

那些从来不吃早饭的人,现在都怎么样了?

俗话说“一日之计在于晨”,早晨是一天的开始。原本按时起床,起床后洗漱、吃早饭,然后从容的去上班,完美的开始一天的工作。然而,现在很多人晚上熬夜睡不着,早上闹钟叫不起。到了周末一觉睡到中午。一周七天能上班不迟到、周末从床上下来,就很不错了,更不要说吃早饭了。那些从来不吃早饭的人,现在都怎么样了?

“饿”出全身慢性炎症

2020年刊发在《营养学》(PUBLIC HEALTH NUTRITION)杂志的一项针对7万余名成年人的研究分析发现:长期不吃早餐的人,血中高敏“C反应蛋白”水平明显升高,说明不吃早餐可能与全身慢性炎症有关。研究人员介绍,C反应蛋白,是体内反应炎症水平的指标。慢性炎症也可以说是一种沉默“杀手”,可在体内潜伏数十年,没有任何症状。但一旦发作,就可能发生致命性后果,比如,冠心病就是

一种慢性炎症性疾病。此外,糖尿病、老年痴呆、中风和癌症都与慢性炎症有着千丝万缕的联系。

“饿”出了胆囊结石

中南大学湘雅医院外科教授汤恢焕2009年在健康时报刊文中指出,临床中不少胆囊癌患者都同时伴有胆囊结石,而且他们有着共同的饮食习惯——长期不吃早餐。经常不吃早餐会导致胆结石等胆道疾病发生,而胆囊癌与胆结石关系密切,并有日渐递增的趋势。

“饿”出胃炎胃溃疡

不吃早餐,使胃长时间处于饥饿状态,胃酸分泌过多,容易造成胃炎、胃溃疡,不吃早班会增加一些患慢性炎症的风险。

“饿”出了糖尿病

中国农业大学食品营养专家范志红指出,2012年一项发表的研究对近3万名没有糖尿病的健康男

性跟踪调查16年,发现和每天规律吃三餐的人相比,每天不吃早餐而只吃1~2餐的男性糖尿病风险会升高25%。即便除去其他可能导致糖尿病的因素,甚至消除体重变化的影响,不吃早餐也会让患糖尿病的风险升高16%。也就是说,不吃早餐,哪怕并没有引起体重增加,仍然会更容易患上糖尿病。相比而言,两餐之间吃零食,容易导致肥胖,从而增加糖尿病危险;但如果体重不增加,就不会增加糖尿病危险。

“饿”出了肥胖

你有没有发现,很多不吃早饭的人都比较胖?少吃一顿饭,并不会让你瘦下来,反而可能变胖。营养师李园园谈到,长期空腹不吃早餐,身体误以为处于缺乏食物的“饥荒期”,一旦再进食,身体就会不舍得浪费食物中的营养成分,易致午餐或晚餐食量增加且身体吸收能力更好,易变成脂肪储存在体内。

【延伸阅读】为什么不吃早饭伤害这么大?

1. 因为不吃早饭,胆汁无处释放

胃饿了一夜,要用早饭把胃填饱,它才能给我们的身体提供满满的能量,开始新的一天。此时,为了配合胃里食物消化,胆囊内储存的胆汁需要向小肠输送,如果不吃早饭,胆汁就无处释放,全部积存在胆囊里,时间一长就变成了胆结石。

2. 因为不吃早饭,激素会紊乱

北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇教授指出,早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。如果人们空腹时间的比较长,会导致早晨血压升高。而若是常年不吃早餐的话,势必会导致相关激素的紊乱,这样的话,人更容易出现暴饮暴食的行为和肥胖的发生,也会造

成身体血脂水平的波动。相关研究发现,吃早餐有助于降低血压,进而防止血管堵塞等各种心血管事件。

3. 因为不吃早饭,会刺激肠胃

长期不吃早餐,或者一顿不吃、一顿吃,对胃不好。海南省人民医院营养科主任医师黎艺表示,人在睡眠中,胃仍在分泌少量胃酸,如果不吃早餐,胃酸没有食物去中和,就会刺激胃粘膜,导致胃部不适,久而久之则可能引起多种胃肠疾病。

早饭不仅要吃,还要吃好。俗话说“早饭吃好,午饭吃饱,晚饭吃早”,所以早饭,不仅要吃,还一定要吃好,而不能是草草了事。中国注册营养师张光成分享了营养好早餐的要求,要保证这4大类食物:谷薯类,动物性食品和富含蛋白质的大豆,蔬菜,水果。

1. 谷物类。如馒头、包子、面包、面条、花卷、八宝粥等,有条件,可选红薯、

燕麦、红豆等杂粮薯类等。主食主要是给我们身体提供能量,但早餐尽量少吃油条等油炸食品,含糖多、油多的点心也不适合做早餐。

2. 肉类、蛋类、奶类、豆类等。如牛奶、酸奶、鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼虾类,以及豆腐、豆干、豆制品等任选其一。这类食物不仅能为我们的身体提供优质的蛋白质,延缓胃的排空速度,饱腹感强。尽量避免油炸或煎,如煎鸡蛋、煎肉肠、炸鸡等。

3. 蔬菜。早上时间紧,往往来不及做菜,可搭配黄瓜、彩椒、生菜、西红柿等可凉拌的蔬菜,也可水煮包菜后凉拌。很多人早餐几乎不吃菜,其实我们应该意识到,早餐吃一些蔬菜,可提供充足的维生素、膳食纤维,对于控制体重、预防便秘十分有益。

4. 水果。建议吃应季、本地的水果,比如春天吃草莓、樱桃,夏天吃瓜果类,秋天吃苹果、梨、葡萄,冬天吃柿子、山楂等。水果,在两餐之间作为一顿加餐也可以。

(据《健康时报》)

眼睛干涩试试红枣枸杞膏

经常用电脑、玩手机的人,可能会不时出现眼睛干涩、头晕等不适。建议这些人可以吃点红枣枸杞膏。

取红枣4两,枸杞1两,黄酒1两。将红枣和枸杞分别用热水泡20分钟,将红枣去掉皮和核,和枸杞一起用料理机打碎。先烧开适

量的水,然后放入打碎的红枣、枸杞和黄酒,大火烧开后不停地搅拌,直到水与红枣融合,然后转小火,继续搅拌,直至汁液浓缩成膏,关火。将放凉的红枣枸杞膏装瓶,放入冰箱即可。

选用材料中,枸杞是补肾之剂,性味平和,可滋阴



养血、益睛明目。红枣味甘性温,主要功能为补中益气、养血安神,对病后体虚

的人有良好的滋补作用。加入黄酒熬煮,具有疏风明目的作用。(据《大河健康报》)

世界青光眼周:40岁以上是高风险人群

本报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍) 3月7日至13日是第14个“世界青光眼周”。今年的主题是“视野不丢,生活无忧”。世界青光眼周是由世界青光眼联合会和世界青光眼患者联合会共同发起的一项全球性行动,旨在让更多人知道青光眼、了解青光眼,达到早发现、早治疗的目的,从而避免永久性视力丧失。

据内蒙古国际蒙医医院眼科主任云丽娜介绍,青光眼是一种具有特征性

视神经损害和视野缺损的眼病,可能会损害视神经及其视觉通路,最终导致视觉功能损害甚至失明。青光眼患者往往会出现剧烈头痛,患者极为痛苦,生活质量受到严重影响。如果能够早期诊断,那么青光眼能得到控制,对视力损害比较小,如果任其发展,则周边视力(即视野)及中心视力都将严重受损,最终会造成永久性失明。

云丽娜指出,任何年龄都可能患上青光眼。尤其是600度以上、系统疾

病、糖尿病、40岁以上的人群均属于高风险人群,应定期到医院做青光眼的相关检查,以排除或早期发现青光眼,及早治疗。目前为止,青光眼尚不能有效地预防。但早检查、早发现和早期正确的治疗能控制青光眼的发展,防止视功能进一步损害。定期进行全面的眼科检查有助于检测视功能改变情况。

那么,患有青光眼,日常生活中要注意什么?云丽娜主任说,首先,不要在昏暗的环境下长时间用眼,应

尽量保持光线柔和;避免过度劳累,可适当参加有氧运动,比如散步、慢跑等;保持稳定的情绪,切忌过分的忧虑、生气等。其次,短时间内不要大量饮水,可增加饮水频率。最后,青光眼为终身性眼病,必须规范、合理遵医嘱用药,定期复查。

据了解,青光眼是全球第一大不可逆致盲眼病,手术是治疗青光眼的主要方式之一。现代青光眼微创手术方式,具有疗效好、创口小、手术时间短、恢复快、护理简便的特点。

不痛的结石也要定期复查

查出肾结石,如果没有症状、不痛,就不用处理吗?不是这样的。肾结石痛不痛主要取决于结石的大小、有无梗阻和继发性感染。肾结石可能严重损伤肾功能而不表现出任何症状,即使是结石小,如果造成梗阻也需要及时处理。不然结石不动了,疼痛慢慢缓解了,很多人以为没事,其实堵在那里可能造成肾积水,影响肾功能。即使经过专业医生评估,暂时不需要处理的结石,也建议每半年复查一次B超、做一次尿液分析。

预防结石,最好喝白开水,每天喝两升以上,每隔几小时喝一部分。如果觉得难以估算每天是否喝够了水,可根据尿液的颜色来判断喝水是否足量。如果尿液清亮、透明,说明喝水量足;如果尿液偏黄,需要适当多补水。

(据《广州日报》)

按摩阳谷穴增强抗病能力

手腕处有一个阳谷穴,经常按摩该穴可起到促进新陈代谢、增强抗病能力的作用。

阳谷穴位于手掌侧面连接手腕横纹处。按摩时,两手屈肘于胸前,一手前臂竖起,半握拳。另一只手的四指托在前臂内侧,拇指指端放在阳谷穴处。用指端甲缘掐按,一掐一松,连做14次,然后再用拇指指腹按揉阳谷穴1分钟。两手交替进行。

(据《北京晚报》)

