

保健品吃不对会伤身体

很多子女会给父母买保健品,然而,如果老人吃得不对,不仅不能保健,反而可能危害健康。

陈先生今年57岁,几年前他在体检时查出高血压。陈先生的女儿听说深海鱼油可以调节“三高”,

便在网上给他买了一大瓶。陈先生认为长期服用降压药对身体有伤害,后来干脆把降压药停了,每天只吃深海鱼油。上周,陈先生在家中突然感觉胸口一阵撕裂样疼痛,家人赶紧将他送往医院。检查发

现,他的血压竟高达200/120毫米汞柱。对此,武汉市中心医院后湖院区心脏大血管外科主任尚玉强提醒说,深海鱼油是一种保健品,仅能起到辅助调理作用,不能完全代替药物。

55岁的胡女士家住武汉汉口,30多年前,她的左手曾骨折过,之后养成了喝牛奶的习惯。几个月前,胡女士的儿子给她带来了不少东西,其中有钙片、维生素等保健品。谁知服用钙片一段时间后,胡

女士出现食欲不佳、便秘等情况。到医院检查发现,胡女士的血钙值比较高。医生推测,这跟她服用钙片和每天大量喝牛奶有关。武汉市第一医院临床药师李璐璐表示,补钙也是有讲究的。中国居民膳

食指南推荐成人每日钙摄入量每天800~1000毫克,如果每日钙摄入量大于2000毫克,可能会导致高钙血症,使得便秘或软组织的过度钙化发生风险急剧增大。
(据《楚天都市报》)

食用野菜并非人人皆宜

草长莺飞,又到了可以吃野菜的季节。养生一族更是偏爱某些野菜,如荠菜、蒲公英、马齿苋等。然而,每年因为吃野菜进医院的人也不少,有人吃出了胃痛、腹泻,有人吃出了过敏等问题。

在专家们看来,虽然不少野菜有食疗功能,但是食用的注意事项也不少。如何让健康与美味兼得?专家们分享了一套。

根据体质选择野菜种类

“尝鲜野菜时,最好根据体质来选择野菜种类,并控制食用量。”南京市中西医结合医院治未病科副

主任中医师夏公旭详细讲解了常见野菜的食用注意事项。

夏公旭补充说,虚寒体质者常有手脚冰凉、容易腹泻、尿频尿多、食欲较差等症状。气虚者一般体力劳动少,平时容易感到疲乏,讲话声音较低。

四种野菜要小心吃

野菜虽有不少食疗功效,但有4种野菜要小心吃。

夏公旭提醒,有的野菜虽看着新鲜,但如果生长在工业区周围、汽车常经过的道路两旁,则不宜采摘食用。因为这些地方的水源、土壤中含有的重

金属元素会相对较多一些,毒素可能进入植物中沉积下来。

中科院植物所植物学博士史军提醒,在吃蕨菜、鱼腥草、血皮菜这3种野菜时,千万要控制量,有些特殊群体最好不吃这3种野菜。蕨菜中有一种叫作“原蕨苷”的物质,会增加致癌风险。如果实在喜欢,偶尔吃几次即可,其致癌性可忽略。鱼腥草对肾脏的损伤不可逆,建议大家平时应少吃、控制量,以降低其致病风险。血皮菜(又叫红凤菜)已被证实含有强烈的肝毒性,建议普通人要少吃,患有肝部疾病的人更是要谨慎食用。

夏公旭补充说,野菜

毕竟是野菜,不能当成家常菜来吃。吃野菜重在尝鲜,不宜天天吃。

各种野菜有不同吃法

“根据各种野菜的营养及食疗功效,不同野菜有不同吃法。”第四军医大学唐都医院营养科主任叶琳说。

荠菜:做馅最好吃 好多名人写过荠菜的吃法,比如陆游提到用荠菜做饼,苏轼选择蒸着吃。如果想要保持荠菜的鲜美味道,最好用新鲜的荠菜加猪肉做成馅料,包饺子吃。

马齿苋:可做成干菜 新鲜的马齿苋洗净后炒食或做汤或焯水后拌、炆,



鲜美爽口。用开水烫后再晒干制成干菜,做馅或做炖菜,味道同样很鲜美。

枸杞头:可做成蔬菜汁 枸杞头可凉拌、煲汤、做馅、炒肉吃。将鲜枸杞头、鲜荠菜各250克洗净,放入温开水中浸泡15分钟,取出切碎,打成浆汁后用纱布过滤取汁,再用小

火煮沸,当成蔬菜汁喝,具有养阴平肝的功效。

香椿:焯一下吃更健康 香椿所含的硝酸盐和亚硝酸盐高于一般蔬菜,吃之前焯烫1分钟左右可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

(据《南京晨报》《北京青年报》)

不好好刷牙 牙缝里的草莓籽也会发芽

2月23日,徐州一位口腔医生在网上发文称,帮病人在牙缝里掏出了一颗草莓籽。奇特的是,这颗草莓籽居然发芽了……

草莓籽为啥会发芽?

南京市第一医院口腔科主任医师罗宁表示,口腔环境是很好帮助这些草莓籽生长的环境,包括温度、湿度。人体的口腔环境和外界是相通的,所以也有细菌的繁殖在里面。

除了适宜的温度和湿度条件,口腔里的食物残渣,也为草莓籽提供了糖分及其他营养物质,促进其生长。

不好好刷牙,24小时内会发生什么变化?

不好好刷牙,甚至不刷牙,24小时口腔就会附着致病性的菌斑。菌斑

是牙面上未矿化的细菌性沉淀物,通过化学结合的方式牢固地黏附于牙齿表面。

北京大学第三医院口腔科副主任医师李峥表示,菌斑在口腔内是不断生成的,成长速度非常快,24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态,也就是说一天一夜不刷牙,在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与菌斑有关。

菌斑可以作为细菌的微生态基地,细菌依靠食物和唾液中的营养成分而生长,并在其中进行复杂的代谢活动,产酸就会造成牙齿表面脱矿,导致龋齿;

此外,菌斑产生的毒素,会激发机体的免疫反应,破坏牙周组织引起牙周疾病。

而牙齿不健康,不仅是牙周炎这么简单,还会影响全身健康:

1. 影响心血管健康

北京安贞医院口腔医疗中心主任医师吕亚林介绍,牙周致病菌可以通过促进动脉粥样硬化的形成来作用于心血管系统。牙周致病菌及其毒素会进入血液循环,入侵血管内皮,最终导致动脉粥样硬化形成。

2. 影响肠胃健康

如果口腔里有龋齿的话,滋生的厌氧菌很容易顺着食道进入胃,引发胃部的感染。

3. 影响肾脏健康

北京大学人民医院肾脏内科主任医师甘良英介绍,在门诊见到的因为包括牙部感染在内的一些常见感染造成的肾炎、肾病不占少数。

4. 影响咽喉健康

北京中医药大学东方

医院耳鼻喉科主治医师姜辉谈到,长期睡觉前不刷牙,可能会增加慢性咽炎的患病风险。细菌滋生之后就会影响口腔健康,在细菌或者某些炎症的影响,人的咽喉黏膜也会受到侵犯,从而出现慢性咽炎这种疾病。

护好牙,这8点你要了解一下:

1. 没长牙的婴儿也要刷牙

婴幼儿虽然还没长出牙,但也需要用纱布蘸着清水擦洗口腔黏膜和牙龈,有助于预防口腔炎症。

2. 牙齿掉光了也要刷牙

牙不仅清洁的是牙齿表面,更是整个口腔环境。牙齿虽掉了,但黏膜、牙龈和牙槽等组织还在。平时牙周致病菌会广泛地分布在口腔黏膜、唾液中和牙龈表面上。

因此,老年人即使牙

齿已完全脱落,也应该用柔软的牙刷刷洗牙龈、牙槽。

3. 饭后1小时再刷牙

中国医科大学航空总医院口腔科主任医师赵强提醒,饭后温水(37℃左右感觉最舒适)漱口。在进食和饮用酸性饮料后不要即刻刷牙,最好1小时后待脱矿的牙体组织再矿化后再刷。

4. 每天早晚各刷一次牙

平时需要注重口腔的清洁,最好早晚各刷牙一次。

5. 刷牙别太用力

刷牙时太用力会加剧牙齿表层釉质的磨损,造成牙齿过敏和牙髓暴露,尤其是错误的横着刷。其实,刷牙200克的力量就足够。不知道是多大?记住最好使用手腕的力量刷牙而不是手臂的。

6. 刷牙要竖着刷够3

分钟

横向刷牙易磨损牙釉质,正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷,或者小范围震颤刷。具体采用巴氏刷牙法,刷牙面面俱到,刷够3分钟。

7. 刷牙并不能代替洗牙

坚持刷牙也可能有牙结石,最好每年一次到正规医院做口腔检查,除去牙结石,如果不及时去除牙结石,牙龈会进一步萎缩,牙周病会进一步发展,最终导致牙齿脱落。

8. 牙线也不能代替刷牙

航空总医院口腔科主任医师赵强提醒,牙线放入牙缝时力度都要轻,以免太用力伤害到牙龈。最好每天晚饭后使用一次,用得过多对牙齿也有伤害。而且,牙线并不能代替正常的刷牙及漱口水的使用。
(据《健康时报》)