

健康饮食还能减少痴呆

◆ 张家庆



谓健康饮食主要是符合地中海饮食,即多吃蔬菜水果,多吃鱼及海鲜少吃红肉,多吃橄榄油(单不饱和脂肪酸)少吃饱和脂肪等。

阿尔茨海默学会负责人认为:“饮食及运动锻炼对脑健康的重要性证据越来越多。运动及健康饮食使我们保持良好的认知功能,思路敏捷。但是我们现在还不知道什么时候开始特别要注意健康饮食,才能得到脑健康的好处。地中海地区的人当然吃当地饮

食。但其他地区的人,要50岁,还是60岁或70岁开始改变为健康饮食,才能有利于大脑?而且我们知道健康饮食对预防心脑血管疾病也有好处,可谓一举两得。”

我们认为,健康饮食及运动锻炼越早开始越好,这当然不包括儿童期无法执行,至少从中青年开始就要重视健康饮食及体育运动锻炼,对我国来说,脂肪中尤其要避免反式脂肪,因为它往往被忽视!

粗粮并非人人皆宜

◆ 李鸿林

“多吃点粗粮对身体有益”,这几乎已成为人人皆知的健康理念。

众所周知,粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度;增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。医学研究还表明,纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。但是对于粗粮,我们既要多吃,又不宜吃多,因为过食粗粮也有坏处。

粗粮主要包括玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦、黄豆、绿豆、红豆、黑豆、芸豆、红薯、山药、马铃薯。它们含有大量的纤维素、碳水化合物、膳食纤维,并富含B族维生素和多种微量元素,对预防肥胖症、糖尿病、高脂血症等都是有作用的。但是如果粗粮吃太多,会影响消化功能,还可能降低人体的免疫能力。因此,吃粗粮还要看年龄和体质,食用不当就会有反作用。

哪些人不适合吃粗粮?

缺钙、铁等元素人群 粗粮里含有植酸和食物纤维,会结合微量元素形成沉淀,阻碍机体对矿物质的吸收。

患消化系统疾病人群 如果患有肝硬化

食道静脉曲张或是胃溃疡,进食大量粗粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

免疫力低下人群 如果长期每天摄入的纤维素超过50克,会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低,造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害,降低人体的免疫能力。

体力活动较重人群 粗粮营养价值低、供能少,对于从事重体力劳动者而言营养提供不足。

生长发育期青少年 由于生长发育对营养素和能量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求,粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和其转化成激素,也妨碍其他营养素的吸收和利用。所以,少年儿童要多吃细粮。

老年人和幼儿 老年人的消化功能减退,幼儿的消化功能尚未完善,消化大量的食物纤维对于胃肠是很大的负担。而且营养素的吸收和利用率比较低,不利于幼儿的生长发育。

肾功能差人群 肾功能较弱的人群对蛋白质的摄入量是有限量的,而且要求摄入优质蛋白质,但不管是粗粮还是细粮,里面的植物蛋白,大多不是优质蛋白(黄豆例外)。他们应该多补充肉、蛋、奶等优质蛋白质。

大手术后恢复期病人 大手术后初愈的病人在整个恢复期都需要大量优质蛋白质的摄入。粗粮不仅会引起腹胀不适,还会干扰优

质蛋白质的吸收。恢复期的病人应正常进食主食就好,再加蛋、奶等优质蛋白质,必要还可补充点乳清蛋白。大手术后初愈的病人营养治疗很重要。

不同年龄阶段粗粮的摄入量应大致如下:

婴儿、青少年,建议少吃或者不吃粗粮。因为婴儿、青少年等胃肠功能较差,过多食用粗粮会对消化系统造成负担。

25岁至35岁者,久食多食粗粮会影响人体机能对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收,建议每周吃粗粮不要超过五至六次,或者改喝一些粗粮细作的饮料。

35岁至45岁者,新陈代谢率开始放慢,有“三高”症、久坐电脑桌前、应酬饭局较多的人,可以多吃一些粗粮,但是也并非越多越好,每天摄入量在30克至40克即可。

45岁至60岁者,应少吃部分粗粮,如糯米属黏性,不适合多吃,但燕麦可以常吃。建议每周吃粗粮二至三次,每次50克到100克为宜。

60岁以上的老年人,对蛋白质等营养物质的吸收能力本来就比较差,大量进食粗粮,其中的不溶性膳食纤维将导致胃肠蠕动减缓,使蛋白质的消化吸收能力更弱,导致营养不良。建议每周吃一两次粗粮,每次不超过50克。

边看电视边玩手机有损智力

◆ 爱妮

不少人喜欢边看电视边玩手机,这种一心二用的行为可能会影响大脑运作,损害智力。

研究人员在实验中让测试者边看电视边使用手机或平板电脑,随后测试他们记住的信息。

大部分志愿者虽然觉得在使用电子装置与观看电视之间切换自如,但能够记住电视播出内容的不足一半。

研究报告解释,当一个人集中精力做一件事时,信息被存储在大脑的海马体,那是一个负责组织分类信息便于回忆的区域。不过,如果人们一时看电视,一时看手机,信息就会被送到纹状体,那是一个与运动相关、不适合记忆信息的区域。此外,在电视和手机并用时,大脑会释出荷尔蒙多巴胺,令大脑组织力下降,降低智力。

按摩、饮食催生您的秀发

◆ 高峰

随着现代社会竞争压力的不断增大,人们的工作节奏也不断加快。调查发现,近些年来,白发人群年轻化趋势日益明显。据不完全统计,脱发和白发者比前几年增长了30%左右,很多人被头发变白所困扰。那么,到底是什么原因让头发变白的呢?科学研究表明,导致头发变白的因素有很多,每个人的情况都不一样,只有找到导致自己头发变白的原因,才能从根本上改善头发变白的状况。

遗传或疾病因素

白发的出现,与遗传有一定的关系。未到老年就出现灰发或白发的人,常常有家族史,为常染色体显性遗传,也可见于某些综合征(如早老综合征、综合性肌强直性营养不良等)。此外,患上一些比较严重的疾病,如恶性贫血、甲亢、心血管疾病、结核病、伤寒、梅毒等亦可出现白发。

对于这类人群,可以通过坚持按摩头皮的方法来改善头发变白。具体方法是:每天睡觉前和早上起床后,将双手十指插入发内,从前额经头顶到后脑揉搓头皮,每次2~4分钟。可改善头皮营养,调节皮脂分泌,促进头皮血液循环,增强局部的新陈代谢。

缺乏铜铁等微量元素

研究表明,缺乏蛋白质和高度营养不良是早生白发的原因之一,尤其是饮食中缺乏微量元素铜、钴、铁等也可导致白发。近年来科学家研究发现,头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物,当头发含铜量增多时,就会变成灰白色。所以说,微量元素与头发的颜色有密切的关系。

为了防止少白头,在饮食上应注意多摄入含铁和铜的食物。含铁多的食物有动物肝脏、蛋类、黑木耳、海带、大豆、芝麻酱等;含铜多的食物有动物肝脏、肾脏、虾蟹类、坚果类、杏脯干等。

缺乏B族维生素

医学研究发现,缺乏维生素B也是造成少白头的一个重要原因。应多摄入富含B族维生素的食物,如谷类、豆类、动物心肝肾、奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。中医学认为,发为血之余,肾主骨,其华在发,主张多吃养血补肾的食物以乌发润发。

现代人工作和生活压力大,容易精神紧张,情绪压抑,长期睡眠不足及思虑过度等,从而导致肝肾不足、气血亏虚,造成头发早白。所以,要学会为自己减压,每天用乐观的态度面对生活,通过深呼吸、散步、做松弛体操等简单的运动来消除精神疲劳;每天下班后用温水泡脚,对减压也有明显的效果。另外,要注意保持营养均衡,少吃辛辣、油腻、煎炸等食物,避免摄入过多的糖、油、盐等。

