合理膳食不只是一串数字

“民以食为天”，合理膳食是健康的基础。饮食对健康究竟有多大影响?权威文件中公布的研究结果显示，饮食风险因素导致的疾病负担占15.9%,已成为影响人群健康的主要危险因素。

其实，合理膳食本质上就是吃什么、吃多少、怎么吃的问题,其中“吃什么”“吃多少”都是可量化的,比如成人每日食盐摄入量不高于5克；成人每日食用油摄入量建议25~30克；成人每日添加糖摄入量不高于25克；建议餐餐有蔬菜,保证每天摄入300~500克蔬菜,深色蔬菜应占1/2;建议天天吃水果,保证每天摄入200~350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果;建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上……

上面这些数字，就是合理膳食的原则。若想做到科学、合理膳食,就要在数量上达标，这会让普通人望而却步，认为这种被量化的生活是一个负担，“谁会在厨房里摆一个天平，吃饭前把食材都称一遍呢?这根本做不到。”

所以，要想做到合理膳食,不仅仅是记住这些数字,还要培养科学的膳食习惯,用理性指导自己的膳食行为。上述数字其实可以概括为几大原则,比如“三减”原则，即“减盐、减油、减糖”，只要我们保持饮食清淡,“三减”就会习惯成自然;“食物多样化”原则,改掉特殊口味偏好（比如嗜咸、嗜甜等),尽量清淡,不偏食……这些良好的饮食习惯一旦建立起来,合理膳食的那些量化指标,就在不知不觉中实现了。

此前,我们曾发过多篇稿子提倡大家做一个“健康明白人”。什么是“明白人”?怎样做一个“明白人”?记住多少“知识”并不是最重要的,重要的是把“知识”转化为“见识”,再把“见识”转化为正确的行动。如果头脑中仅有一条条“知识”,那大脑的功能仅仅是一本“字典”。只有把“知识”转化为“见识”，转化为健康的生活方式,帮助自己在日常生活中作出正确选择,在疾病治疗中作出正确决策,这些知识才能真正发挥作用。

（据《大河报》）

5种吃法会让人“变傻”

大约35%的阿尔茨海默症是由于不健康的生活方式造成的,而不良饮食习惯可能会增加发病风险。

过量摄入碳水化合物 主食等碳水化合物摄入太多,脂肪和蛋白质摄入太少,会增加失智风险。

营养素摄入不足 有数据统计,男性失智患者摄取的热量要比健康者多30%,其中谷物、肉类和油脂的摄取量尤为突出。女性患者虽没有摄取过多热量,但她们摄取的海藻及黄绿色蔬菜明显不足。

食用过多腌制品 在腌制蔬菜、肉、鱼、鸡等食品时,会产生亚硝酸盐,亚硝酸盐容易与蛋白质降解产生的二级胺发生反应,生成亚硝胺。亚硝胺不仅可致人早衰,还是一种致癌物质。

食用含铝食品 食用过多的铝可增加失智风险,比如,海蜇和粉条这两种食品的制作过程都有使用含铝化合物,平时应少吃。其次,经过焙烤或油炸等加工的面制品,如面包、蛋糕、油饼、油条等铝残留量也较高。

大量饮酒及吸烟 法国一项研究表明,酒精摄入量超过140毫升/周的中年人，患阿尔茨海默症的风险显著增加。

（据《快乐老人报》）

剧烈头痛可能是脑静脉堵了

31岁的张女士因连续两个月头痛前往医院就诊,被确诊为颅内静脉窦血栓。在头痛发作之前,张女士并没有发热、头部撞击史,但整个头部出现持续的胀痛,严重时还伴有呕吐,到后来张女士的两个眼睛也开始出现视物不清的情况。接受专业的治疗后,张女士的症状得到了极大的缓解。那么,什么是颅内静脉窦血栓呢?

据介绍,正常情况下,人脑部的血液供应来自双侧颈动脉与椎动脉(共四根),这四根脑动脉负责将血液送至大脑的各个部位,最后这些血液又被引流回心脏再利用。生活中,我们使用过的水一般会经过排水系统,经过处理后再回收利用。其实,人脑内也存在类似的“排水系统”,那就是脑静脉窦。

生活中，导致脑静脉窦血栓形成的原因主要有两类,一类是感染引起的,如中耳炎、鼻窦炎、面部危险三角区(通常指两侧口角至鼻根连线所形成的三角形区域）感染等。另一类是由于血液凝固性增高导致的,如分娩、口服避孕药物、血小板增多等。颅内静脉窦血栓的发病率不高,不足所有脑血管疾病的1%。但是颅内静脉窦血栓多发生于青壮年人群,起病急,症状重,如未经有效治疗,死亡率高。

脑血管专家建议,生活中,预防颅内静脉窦血栓要从避开危险因素开始,比如,人面部危险三角区如果破损,很容易出现感染,所以要尽量避免面部危险三角区皮肤出现破损。另外,注意养成良好的生活习惯:

1.限制脂肪摄入量。颅内静脉窦血栓患者在饮食中应减少脂肪的摄入,并且要限制胆固醇的摄入,每人每日摄入300毫克以内。

2.适量增加蛋白质摄入,少吃甜食和含糖的食物,多吃新鲜蔬菜。有利于降低血液胆固醇以及血液黏稠度。

3.经常喝水,戒烟戒酒。饮水可以稀释血液,防止血栓出现。烟、酒是脑血栓的诱因之一。

（据《大河健康报》）

孕妇喝咖啡胎儿肝受伤

我国科学家的一项最新研究发现,孕期喝咖啡或可影响胎儿肝脏发育,并增加孩子成年后患上肝病的风险。

武汉大学研究团队让怀孕中的实验大鼠摄入咖啡因,结果发现，在子宫内暴露于咖啡因的幼鼠出生后体重较轻,胰岛素样生长因子1(IGF-1)(这是儿童期的重要生长因子)水平较低,而压力激素皮质类固醇水平较高。

研究人员指出,孕期摄入咖啡因的大鼠所生后代的生长激素和应激激素水平都发生了改变，肝脏发育受到影响。而且,产前摄入咖啡因对孩子肝脏的有害影响很可能是长期性的,会导致其非酒精性脂肪肝易感性增大。研究报告发表于《内分泌学杂志》上。

（据《大河健康报》）

孩子常吃甜食或可加重近视

摄入过多的糖分不但会增加儿童龋齿和肥胖的发病风险,还会对眼睛造成不少危害。眼轴变长,是导致近视的重要原因之一。而吃太多甜食,人的晶体会变形、变长,使得眼轴伸长,如此便导致近视或加重近视。

另外，食用过多的精制米面会导致维生素B1摄入不足,一旦维生素B1缺乏,会影响眼角膜和视神经的正常功能,导致视力减退。所以,要想防治儿童近视,首先应从养成良好的膳食习惯开始,做到不挑食、不偏食,合理搭配,保证营养均衡。适量食用蛋、奶、肉、肝脏,每周食用2~3次海产品,多食豆类及新鲜蔬果。此外,要不喝或少喝含糖饮料,少吃糖果和高糖食品。

（据《大河健康报》）

频繁打嗝可能是心梗

今年68岁的韩先生前一阵突发急性心梗入院，现已出院。奇怪的是,他说发病前没有任何胸闷症状,就是连着一个星期每天都打嗝,而且非常频繁。这和心梗发作有关系吗?

中国医科大学航空总医院心内二科主任医师刘芳说,打嗝是由于膈肌痉挛收缩引起的。身体健康的人一过性打嗝,多与饮食有关,外界温度变化和过量吸烟也可引起。打嗝频繁、持续或合并其他症状,就要考虑是否为某些特殊疾病了,比如中枢性疾病、外周性疾病及药物、精神因素等所致。

另外,膈肌周围病变,如肺炎、胸膜炎、心包炎、心肌梗死、食管裂孔疝等,也可造成膈肌痉挛收缩,出现打嗝,尤其是急性下壁心肌梗死。

大多数急性心肌梗死患者会在发病前1~3天甚至3~7天出现全身症状,如乏力、胸部不适、心悸、烦躁等,同时可伴有恶心、呕吐、大汗、心动过速和血压大幅波动,以及口腔颌面部疼痛等非典型症状,含服硝酸甘油后症状无法缓解。此时,患者及家属一定要引起重视,就诊时查一下普通心电图,必要时查肌钙蛋白、心肌酶等。注意戒烟限酒,避免过度劳累,不要在饱餐或饥饿情况下洗澡,洗澡时间不宜过长,天气变化时要注意保暖等。

（据《健康报》）

睡懒觉或增加患糖尿病风险

美国科罗拉多大学的一项研究称,经常睡懒觉可能会导致严重的健康问题,如增加患肥胖、糖尿病、心脏病、情绪障碍、睡眠障碍等疾病的风险。

该研究将36名18至35岁的健康成年人分为3组进行试验,所有参试人员被要求在试验前3天停止摄入咖啡因,禁止体育锻炼并遵循严格的饮食规律。研究人员通过分析试验人员9个晚上的睡眠数据发现,工作日内睡眠不足,而周末长时间睡懒觉可能会降低体内胰岛素的敏感性。

研究人员还表示，睡懒觉改变了平日的作息习惯,可能会增加患糖尿病等多种疾病的风险。（据《环球时报》）

生吃花生能抑制胃酸分泌

花生含有丰富的蛋白质和脂肪,适量的蛋白质能够帮助中和胃酸，而适量的脂肪则能够刺激小肠黏膜,抑制胃酸分泌。此外,花生中还富含磷脂成分,这种物质作用于泌酸黏膜上的黏液,从而产生一定的乳化和润滑作用,对胃黏膜可以起到很好的保护作用。

想通过吃花生来达到养胃的功效,大家最好选择生吃或水煮,尽量避免油炒花生,否则会增加肠胃的消化负担。日常生吃一点花生米(每天不超50克),虽然不可以从根本上治疗胃病,但能够通过抑制胃酸分泌,达到缓解泛酸、保护肠胃黏膜的效果。

不过需要注意的是，吃生花生一定要充分咀嚼,以减轻胃的负担。

（据《大河报》）