

美版膳食指南纠正不少错误认知

前不久,美国发布了最新版的膳食指南。仔细阅读全文后发现,该膳食指南中的很多说法对一些广泛存在的错误认知进行了纠正,部分观点对国人也具有指导意义,在这里给大家梳理一下。

想要吃得健康做到这4点

此次,美版膳食指南中指出,对普通人来说,要想吃得健康,并没有想象的复杂。按照国人的饮食

习惯,建议大家平时应做到以下4点。

1. 尽量从食物中获得所需的营养,营养密度高的食物包括蔬菜、水果、谷类、奶类等。

2. 吃多样化的食物。我国膳食指南也建议每天吃12种食物,每个星期吃25种食物。

3. 平时吃东西时应注意分量,优先选择小分量食物。

4. 对老人而言,平时应多吃含优质蛋白的食物,如瘦肉、鱼虾等海鲜、

豆类食物等。

不要纠结哪些食物不能吃

此次,美版膳食指南中提到,由于文化传统、口味喜好等不一样,没有必要都用同一个健康食谱,并不是只有吃蔬菜沙拉和全麦面包才是健康饮食。

时下,很多人认为,健康饮食就是很多食物不能吃,三餐都要有饥饿感。美版指南中强调,要把注意

力放在吃高营养素密度的食品上。近年来,国内很多营养专家也一直在提倡,不要总想着什么东西不能吃,而要多想想如何把健康食材吃够。

还有人认为,要健康饮食,就绝对不能吃那些有糖、有盐、含饱和脂肪的食物。此次,美版膳食指南中提到,每天的食物能量中,有85%要来源于那些健康食物,还有15%可以用来享用满足口味的食物。这种说法是比较人性和科学的。只要绝大多数

时间饮食有节,每周有一天吃少量甜食,每个月享用两三次大餐,且不达到暴饮暴食的程度,并不会影响身体健康。

维生素片不能代替食物

美版膳食指南中还提到,冷冻蔬果仍具有营养价值。这是有道理的。蔬果的营养价值不仅仅在于提供维生素C,其中含有的钾、镁等矿物质,类胡萝卜素,维生素K,膳食纤维

等,并不会因为冷冻和储藏工艺受到明显损失。特别是冷冻蔬果,相关营养元素的保留程度可能会更高。所以,家里可以备一些冷冻的甜豌豆、甜玉米粒等蔬菜。

和中国的膳食指南一样,美版膳食指南也关注到了复合营养素补充剂。当下,很多人认为,平时饮食不合理,只要补充一些维生素片就好。其实,无论多么齐全的复合营养素补充剂,也不能替代天然食物。(据《中国医药报》)

小溃疡其实是个大麻烦

日前,70岁的赵先生因十二指肠溃疡陷入感染性休克,差点丢了性命。一个普通的十二指肠溃疡,怎会引发这么严重的后果?

赵先生有30多年十二指肠溃疡病史。早在20年前,他就因溃疡出血住院治疗过,但之后赵先生没有按医生要求服药,还保持着烟酒不离的生活习惯。据介绍,十二指肠溃疡是由于胃液消化作用引起的十二指肠黏膜的溃疡性疾病,它与胃酸分泌异常、服用非甾体抗炎药、生活及饮食不规律、工作及外界压力、吸烟、饮酒以及精神心理因素密切相关。

在我国,十二指肠溃疡男女发病比例约为3:1。十二指肠溃疡的典型症状为上腹痛,或隐隐作痛像火在烧,尤其是饿的时候痛感加剧,进食后腹痛缓解。该病好发于冬春两季,但很多患者并不把十二指肠溃疡当回事,殊不知该病持续发展会引起消化道出血、十二指肠穿孔、急性腹膜炎等,治疗不及时,就可能出现赵先生这样的情况。十二指肠溃疡易反复发作,必须坚持长期服药,不可稍有好转就骤然停药。

(据《每日商报》)

网红医美面膜没有美容作用

近两年,医美面膜、“械字号面膜”走红网络。这些网售的医美面膜是真的有用吗?多位医生就此表示,医美面膜相当于皮肤科的“创口贴”,对于美容护肤方面的作用不如普通面膜。

使用者感受各异

“能够加速创面愈合”“能够治疗皮炎”“能够祛除红血丝”……诸如此类的宣传语近年频繁地出现在网售医美面膜、“械字号面膜”的宣传上,让人们觉得,医美面膜无论从安全性还是护肤方面都超越了普通面膜的存在。

在销售某品牌医美面膜的网店中,店家在介绍中将“抑制敏感”“皮炎痤疮”“创面愈合”等作为卖点标出。而部分微商更是直接把“治疗”作为宣传语写在了产品介绍上。在向客户推销医美面膜的时候,有些销售者会告诉客户这种医美面膜是能治疗过敏、湿疹、痤疮、红血丝等皮肤问题,是药用产品,是“良药”。

医美面膜、“械字号面膜”真有宣传的那样神奇吗?曾使用过医美面膜的小商表示,她使用了近三个月医美面膜,其间并没有觉得效果有多好,“感觉没有普通面膜有用,连祛痘都实现不了”。

皮肤敏感的使用者小林则觉得有点用。“平时皮肤不敏感的时候,用了什么感觉都没有,只有在我被太阳暴晒之后使用,才觉得用完脸不那么疼了”。

因为使用者的感受各异,不少网友都对医美面膜所宣传的内容产生了质疑,认为根本治不了皮肤病。

“械字号”面膜或为医用敷料

那么医美面膜、“械字号面膜”到底是药品还是化妆品呢?据悉,标注了“械字号”的医美面膜或只是医用敷料的一种。医用敷料的解释为具有吸收创面渗出液、支持器官、防粘连或者为创面提供适宜环境等医疗作用。依照医疗器械管理的医用敷料可以分为三大类,一种为外科敷料,分为可吸收敷料和不可吸收敷料两种。第二种为接触性创面敷料,分为急性创面敷料和慢性创面敷料。第三种则是包扎固定敷料。

而按照医疗器械管理的医用敷料命名应当符合《医疗器械通用名称命名规则》,不得含有“美容”“保健”等宣传语,不得含有扩大使用范围或者其他具有误导性、欺骗性的内容。

而标注“妆字号”的医美面膜实则不能对外宣称是医学护肤品,只是按照化妆品管理的面膜产品。

根据《化妆品卫生监督条例》规定,化妆品不得宣称具有医疗作用,其标示不得标注夸大功能、虚假宣传等内容。化妆品宣称“医学护肤品”“药妆”等,属于明示或暗示产品具有医疗作用,属违法宣传行为。

医生:无法起到美容作用

那么,网售的医美面膜到底还能不能用?用了到底有没有护肤的效果?上海某医院皮肤科医生“小酒窝伊森”表示,现在很多微商把医美面膜过于神话了,医美面膜其实可以理解成“创口贴”。“这些面膜没有任何治疗作用。我们医用的面膜成分非常单纯,不仅没有添加剂,也没有药物。它能起到最大的作用就是可以帮助患者维护创面的清洁,并可对术后的肌肤产生镇静的作用,所以可以理解它就是一片‘创口贴’。”北京中医药大学东直门中医院皮肤科主治医师田野也表示,医生给患者在术后使用的面膜最大作用是帮助创口恢复,无药用,也起不到美容的作用。

“小酒窝伊森”及田野均建议,如果是普通人,没有必要使用医美面膜,因为医美面膜无添加的特点,让其在美容、护肤方面起不到任何作用,还不如使用普通面膜。“我建议平时就用普通面膜,偶尔在皮肤特别敏感和晒伤的时候用一两次‘医美面膜’,起到缓解的作用就可以了。”“小酒窝伊森”说。

(据《北京青年报》)

心理



囤积倾向要及早干预

很多老年人有囤积物品的行为。严重的囤积症患者对自己的行为完全没有自知力,也不愿接受治疗。而且,目前也缺乏有效的治法,主要采用认知行为治疗。对明显带有抑郁、焦虑情绪的患者,则进行药物治疗。

因为正常的储藏行为与病态的囤积行为之间没有严格的分界线,是个逐渐发展的过程,所以家人要在早期注意识别家中的老人是否有囤积的倾向,及早进行干预,帮他们管理并及时清理家中物品,以免发展为病理性的囤积行为问题。

在物质极丰富的今天,越来越多的人意识到简化生活的重要性,倡导“断舍离”。断=斩断物欲,不盲目购买不需要的东西;舍=舍弃废物,清理掉多余没用的东西;离=脱离执念,脱离对物品的迷恋,清楚内心真正的需求。可利用这一生活理念对生活做减法,让自己不为物所累。(据《快乐老人报》)

清火有妙招

常见的上火有心火和肝火。心火多表现为心烦,白天坐立不安,夜间失眠,舌尖红甚至舌尖生疮,小便色黄或刺痛、淋漓不尽;肝火表现为口苦、胸胁胀满、头胀痛、大便干等情况。一般而言,实火发病急、病程短,舌质红、舌苔厚黄,小便颜色黄、气味重,大便干结,发热温度高、全身燥热;虚火发表缓、病程长,舌质红或淡红、舌苔薄,小便颜色淡清,大便稀软或腹泻,身体忽冷忽热。心实火可选择导赤丸,若有咽喉红肿疼痛、头痛眩晕及大便燥结,可选用牛黄解毒片、玄麦甘桔颗粒等。心虚火可选用天王补心丹或柏子养心丸。肝实火伴下阴湿热,用龙胆泻肝丸,伴有肠胃积热时,可服用左金丸。肝虚火可选用杞菊地黄丸或丹栀逍遥散。(据《广州日报》)