

甲状腺术后患者食蔬果忌宜

◆ 任建琳 陈文婷

食用十字花科蔬菜可产生抗甲状腺物质

萝卜、白菜本是人们日常餐桌最常见、也是大多数人喜食的蔬菜，但甲状腺切除术后，医生常常叮嘱患者要尽量少吃甚至不吃萝卜、白菜等蔬菜。这是为什么呢？

萝卜、白菜属十字花科类蔬菜，十字花科蔬菜经人体摄入后，会转化成一种抵消甲状腺素作用的物质——硫氰酸。甲状腺手术后的病人，不管是部分切除、次全切除还是全切除，甲状腺功能或多或少受到损伤，再食用抗甲状腺物质的话，无疑是雪上加霜，可能引起甲状腺功能减退，出现怕冷、乏力、皮肤干燥、记忆力减退、心动过缓、厌食、腹胀、便秘、性欲减退等症状，严重者可能引起残留甲状腺肿大。

日常生活中十字花科类蔬菜有哪些

十字花科蔬菜种类繁多，为避免生活中不小心吃到或重复过量食用导致不良后果，患者应了解有关



十字花科蔬菜所包括的种类:1.白菜类:小白菜、菜心、大白菜、紫菜苔、红菜苔等;2.甘蓝类:花菜、青花菜(西兰花)、球茎甘蓝、结球甘蓝(包菜)、紫甘蓝等;3.芥菜类:叶芥菜、茎芥菜(头菜)、根芥菜(大头菜)、榨菜等;4.萝卜类:萝卜、红皮小白萝卜;5.水生蔬菜类:豆瓣菜(西洋菜);6.白菜的变种:油菜、塌菜、乌菜等。

甲状腺术后患者可放心食用的蔬果

除了十字花科，甲状腺术后者能放心食用的蔬果有哪些？笔者提供以下选择:1.藜科:菠菜;2.菊科:生菜、茼蒿、苦苣菜、莴苣等;3.伞形科:芹菜;4.百合科:大葱、洋葱、韭菜、圆葱等;5.葫芦科:黄瓜、西葫芦、冬瓜、西瓜、甜瓜、南瓜、苦瓜、丝

瓜、佛手瓜等;6.茄科:土豆、茄子、西红柿等。

同时吃哪些蔬菜水果易导致甲状腺肿

有人发现,萝卜、芥菜、荠菜等十字花科蔬菜与桔子、梨、苹果等水果或大豆同时吃,可导致或加重甲状腺肿。事实确实如此。原因是柑橘类、浆果、葡萄、苹果、梨、木

瓜、哈密瓜、李子等水果及大豆类制品含有较多的类黄酮,类黄酮这类物质会进一步增强硫氰酸对甲状腺的抑制作用。所以,在以上谈到的十字花科蔬菜和水果上市的季节,甲状腺肿大或甲状腺手术后的患者尽量避免不吃或不要同时进食这些类蔬果。

十字花科蔬菜虽然是甲状腺的杀手，但民间及国内外研究一致认为十字花科蔬菜具有抗癌、抗衰老作用，普通人如果爱吃十字花科蔬菜，只要同时摄入碘盐，基本不会有缺碘的状况出现。营养专家认为，十字花科蔬菜经过加热后异硫氰酸盐对碘吸收的影响作用会有所减轻，所以在不确定是否为十字花科蔬菜的情况下，甲状腺术后患者一定要注意不可大量生食，必须在通过各种加热的方式做熟后食用，同时还应注意在食后4小时内不再进食生的水果。

(任建琳为上海市中医医院肿瘤科主任医师,硕士生导师;专家门诊:周二全天、周六上午)

减肥新招：调低室温

◆ 姚国庆

说到减肥，最常用两条妙计：一是锻炼，二是节食。可是，最近科学家提出，在冬季，还有第三种既环保又省钱的好办法可以减肥：那就是把住所和办公室的空调温度下调一点。

荷兰马斯特里赫特大学医学中心的科学家们最近建议，冬季每天可将室内空调温度下调到15至17摄氏度，保持这个温度数小时，这样就可以起到良好的减肥效果。早些时候，日本科研人员也有同样的发现。科学家认为，在过去的一个世纪里，人类生活条件发生了一些前所未有的改变，其中之一就是人为控制环境温度，生活工作似乎变得更舒适。可这对我们的健康其实有负

面影响。人们冬季长期在室内生活和工作，已经越来越依赖温暖的空调，造成人体不能自然地消耗热量来保持和调节体温，结果容易加重肥胖和产生内分泌失调。科学家发现，轻度的寒冷，会使人体代谢率提高30%，而当冻得颤抖时，代谢率会提高5倍！当然，决不提倡冷到颤抖来减肥。但是，在冬天略微感觉冷一些没有坏处。对那些既做不到节食又懒得运动、被肥胖困扰的人们，冬季把空调温度开得低一些，或者少穿一件毛衣，有利于消耗体能来减肥。荷兰科学家的这份研究报告，发表在生物医学杂志《细胞》出版社旗下的《内分泌与代谢学最新动态》期刊上。

许多年前，瑞典医生曾经做过人体耐寒试验，一群男女大学生志愿者，初冬时节，和衣睡在森林帐篷里过夜，身上不盖任何东西，下半夜气温降至2摄氏度。开始几天，大学生们感觉寒冷无法顺利入睡。可是当试验进行到后阶段，大家适应了森林里的较低温度，每晚都能安然入睡。由此可见，人体适应环境温度的能力极强，全靠自己调节适应。不是人人都敢参加冰河冬泳，但是冬天把空调温度调低一些，应该没有问题。

冬天把空调调低一些，让身体更亲近自然环境，不仅可以减肥，而且还是一种锻炼，可以增强体质预防感冒。

春季还要注意护膝

◆ 霍雨佳



初春时节，但很多地方的气温远远低于春节前，即所谓的“春寒”天气。

确实，初春和冬季本无明显的温度界线，即便是真正的春季气候，也有一个很明显的特点，那就是乍暖还寒——原因主要有两个，一是春季的气温日较差较大，即通常说的“早晚凉，中午热”；二是春季冷空气活动频繁，天气变化较多，这就是俗话说说的“春天孩子脸，时时都在变”。也正因为如此，对人体健康来说，春天也是个“多事之季”，春季气候也不利于人的骨关节保护，所以，人们冬季时注意保护膝关节的好习惯，在春季也应该保持。

春天是万物复苏的季节，人们外出活动和进行体育锻炼的次数会大大增多，但很多人都遭遇了程度不同的膝关节损伤。所以，活动或锻炼前，应先活动膝关节1-2

分钟，使关节得到松弛，以防运动时膝关节的意外损伤；如果是选择跑步，要注意跑步时不能太快，脚踩地时用力不能太猛，这样可以缓冲腿的震动，防止膝关节损伤。

很多老年人或一些关节旧疾患者在天气变化时，膝关节感到疼痛或不适，所以当春季由晴转阴雨时，温度降低，湿度提高，且常伴有大风天气，关节病患者或老年人应尽可能避免外出，既避免湿寒侵袭，又能降低运动负荷，可以使关节得到休养。同时，要注意保暖，尤其是对膝部的保暖，比如增加护膝等用品。而当天气转晴、变热时，一定要遵循“春捂”养生之道，不要急着减衣裤，即使出汗后，也不要马上用凉水冲洗膝关节，以防局部血管收缩，影响膝关节的血液循环。此外，御寒保暖、防潮也是防止风湿病发作的首要条件。

“电脑族”多做下肢运动

◆ 彭永强

人体长时间久坐不动很容易形成下肢深静脉栓塞，而深静脉栓塞在发病前期并没有明显症状，常常不被人重视。对此，“电脑族”尤其应该警惕。

在人体中，深静脉的主要作用是将人体腿部的血液输送回心脏，为了达到有效输送，则需要人的下肢肌肉的伸缩来辅助完成。“电脑族”由于工作的原因，不得不经常同一姿势坐在办公桌前，这样一来，人的下肢肌肉收缩就会相应减少，肌肉活动性也会进一步下降，与之同时，人体血液的流速就会减缓，这样就为深静脉血栓的形成创造了条件。人体中，深静脉一旦形成了栓塞，就会堵塞血管。在这种情况下，血栓栓子还有脱落的可能，并随着血液在人体内“游移”，假若栓子“游移”到肺动脉，就会形成不同程度的肺栓塞，肺栓塞对人体的伤害非常大，严重者可能造成患者在很短的时间内死亡。

对于久坐的“电脑族”来说，要保持身体健康，想方设法做一些下肢运动很有必要。因为大部分的深静脉栓塞是可以预防的，只要多做



一些下肢运动，完全可以解除深静脉栓塞的威胁。

“电脑族”在工作的空暇，可以通过以下的方法活动下肢，来排解深静脉栓塞的风险。首先，我们可以在办公桌原地经常做一些活动，来舒展自己的下肢，例如反复原地踩踏，活动下肢；有条件的最好适当把腿抬高，并经常用手拍打腿部或者做一些简单的按摩等。同时，

每坐一小时左右最好起身走动走动，并适当活动一下下肢。其次，养成良好的饮水习惯对预防深静脉血栓也很有帮助，因为我们经常补充水分，就能保证血液不至于太过黏稠而影响血液循环。同时，我们还应该做到合理饮食，努力做到戒烟限酒，因为烟草和酒精会对人的血管壁造成严重损伤，从而大大增加形成血栓的几率。

压抑情绪者易早亡

◆ 爱妮

美国研究人员发现，总是压抑情绪的人要比表达出自己情绪的人早亡可能性至少高出三分之一。

美国哈佛大学和罗彻斯特大学的研究人员对796名平均年龄为44岁的男性和女性进行了分析，这些人在1996年报名参加了一项健康调查。该项调查的一部分是通过问卷调查分析参与者压抑情绪的程度。问题包括“我生气时会让别人知道”等，答题者要选择对这些问题的同意程度，程度共分五个等级。

研究人员在12年后对这些参与者进行第二次调查时，已有111名参与者去世，大多是由于心脏病或者癌症。那些压抑愤怒情绪而不表露自己真实想法的人死亡率最高。

研究人员推测，也许是人们为了对付隐藏起来的情绪会转而求助酒精、吸烟和垃圾食品等不健康的生活方式。另一个原因可能是压抑负面情绪会干扰体内的激素水平，增加与细胞损伤有关疾病，如心脏病、癌症等。