嚼碎食物,又不致使牙齿出现疼痛、受伤。

由此可见,牙根及其支持组织(牙周膜、牙槽骨)在咀嚼过程中有着极

其重要的生理功能,一旦拔除,不仅失去了自然生根,而且连接牙根和牙槽骨的所有组织都会随同消失。

“老残牙”也有妙 其实,“老残牙”也有妙用,在牙根和其相对应部位的假牙上,安装一对小磁铁或者按扣等被称为附着体的装置,使活动假牙在咀嚼、说话时不易松动、脱落;同时由于不需要在其他真牙上使用金属挂钩(卡环)而非常美观。即使不是用附着体装置,仅仅将牙根治疗后保留在原位,也能分覆盖在它上面的活动假牙的一部分咀嚼力,减轻对牙床的压迫,并保持牙槽骨的丰满和高度。

适当选择牙托材料 老人可选用钛合金、纯钛或登士柏等材料作网状基托支架,又轻、又薄,而坚硬无比,非常耐用,又有很强的吸附力,口中感觉极为舒适。这种网状基托设计方法能保留残牙,等今后“老残牙”完全掉后,依旧可以在网上直接安装假牙,带习惯的牙托照样能长期使用,经济上也比较实惠。

——静安寺雷允上药城与虎虎度口腔材料科技有限公司爱牙专栏