

常年吃素 对健康弊大于利

如今,“养生”已不再是老年人的专利,越来越多的年轻一代对“养生”也有了自己的理解。有数据显示,79.1%的90后已意识到健康饮食习惯的重要性,时下流行的“素食”就成为一类新兴饮食喜好,但还有一部分人则偏激地开启了“素食”模式,认为肥胖、糖尿病、血脂异常等慢性病都与肉食相关。然而,专家指出,吃素并不像你以为的那样健康,反而会增加一些意想不到的健康风险和负

担,平衡健全的营养才是健康的基石。那么,素食对身体会造成什么样的伤害呢?

体内优质蛋白质缺乏

蛋白质由氨基酸构成,食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式,这种蛋白质越容易被人体吸收利用,称为优质蛋白质。例如,动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等及植物的大豆蛋白质。人体缺乏蛋白质会有

什么不良后果?1.生长发育迟缓、厌食、挑食、消化不良、身体瘦弱;2.记忆力减退、注意力不集中、学习工作效率差;3.免疫力低下,失眠多梦、情绪低落、容易疲劳;4.创伤不易愈合,产后身体恢复慢,病后康复迟缓等等。

得高血糖的概率更高

在摄入等量热卡的前提下,完全素食者食物中的碳水化合物比例及总含量

比荤素搭配者更多,而碳水化合物是引起血糖升高的最重要原因。从这个角度上说,素食者发生高血糖的风险更大。因为无法从肉类中摄取蛋白质、脂肪来源的能量,素食者只能从米饭、面食等食物中补充,这样往往就会摄入超量的碳水化合物,导致高血糖风险。

微量营养素缺乏

以人体中含量最丰富

的一种必需微量元素——铁为例:相较西方国家,我国是缺铁性贫血高发地区。研究认为,原因正是我国居民以植物性膳食结构为主,85%以上的铁摄入量来自植物性食物,而植物性食物中的铁为非血红素铁,其人体实际吸收率很低,通常低于5%。还有锌、硒、B族维生素……如果不吃肉,上述微量元素都无法从其他食物中获取。

会加重肠胃负担

素食含热量相对动物性食品低,为了达到饱腹感和维持人体活动,不知不觉就会吃下更多食物,让肠胃不断蠕动。胃肠道不堪重负,发生疾病的风险就会增大。所以,吃素并不像一般人直觉认为的那样完全健康,反而会增加一些意想不到的健康风险和负担。

(据《健康时报》)

压力大吃点快乐食物

平时生活中,有一些人在压力大、烦心事多的情况下,容易激动,发脾气。对此,可以通过调整饮食,在一定程度上得到缓解。

压力大、情绪差,说明身体里缺乏一种物质,即色氨酸。色氨酸对情绪的影响相当巨大,在高压力的情况下,身体各种因素导致色氨酸水平下降,容易造成情绪不稳定。

首先推荐全麦面包。含有色氨酸,同时还可以促使其他摄入食物中的色氨酸被更好地利用。不喜欢吃全麦食品也没关系,可以吃些瘦肉、水煮鸡蛋、香蕉等,都是色氨酸不错的来源。其中,瘦肉里含有重要的矿物质,比如微量元素锌、常量元素镁等,它们对于稳定情



绪也必不可少。

除了含色氨酸、钙镁等矿物质丰富的食物,还有另一种大家很熟悉也很常见的食物可以改善情绪起伏,这就是鱼肉。一项国际调查显示,日本的饮食结构中,鱼肉的供应量要比新西兰多7倍,而日本的抑郁症发生率要比新西兰

低大约60%。这是因为鱼肉中含有一种特殊的欧米伽-3脂肪酸,它对神经递质传递、精神情绪调节方面都有作用。有资料显示,人体中欧米伽-3脂肪酸含量较低的人,往往更容易冲动,所以经常补充欧米伽-3脂肪酸能够有效改善抑郁症状。(据《北京晚报》)

鼻子也会得结核

鼻子也会得结核?当然会。鼻结核是一种鼻部结核菌感染疾病,有原发性与继发性之分。

近日,有这样一位患者前往耳鼻喉科诊疗,其鼻内出现少量血丝,以为是上火了,吃药不见好转,结果确诊为鼻结核,原因竟然是她平时爱抠鼻子。

据耳鼻喉专家介绍,鼻结核是一种鼻部结核菌感染疾病,有原发性与继发性之分。原发性鼻结核可能是空气传播、直接或间接接触造成,比如临床发现,鼻腔黏膜问题大部分都是手指经常抠鼻子导致的。经常用手指抠挖会损坏鼻黏膜及鼻前庭皮肤,除了容易引发细菌

感染外,还有可能导致其他鼻部疾病。继发者多由肺结核病灶或其他部位结核引起。

鼻结核早期症状常很轻微,可出现鼻塞、头晕、鼻涕带血等症状,严重者甚至可造成鼻中隔穿孔、鼻翼塌陷等。比如早期症状在鼻前部为主,即前鼻孔并发的湿疹样病变和鼻前庭毛囊感染所致各种症状。当病变侵及鼻中隔时,可形成痂皮,黏膜干燥而易出血。当病变侵及鼻甲时,由于肿胀、痂皮形成,鼻阻塞加重,分泌物增多,常打喷嚏,鼻分泌物向后倒流,刺激鼻咽部,出现干燥和异物感。如果病变累及鼻泪管,可发生流泪和



其他症状。

一旦出现上述类似症状,一定要去正规医院的耳鼻喉头颈外科检查,并请结核科会诊排查鼻结核。

鼻腔构造复杂,保持良好的卫生清洁尤为重要,不要随意抠挖鼻孔,注意定期清洗鼻腔。

(据《健康时报》)

伊旗交管大队岗勤一中队民警助人为乐受赞誉

近日,伊旗交管大队岗勤一中队民警柴忠、武龙在CBD路段执勤时,发现一辆红色的私家车停在了道路中间一动不动,对过往车辆安全通行造成了影响,存在着一定的安全隐患。

见此情况,执勤民警立即上前询问驾驶人,经了解是由于车辆轮胎泄气,停在了道路中间。此时正值交通高峰期,车流量大,车辆停在道路中间存在一定安全隐患,为防止发生交通事故,执勤民警立即帮助驾驶员将故障车辆推行至道路右侧安全地点,同时,执勤交警指挥疏导过往车辆安全有序通过后,帮助车主更换了泄气轮胎。(云昆飞)

足底刮痧消除疲劳

老年人精神长期紧张或低落、劳累、营养不良等均可导致慢性疲劳。下面介绍一种足底刮痧保健法,可以有效地消除疲劳。

1. 准备红花油1瓶、刮痧板1块(瓷匙或比较圆滑

的玉板)。

2. 每晚临睡前先用半盆热水加少许白酒泡脚15分钟,取红花油少许抹在脚心,依次刮拭足底六个基本反射区,即肾上腺、肾、输尿管、膀胱、腹腔神

经丛、脾区各50~100下。

3. 刮拭完毕,取红花油少许涂在脚背,用双手心搓擦脚背、脚心至发热为止。

4. 整个刮拭过程保持15~20分钟即可。

(据《健康时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿: 1169657700

声明公告
遗失声明
注销公告
通知启事

声明·公告

0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

单位招聘

招聘水电技术员和土建实习生各一名, 13500694060

房产销售

卖房
五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。
电话: 18414373938

急售信息

急售巨海城九区86m²/12精装空户2年内15248110406

POS机

诚招代理商
电话: 18247145666

招商加盟

诚招代理商
央歌美水宝(微型净水器)是台湾引进的量子活化磁高科技产品现隆重上市。该产品净化水质、代替洗涤剂、无化学成分、去除农药残留,不用电,节约能源,全国统一售价:498元。现向盟市级招商。
电话: 0471-3910671 18147124262

采购2018冬季供暖用煤招标公告

中国人民解放军内蒙古军区保障局拟采用竞争性谈判采购方式择优选定“采购2018冬季供暖用煤”的供应商,欢迎符合资格条件的投标人前来参加,资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqw.com)上发布的招标公告。
注:投标人应同时向王富平和崔正强报名方为有效。
联系人:王富平 联系电话:14747325110
崔正强 联系电话:13848916153
二〇一八年九月二十七日

内蒙古德玛职业学院

因教学需求,现招聘英语代课老师,招生业务老师,有意者请与胡老师联系,联系电话:13947113242

内蒙古产权交易市场项目信息

公开转让一台1.5吨燃气锅炉,启用日期为2014年,现已拆除。转让底价:28275元。
联系方式:田慧颖 18147163460
详情登录内蒙古产权交易网查询(www.nmccqjy.com)查询。

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门j6304944

公告声明

玉泉区王志玲日用品经销部遗失营业执照正本,注册号150104600299985声明作废。
冯征博身份证遗失,号150102199512194614,特此声明。
注销公告:呼和浩特市世润汽车装饰有限公司(注册号15010500000802)股东于2018年9月19日决定解散公司,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。