

衰老到来时身体有信号

“刚迈入60岁,感觉自己一下苍老了很多。”一些老人会有这样的感受。其实,衰老是一个从量变到质变的过程,我们只感受到了质变,却忽视了量变,才会感觉衰老突然降临。衰老来的时候,身体这些部位会给出一些信号。

口腔信号 40岁以后牙齿和舌头就会慢慢衰老。牙齿方面主要有牙龈萎缩、牙齿敏感、牙齿松

动,舌头方面主要是味觉衰退。步入中年之后要重视口腔保护,少喝碳酸饮料,注意适度用牙,不要吃难咀嚼的东西;正确刷牙、定期洗牙、定期检查。

肠胃信号 随着衰老来临,我们会明显感到进食之后胃动力下降,肠道蠕动能力减弱,有时候吃完饭还会感觉消化不良,腹胀便秘,这些都和胃肠道肌肉的衰退有关。吃饭

七八分饱就够了,多吃些清淡易消化的食物,尤其要重视膳食纤维的补充,它能够促进消化、帮助代谢。

血管信号 衰老来临,血管的弹性下降,可能诱发高血压、高血脂、糖尿病。养护血管可以从饮食和运动方面入手。吃饭少吃油盐糖,多补充维生素C和膳食纤维,维持血管弹性。每天运动,保持新陈

代谢活跃。

心脏信号 上了年纪心脏功能也会有所下降,有时稍微一运动就感觉心跳剧烈,喘不上气,严重一点的还会诱发心绞痛、心律失常,这些都是心脏衰老的征兆。心脏问题可能在30多岁的时候就有苗头了,因此要提早重视。戒烟限酒,保持适宜的身材,运动量力而行。

(据《健康时报》)



盲目给儿童“进补”不可取



儿童营养补充剂,是真能给孩子“进补”,还是智商税?针对上述问题,《科技日报》记者为此专门采访了天津市儿童医院消化科主任医师赵煜。

婴幼儿切记要补维生素D

维生素D主要来源于阳光中的紫外线照射皮肤(占人体中90%的来源),但婴儿很难通过日晒获得充足的维生素D。婴幼儿从人

乳中摄取的维生素D比较有限,牛乳中维生素D的含量更低。此外,婴幼儿易患的感染性疾病、慢性消化道疾病、肝胆系统疾病等,也会影响维生素D的吸收,因此需要额外补充。

这些补充剂没必要给孩子吃

“目前,市面上多数儿童营养补充剂都是可补可不补,婴幼儿基本都没必要专门进行补充。”赵煜举

例,比如较常见的补铁剂。铁元素完全可以从日常饮食中获取,无需额外补充。除铁元素外,家长们还爱给孩子补的是锌。对此,赵煜表示,1岁以下的儿童,每天摄取10克锌就可满足身体所需,人乳和配方奶都能提供充足的锌元素。对于已经可以吃饭的儿童来说,坚果、油脂、海鲜中都富含锌元素。“此外,镁、磷和维生素K通过口服补充的效果非常差,很难被消化道吸收,临幊上都是通过静脉或肌肉注射补充这些元素。”赵煜强调。

是否要补需看症状听医嘱

盲目给儿童“进补”的危害,远不止交了智商税这么简单。“在上述营养素

中,水溶性维生素属于小分子,很容易随着体液排出,不存在摄入过量;而维生素A、维生素D、维生素E、维生素K这些脂溶性维生素以及各种矿物质元素,它们很难被排出体外,日积月累补充过量易引发中毒,对儿童身体产生副作用。”赵煜强调。

至于儿童该不该补、该补哪些营养素,赵煜建议家长把这个问题交给医生。“每个孩子的身体发育情况差异巨大,即使哪方面确实缺乏,也需在专业医生指导下进行补充。”赵煜说。

“家长真正要注意的是确保儿童饮食的多样化和均衡。对于健康的孩子来说,从日常饮食中摄取的营养素,就能保证身体所需。”赵煜最后强调。

(据《科技日报》)

用“健康食物”当零食,就健康了吗?

零食不仅孩子们爱吃,也是许多大人的所爱。对于吃零食人们一直有种看法,认为吃零食是不好的习惯。其实,对待吃零食不能简单地一概而论,不能武断地说成是一种不健康的饮食行为。

吃零食也有许多好处

零食是指非正餐时间所吃的各种食物,适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,提供一定量的能量和营养素,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。

选择零食应从营养健康的角度考虑,宜选择一些健康食物。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果(核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等)含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

警惕“不知不觉”摄入的能量

选择这些相对健康的食物作为零食,的确比吃油炸食品、烘焙食品等更健康。但是,吃零食不加节制,也会带来健康问题。

零食是全天膳食摄入的组成部分,人们在评估能量和营养素摄入情况时,应把零食计算在内。

有些人特别注意控制一日三餐的摄入量,却忽视了来自零食的能量,一边聊天、看电视、听音乐,一边吃零食,不知不觉就摄入了不少能量。还有人认为,这些“健康”零食所含能量低、营养丰富,用它们代替正餐可以在减少能量摄入的同时获得充足营养。其实,零食不如正餐的食物种类多,所提供的营养素远不如正餐全面和均衡,如果摄入过多,不仅会导致能量过剩,还会影响其他营养素的摄入。

健康吃零食注意这几点

第一,应根据体重及正餐摄入情况选择适合自己的零食,并控制摄入量。如果三餐能量摄入较少,且对能量需求较高,可以考虑选择富含蛋白质、碳水化合物的零食加以补充;如果已步入超重或肥胖“行列”,则需要控制能量摄入,避免糖和脂肪含量较高的零食,或杜绝零食;如果三餐中蔬菜、水果摄入较少,可以选择蔬菜、水果作为零食。

第二,宜在两餐之间吃零食,以免影响正餐食欲。看电视、聊天时尽量不要吃零食,以免不知不觉摄入过多。

第三,在同类零食中应选择能量较低的,以免能量摄入过多。

第四,吃零食后要注意口腔卫生,尤其是儿童青少年,应养成早晚刷牙、减少吃零食次数、吃零食后漱口的习惯。

(据《北京青年报》)

天冷手脚心出汗可能是内热

在冬季,阳虚的人容易受寒,但阴虚尤其是有内热的人症状会更重、痊愈得也慢。阴虚体质的成因是什么?怎么判断自己有没有内热?阴虚内热又该如何调理呢?

冬季小心“寒包火”

入冬后,尤其在供暖后,北方的冬季较为干燥,阴虚内热体质的人容易感觉口干舌燥,从而引起咽喉部位的疾患。常听老人们讲“寒包火”,这正是形容阴虚内热体质的人外感风寒、患上感冒时的状态。普通人着凉属于寒症,会出现发热怕冷的症状,而阴虚内热体质的人由于外

感风寒包裹着身体中的内热,会同时表现出寒症和热症,治疗起来更复杂,病程也较长。

不只清热还需养阴

中医理论中将病症分为实症和虚症,实火需要泻火,虚火则是泻不掉的,需要通过补养来调理。阴虚内热所引起的火正是虚火。阴虚分很多种,五脏六腑的阴虚以肾阴虚最为严重,易伤及人体根基。血虚也就是阴血不足也是阴虚的一种,阴血不足的人面色苍白、没有光泽,女性则表现为月经少、经期后错。如果时常感觉皮肤燥热,体温却不高,那么也有可

能是血虚引起的。

养血不可盲目进补

“秋冬养阴”首先要调整生活作息、改正不良的生活习惯,尽量避免熬夜、过劳,少吃或不吃辛辣刺激的食物,注意保暖、不要贪凉。值得注意的是,进补不可盲目跟风,需要遵医嘱,将身体调整到适合的状态才可进补,如有虚火的人需要先清热,有实症的人更不能直接进补,首先要治疗实症,痊愈后才可进补。另外,脾胃运化水谷精微即营养物质,脾胃功能较弱的人需要先将脾胃调理好再进补,不然不但达不到补益的效果,还

会加重人体代谢的负担。

怎么判断是不是阴虚内热体质

中医讲“五心烦热”是阴虚内热体质的明显症状,五心指的是双手心、双脚心和心胸。如果经常感到心烦不安,手脚心发热,身上不怎么出汗但手脚心总出汗,那么就要注意自己是不是阴虚内热了。另外,还有一个简单的方法来分辨实火与虚火:自己观察舌苔的情况,如果舌苔厚腻则为实火,如果舌苔薄或没有舌苔,则为阴虚内热所引起的虚火。

(据《北京晚报》)