

每日吃蔬果遵循「彩虹原则」



依照《中华居民膳食指南》的建议，每人每日至少吃蔬菜300-500克（深色约占一半），水果200-400克。那么，每天这500-900克蔬菜水果，你知道如何摄取吗？该摄入哪些种类呢？遵循“彩虹原则”来进食，就可以让您巧妙搭配，吃出美味和营养。

红黄绿黑白 五色植物营养素

“彩虹原则”起源于我国台湾省，就是把蔬果分为5种颜色，即红色，橙黄色，绿色，紫黑色和白色。每种颜色代表着不同植物的营养素，故每种颜色的蔬果保健作用也不尽相同。如红色蔬果有增强记忆力、减轻疲劳和稳定情绪等作用；橙黄色蔬果有促进眼部健康、提高免疫力、强化心血管的系统功能等作用；绿色蔬果有预防癌症、帮助消化、坚固骨骼等作用；紫黑色蔬果有良好的抗氧化、延缓衰老作用；白色蔬果有强化心血管系统功能、降低胆固醇等作用。

“彩虹原则”所倡导的就是在进食足量蔬果的同时，还需尽量搭配5种颜色，确保一日当中每一种颜色都能食用到。推荐者认为，只要坚持下去，癌症的发生率就可以降低60%。

◆ 盛金叶 汤庆姬

一餐饭 五色蔬菜全吃到

新鲜蔬果选择繁多，如何搭配不同颜色的蔬果，吃出健康？比如做个简单的三菜一汤，就能把代表5种颜色的蔬菜全部吃到：

番茄木耳蛋花汤 番茄是红色蔬菜的一种，有着丰富的番茄红素；木耳是紫黑色蔬菜的一种，可以起到降低胆固醇的作用。

西兰花胡萝卜炒肉片 西兰花是绿色蔬菜的一种，具有防癌抗癌的功效；胡萝卜是橙黄色蔬菜的一种，能促进眼部健康，提高免疫力。

白萝卜凉拌海蜇皮 白萝卜是白色蔬菜的代表，有着防癌抗癌、帮助消化的功能。

鱼香茄子 紫色蔬菜中不可不提茄子，其含有丰富的维生素P，有良好的降血脂、高血压功效。

两餐之间，不妨来个水果作为下午茶，如苹果、杏、猕猴桃、紫葡萄、梨等，每一种水果代表5类蔬果的颜色。不同的蔬果水果包含的营养各不相同，只要合理搭配，就会吃出健康。

（作者单位：上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科；汤庆姬为临床营养科主任、主任医师、硕士生导师，周五下午专家门诊，周二上午特需门诊）

宅族生活 身心遭殃

◆ 李鸿林

宅经济时代的大幕已经拉开。新技术和电子商务使消费形态和生活行为正在发生重大的改变，目前有越来越多的人选择了宅家的生活。很多人变得越来越懒，比如有了汽车，他们懒得步行或骑自行车；有了电视机，懒得出门散步；有了遥控器，懒得手动调台；有了影碟机，懒得去电影院。

最近意大利的福利、卫生与劳工部公布的居民健康状况报告显示，懒惰已经和吸烟一样，成为人们长寿的克星，该国每年约有2.8万人死于与懒惰有关的疾病。研究发现，冠心病、中风、高血压、糖尿病、骨质疏松症、肥胖症、结肠癌以及乳腺癌等8种疾病，都会因为懒惰而使患病风险大大增加。

尤其是被家长宠爱的年轻的宅男宅女，长时间迷恋电脑，他们久坐易患：头晕头痛，不仅给眼睛带来了较大损害，还会加大患颈椎病的几率；导致身体机能障碍，患便秘痔疮；长期看电视玩电脑，宅男宅女们老是喜欢带着耳机高音量地打游戏、听音乐、看电影，长期处于高分贝噪音环境下，容易造成耳蜗外毛细胞受损，这样的听力受损往往是不可逆的，还可能导致突发性耳聋；长期不做运动，容易导致脂肪堆积，引起肥胖，还容易造成椎间盘和肌肉的慢性劳损，并出现腰背疲劳、酸痛等不适，还可能出现肌肉萎缩、骨量丢失，体力下降，动作不敏捷。特别是长时间独自呆在家里，缺乏与他人的交流与沟通，容易形成社交恐惧症。

为了使宅生活保持健康，必须做到：

■ 平衡饮食 三餐要定时，饮食要规律，实在没有胃口的，可以适当吃点消化酶或动力剂。如果感到心情郁闷，出现食欲差、消化不良等症，最好做做心理咨询，情绪宣泄后消化问题也会有所改善。

■ 劳逸结合 该休息时休息，该到户外活动时活动。靠补充钙和维生素D不足以维持骨骼强健，一定要加强运动。若要长时间上网、看

电视，注意半个小时到1小时就要换换姿势，不要一坐就固定了不动。

■ 用眼卫生 长时间用眼后也可适当补充些富含维生素A的食品，或者多吃和眼蛋白成分相似的鱼肉，多喝牛奶补充钙质。而一些抗疲劳的眼药水，只能缓解眼部的不适，真正想消除眼疲劳，保护视力，还是需要正确的用眼卫生习惯和让眼睛充分休息。

■ 体育锻炼 散步、慢跑、游泳等，提升精力的同时还能放松心情。适当运动可以减少危险因素对血管的损害，每天晚上保证8小时睡眠则有利于心脏正常运动。

■ 与人交流 改变“宅生活”，可以试着多和朋友上街购物，不要完全依赖于网络交易；多和别人进行面对面的沟通交流，尤其是家人和朋友。

总之，要学会自控，即生理和心理的自我掌控，及时有效地调动自己的身心，战胜懒惰，回归正常生活。



老人适合装哪种假牙？



如何让活动假牙更适合老年人

如何让老人镶一副适合自己的好牙，率先考虑的仍是传统的活动义齿，而活动义齿初戴时确实存在不舒服，口中有异物感，但是，等戴上一段时间，慢慢适应，异物感会自然消失，同样方便吃任何食物，且省时、省钱，安全可靠。

目前，口腔行业广泛采用钛合金、医用纯钛或医用钴铬合金材料作基托支架，因这类支架几乎象纸一样轻薄，质地却坚硬无比。由于基托薄，重量轻，无异物感，适应快，不影响发音。同时这些新材料托板有很强的吸附力，既可大幅度提高咀嚼效率，又可每天摘下来清洗。这些材料的活动义齿是当前较为流行的新型假牙材料，已经被越来越多的人所选用，它们具有活动网状支架义齿，即使您今后掉了另外的残牙，依旧可以在网状体上直接、方便地安装假牙。

教您辨识 哪种假牙更耐用

另外值得一提的是假牙支架配牙齿也很重要，普通塑料牙，使用半年后，基本上被磨平，咀嚼食物不给力，只能粗嚼烂咽。而坚硬无比的塑钢牙（高科技树脂）就不同，用上五六年牙齿基本不磨损，牙尖依然清晰可见保持锋利，吃任何食物都能细嚼慢咽，让老人镶牙真正做到无后顾之忧，想了解更多，请与牙医沟通。

文：石亦华

雨水节气 重捂暖养脾胃

◆ 郭时民

今年2月19日是雨水节气，这是二十四节气中的第二个节气。雨水，顾名思义是雨量开始增多。随着雨水节气的到来，雪花纷飞、冷气浸骨的天气渐渐消失，春天正在向我们走来。这时，很多人感到终于可以脱去冬装，享受早春的惬意。殊不知，尽管雨水前后气温有所回升，但常有“倒春寒”。若不注意保养，会对人体健康带来威胁，老人和小孩更容易罹患疾病。乍暖还寒的早春，老人容易诱发高血压、冠心病、老慢支等疾病，小孩则因忽冷忽热的天气而引起呼吸系统疾病，导致感冒和发烧。那么，雨水前后养生应注意哪些事项呢？

倒春寒，需捂一下。雨水节气春气涌动，怕热的人容易出汗。因此，很多人在户外活动出汗的时候，会脱去毛衣，只穿一件单衣，这样容易着凉，此时由于体热外泄，湿寒交换于内，会伤骨关节致病。春寒伤人，最易外感风寒感冒，病者有恶寒、鼻塞流涕、咳嗽、发热等症状。

在这雨水早春时节，除要在起居方面做到“夜卧早起”之外，还应注意不要像冬天那样成天呆在屋内，多到户外散步，舒展肢体，但不宜激烈运动。

由于雨水的增多，湿气随之而来，对人体造成湿困脾胃的危害，产生食欲不振、消化不良、腹泻等症。中医认为，脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，脾胃的强弱是决定人之寿命的重要因素。明代医家张景岳提出：“胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先”。因此，雨水前后应加强对脾胃的养护，健脾祛湿。

雨水前后饮食以平性为宜。应少吃酸味，适当吃甜味，以养脾脏。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、芥菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

雨水前后，在调养脾胃的同时，还应注意养肝。根据中医“春以养阳，重在养肝”的理论，雨水前后人体肝脏功能较为旺盛，故应注意补肝，可以用芡实粥以益精气，地黄粥以补体虚，防风粥祛四肢之风，选股具有调补肝作用的首乌、沙参、西洋参、决名子、白菊花等中药材，以助肝气之升发。

雨水节气调摄精神也很重要，平时肝火旺盛者，应注意平抑情绪，切忌牢骚太盛，以使肝气不横逆，使脾胃安宁，让脾胃的运化功能正常，以达到健脾的目的。

上海夕阳红口腔门诊部

联系电话：62490819 62498957
地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广2014第09-26-C253号 医广证有效期至：2014年9月26日至2015年9月25日止