

蛋白质对免疫系统有多重要?老人尤其要注意

机体的营养状况与免疫系统的强弱密切相关,在各种营养物质中,蛋白质、氨基酸与机体免疫系统的关系尤为密切。尤其对老年人来说,基础免疫力相对低下、抵抗力较差,补充蛋白质营养更具特殊意义,充足的蛋白质营养补充有助于老年人对自身免疫系统的维持和稳定。

为什么蛋白质营养不良常发生在老年人群中?

对老人来说,由于咀嚼功能不良、味觉减退、食欲下降等原因,老年人经常出现进食量明显减少,易引起膳食蛋白质摄入不足;而长期慢性疾病、代谢状况改变等因素又使得老年人对蛋白质的生理需求增加。因此,蛋白质营养不良也常发生在老年人群中。

蛋白质营养不良会加剧年龄



相关的肌肉损失,是导致老年人肌肉衰减症及衰弱综合征发生、发展的重要因素。同时,它还与老年人住院时间延长、术后并发症增加、感染以及死亡率增高等不良临床结局密切相关,对老年人的生活质量、临床预后以及健康寿命影响重

大。

日常生活中怎样食补蛋白质?保持体内各类氨基酸的充足、平衡,才是维持健全免疫力和强健体魄的关键。

《中国居民膳食指南》推荐:健康的成年人每天应摄入1.0~1.2克

蛋白质每千克体重,且动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白应占总的膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

因而目前推荐一个健康成年人每天摄入肉类(包括猪肉、牛肉、羊肉、禽肉以及动物内脏等)40~75克,水产类40~75克,蛋类40~50克,奶制品300克,全谷类和杂豆类50~150克,坚果类10克。

我们都知道,蛋白质摄入不足会影响机体生长发育甚至智力发育,引起机体免疫力下降以及精力不足等,但是蛋白质补充过量也会对人体造成伤害。蛋白质摄入过量一般是指长期摄入超过35%总热量的蛋白质,这会增加机体肝脏和肾脏的代谢负担,导致肠道内毒素堆积,甚至会影响机体骨密度引起骨质疏松。

(据《北京青年报》)

健康食谱

鲜蔬日式炒豆腐

没胃口的时候,就试试这样简单又温暖的料理。

1. 准备胡萝卜丁、豌豆粒(可以是你喜欢的任何食材);
2. 用厨房纸包住豆腐放入微波炉5分钟,沥干水分;
3. 2勺酱油、2勺味淋、1勺白砂糖混合成酱汁;
4. 锅中放油炒熟蔬菜粒,用手掰碎豆腐放入锅中,加入调好的酱汁,汤汁快收干时放入一个打散的鸡蛋液,炒干后出锅,可以撒上一点芝麻海苔碎。

营养点评:
从营养角度来说,这道菜虽不

见肉,但食材中鸡蛋、豆腐都提供优质蛋白质,鸡蛋中蛋白质还优于其他动物蛋白质。此外,豆腐中丰富的钙、胡萝卜中丰富的β-胡萝卜素、豌豆中丰富的维生素B1、鸡蛋黄中丰富的磷脂等,都大大提升了菜肴的营养价值。

需要提醒的是,酱油、味淋中



都含不少钠,要注意控制用量。

(据《生命时报》)

长时间暴露在紫外线灯下会灼伤眼睛

当下,很多家庭购买酒精、消毒液等防护用品,甚至还会买紫外线灯自行消毒。但是,不正确使用紫外线消毒灯、不慎使用消毒液会导致眼睛损伤。

近日,两位货车司机捂着红肿流泪的眼睛,急匆匆来到医院急诊室,称自己眼睛疼得睁不开,十分难受。

医生仔细检查了两位货车司机的眼睛,发现他们眼角膜上皮都有不同程度的损伤,双眼水肿,不停流泪。原来,两位货车司机是跑长途的,他们不小心在开了紫外线灯消毒的房间休息,被紫外线灼伤了眼。

医生表示,两位货车司机是因紫外线灯照射眼睛导致的“电光性眼炎”。紫外线对眼睛的损伤有潜伏期,一般患者当时没有不适感觉,通常在3至12小时以后才会出现眼睛红肿、畏光、流泪、眼痛等眼部症状。

使用紫外线灯进行消毒时,人应该离开紫外线照射到的区域,公共场所碰到紫外线消毒,也应及时避开。尽量不去直视正在使用的紫外线消毒灯,可用手遮挡住眼睛。对于很短时间的暴露,不会造成太大影响。如果暴露在紫外线环境下后,感觉眼睛不适,要及时到医院眼科就诊。

(据《武汉晚报》)

这种常见食物隔夜吃真的会出人命

前不久,有新闻报道显示,来自浙江杭州的王女士食用了泡发2天的黑木耳,不久就出现腹痛、腹泻、高烧、低血压、四肢湿冷以及皮肤巩膜黄染等情况。在医院检查后发现,王女士多器官受损、肝肾功能恶化,需要进行肾脏透析治疗,而且随即出现了休克症状。幸亏紧急转至ICU,经过对症抢救后,脱离生命危险。

天气越来越热,吃爽口凉拌菜黑木耳的人也越来越多,这里提醒大家,一定要注意,尤其不能吃隔夜的黑木耳,此前类似的中毒事件

也频频发生。黑木耳本身无毒,但木耳可能会感染椰毒假单胞菌,并产生毒素米酵菌酸。

椰毒假单胞菌是存在于土壤里的一种细菌,黑木耳在种植、运输的过程中,如果保存、加工不当,有可能受到细菌的污染。椰毒假单胞菌最适宜的产毒温度为26℃左右,天热的时候,如果将黑木耳长期浸泡在湿润的环境中,细菌会大量繁殖、产毒;而米酵菌酸具有耐高温、难溶于水的特性,高温烹饪也无法破坏其毒性,所以,不仅是吃凉拌黑木耳,即使是经过炒制的黑木耳,如果

已经存在毒素,仍会发生中毒。

由于目前并无特效解药,中毒后轻则出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等症状,重者可致黄疸、肝肿大、意识不清、休克甚至死亡等危重后果。所以,为了安全起见,建议大家浸泡木耳前,要把木耳和容器仔细清洗干净,泡发的时间控制在3小时之内。天热时,最好在冰箱里泡发,低温可延缓微生物的繁殖速度。在此期间可换2~3次水,保持浸泡水的清澈。每次保证吃多少、泡多少,浸泡银耳也是同理。

(据《北京青年报》)