

“三高”有三个误区

饮食清淡血脂就不会高? 随着年纪增长, 血压高一点正常吗? 空腹查血糖指标正常, 就一定没问题吗? 北京市营养源研究所营养专家岳宏向记者揭开了这些关于“三高”的误区。

食仅最多减少了1/4, 如果肝脏出了问题, 吃进去的脂类代谢不了, 也会血脂高。

年纪增长, 血压升高很正常?

解释: 这种说法并不科学, 高压140、低压90是一条“标准线”, 只要有一个指标“达标”就是高血压。根据最新的标准, 高压130、低压80以上就算是高血压的高风险人群, 就需要开始关注血压的问题了, 而当高压达到140或低压达到90, 需要借助药物进行治疗了。”

饮食清淡血脂就不会高?

解释: 血液中的胆固醇主要有两个来源: 一是通过食物进入体内, 占体内胆固醇来源的25%; 二是肝脏代谢合成的胆固醇, 这一部分占到了胆固醇来源的75%。因此, 清淡饮

空腹血糖正常就“没事儿”?

解释: 实际上, 有一部分人存在着餐后血糖高的情况, 存在餐后血糖升高, 餐前又恢复正常的现象。

“应对‘三高’的过程中最重要的不是控制指标, 而是预防并发症的出现”, 很多人严格控制指标, “达标”才吃药, 不“达标”不吃药, 这会造成对自己病情的“耐受”, 慢慢对身体异常失去感知, “这容易导致动脉硬化的产生, 增加罹患心脑血管疾病的风险。”

专家提醒, 要护好心血管, 仅靠“清淡”行不通, 需要保护肝脏, 抑制脂质在肝脏的沉淀; 减少食物中胆固醇和脂肪的吸收; 促进代谢消耗、促进血管修复、促进血管软化。一旦出现“三高”症状, 由于控制药物具有副作用, 一定要定期检查肝肾肾功能情况; 要尽量控制油、盐、糖的过量摄入; 可以选择软化血管、调节血脂、营养神经等功能的营养素补充剂, 减缓“三高”并发症带来的危害; 还要保持健康的生活方式, 适量运动。(据《北京晚报》)



视力下降 试试这些水果

在改善视力的过程中, 有一种疗法叫做食疗法。其原理是通过补充身体需要的营养物质, 最终输送到眼睛, 来提高视力。今天特意给大家推荐几种水果。

香蕉 富含钾和β-胡萝卜素。当人体摄入过多的盐时, 会导致细胞中存留大量的盐分, 这样可引起眼睛红肿, 而香蕉中的钾可帮助人体排出这些多余的盐分, 缓解眼睛的不适症状。

火龙果 富含维生素E和花青素。花青素在葡萄

皮、甜菜等减肥果蔬中都含有, 但以火龙果果实中的花青素含量最高。它们都具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用, 还能提高对脑细胞变性的预防, 抑制痴呆症的作用。

金橘 果皮的营养价值令人吃惊, 80%的维生素C都储存在果皮中, 不仅对肝脏有解毒功能、还能养护眼睛、保护免疫系统等, 营养价值在柑橘果类中名列前茅。

蓝莓 蓝莓含有一种特殊花青素, 这是一种天

然的抗氧化剂, 有助于纾解眼睛问题, 对于经常感觉眼睛疲劳、夜间视力不良, 有着不错的保养功效, 野生蓝莓萃取的花青素常被应用作为近视者的视力保护剂。

甘蔗 铁含量高达1.3毫克/100克, 在各种水果中雄居冠军, 具有“补血果”的美称。生饮甘蔗汁能清热、助消化, 口干舌燥、反胃呕吐、消化不良和发热退烧皆可饮用。对眼睛的养护更是功不可没。

(据《北京晚报》)

裤脚拖地可能是骨质疏松

骨质疏松是一种无声疾病。美国国家骨质疏松基金会数据显示, 50岁以上男女人群中, 由于骨质疏松导致的骨折发病率分别为25%和50%。近日, 美国《读者文摘》刊出芝加哥大学医学教授、骨质疏松与代谢骨病诊所主任塔玛拉·沃克斯总结的骨质疏松6个信号。

1. 裤脚拖地。如果老人发现过去合身的裤子慢慢出现裤脚拖地, 可能是骨质疏松引起身高变矮所致。该病可导致脊椎骨缓慢“塌陷”, 身高比20多岁时变矮3厘米以上。研究发现, 如果男性、女性身高比20岁时分别矮了5.1厘米和3.8厘米,

就可能是骨质疏松。

2. 牙齿脱落。不少老人认为, “老掉牙”很正常, 但这也可能是骨质疏松发出的信号。一旦颞骨受到骨质疏松影响, 骨密度变低、变脆弱, 就容易掉牙。老人一旦掉牙, 应及时看牙医, 并接受骨密度检测。

3. 弓腰驼背。当脊椎骨无法支撑身体重量时, 脊椎就会弯曲, 造成驼背。弓腰驼背不只是姿势不良, 更是脊椎骨脆弱的重要信号。

4. 骨密度低。骨骼中钙等矿物质含量低于平均水平, 被称为骨量减少或骨密度偏低。骨量减少并不意味着一定会骨质疏松, 但的确会增加骨头变脆、

骨折等风险。老人应定期检测骨密度, 预防骨质疏松。

5. 容易骨折。如果未患骨质疏松, 人摔倒后通常不会轻易骨折。但对骨质疏松患者而言, 任何一种摔倒都可能发生骨折。一旦老人手腕、髌骨、背部等部位发生骨折, 应立即就医。

6. 遗传因素。除了性别、种族、更年期及体重等风险因素外, 骨质疏松也具有一定遗传性。有家族病史者患病风险显著增大, 应尽早接受骨密度检测。在医生指导下, 改善饮食结构, 补充钙剂, 适当运动都有助于延缓骨质疏松。

(据《生命时报》)

下肢瘫痪 元凶竟是“干燥综合征”

何女士无任何诱因突然四肢无力、行走困难, 最后竟无法独自行走, 却一直找不到原因。最后专家找到元凶, 是一种自身免疫性结缔组织病——干燥综合征。

何女士是湖北省五峰县人, 2017年底她突然出现头晕、视物成双及走路不稳等症状, 逐渐发展至四肢无力、行走困难, 先后按重症肌无力、急性小脑炎等疾病治疗。治疗后病

情再次反复, 后瘫痪在床生活不能自理。

今年3月中旬, 何女士来到武汉市第一医院, 找到神经内科神经肌肉免疫亚专科主任医师罗利俊就诊。专家通过一系列检查, 确诊何女士患上“干燥综合征性周围神经疾病”。经过对症治疗, 何女士行走能力逐渐恢复。

罗利俊介绍, 干燥综合征是一种主要累及外分泌腺体的慢性炎症性自身

免疫疾病, 与人们熟知的系统性红斑狼疮一样, 同属于自身免疫性结缔组织病。其典型症状有口干、眼干、鼻干以及易掉牙齿, 而何女士恰恰这方面症状不典型, 因而未能及时确诊。

罗利俊表示, 干燥综合征多发于40~50岁女性, 没有特殊的预防方法, 常规治疗方法就是增强免疫力, 比如规律作息、不熬夜、心情平和、保证睡眠、健康饮食等。(据新华社报道)

胶带捆绑蔬菜甲醛超标可能性小

现在一些超市都用胶带捆绑蔬菜, 严格来讲, 胶带如果直接接触食品, 就应该属于食品接触材料。所谓食品接触材料, 是指与食品接触或预期可能与食品接触的材料, 包括食品生产、加工、包装、运输、贮存、销售和使用过程中用于食品的包装材料、容器、工具和设备, 我国有关国家标准都对食品接触材料的安全性作了相应规定。也就是说, 用来捆绑蔬

菜的胶带也应该达到食品级要求。

目前超市用来捆绑蔬菜的胶带通常是普通产品。但即使是普通胶带, 国家也有相关质量要求, 比如《通用型双向拉伸聚丙烯膜压敏胶粘带》对胶带的塑料膜和胶粘剂也有相应规定。而且, 胶带的塑料膜和胶粘剂都是聚合物, 常温下比较稳定, 并不容

易降解释放出有害物质。

胶带生产过程中确实可能残留一些甲醛或溶剂, 但捆绑蔬菜时直接接触食品的胶带面积很小, 能迁移到食品中的量也很低, 多家机构检测结果也支持这一理论。而且甲醛是气体, 容易挥发, 并溶于水, 蔬菜清洗和烹制的过程中可以去除大部分。胶带捆绑蔬菜甲醛超标的可能非常小。

(据《北京晚报》)

饥一顿饱一顿易得脂肪肝

目前脂肪性肝病正严重威胁国人健康, 并已经成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病, 还是导致肝硬化的常见原因。不少年轻人经常饥一顿饱一顿, 很容易导致脂肪肝。

人体为了维持生命代谢的需要, 糖、蛋白及

脂肪可以互相转化。比如, 在饥饿的状态下, 为了维持血糖的水平, 机体就会分解脂肪, 导致血液中游离脂肪酸增高, 大量脂肪酸进入肝脏, 导致肝脏脂肪堆积。而暴饮暴食最易导致肝脏脂肪储备能力上升, 也会导致营养

过剩。

预防脂肪肝首先应注意饮食健康, 忌暴饮暴食, 尽可能避免动物内脏的摄入, 晚餐最好早点吃。食品品种不要太单一, 多吃蔬菜、水果补充维生素, 多运动, 促进体内脂肪的消耗。(据《生命时报》)