

不必刻意拒绝碘盐

碘缺乏病指机体因缺乏微量元素碘而引起一系列疾病或危害的总称。它包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病、流产、早产、死胎等。本病分布广,全世界约有110个国家都有此病的流行。在中国被列为地方病之一。

说到碘缺乏病,离不开碘盐这一话题。而在日常生活中,很多人不分青红皂白,把碘盐拒之调味品之外。其实,这一做法是不妥的。这是因为人体内2/3的碘存在于甲状腺中,甲状腺可以控制代谢,而甲状腺

又受碘的影响。所以,若碘不足的话,就可能引起心智反应迟钝、身体变胖以及活力不足。由于我国大部分地区都缺碘,而缺碘就会引起碘缺乏病,所以国家强制给食用的氯化钠食盐中加入少量的含碘盐。

然而,随着甲状腺功能亢进发病率的不断升高,人们把矛头指向了碘盐,认为其原因是碘摄入过量,碘盐似乎成了致病“元凶”。确实,甲状腺功能亢进与碘的摄入过多有关。但不能就此而对碘盐结下梁子,拒绝碘盐入口。

碘专家表示,甲状腺功能亢进患者不要刻意低碘和高碘饮食,此病关键要采取有效治疗措施长期控制甲状腺功能于正常状态。甲亢病人中90%以上是一种“弥漫性甲状腺肿伴甲状腺功能亢进症”,核心问题不是碘过剩,而是自身存在免疫功能紊乱,产生了一系列针对甲状腺的自身抗体。临床资料显示,弥漫性甲状腺肿伴甲状腺功能亢进症主要诱因是精神压力、盛怒、感染、过劳、创伤等。

如果一味地拒绝碘盐,使人体

处于缺碘状态,会诱发其他甲状腺疾病。根据有关研究表明,缺碘和高碘地区的甲状腺癌发生率均明显高于碘摄入正常的地区。碘摄入量高低和甲状腺癌病理学类型相关,碘缺乏地区滤泡状癌发病率高,碘充足地区乳头状癌发病率高。因此,除了病情尚未得到彻底控制的甲状腺功能亢进患者,其他人群不必刻意拒绝碘盐。尤其是内陆居民,平时食用海产品较少,摄入量不足,可通过碘盐来补充。

(据《北京青年报》)

“21天轻食餐”霸屏 专家提醒不要长期依赖

在这个夏天,以健康或减脂为目标的人群中,和刘畊宏的健身操一起火的,还有“21天轻食餐”。

21天阅读计划、21天单词打卡、21天养成一个好习惯,最近,神奇的“21天定律”又延伸出了个新的说法——“21天吃出好身材”。对于“迈不开腿”的上班人士来说,“21天减脂全餐”似乎成为了懒人“福音”。除了21天餐,各品牌也有1日餐、3日餐等用于尝试体验的套餐,7日餐和21日餐则更侧重于系统化周期性的饮食健康管理。

其实,随着人们健康意识的提高,饮食结构也在逐渐发生变化。低脂、低热量、低糖低盐、高纤维、高饱腹感的控卡轻食越来越受人们的喜爱。对于轻食,不少人会认为是节食、不吃肉、不吃主食,只吃蔬菜和水果。但现在的轻食早已不局限于此,低脂肪高蛋白的肉类、五谷杂粮,简单的干果、酸奶、水果等零食都包括在内。同时,烹饪方法要少油少盐,清淡为主。一天三餐合理分配,零食适量。

调查显示,“轻食代”人群中,女性表现出的偏好度会高于男性,40岁以下的中青年占比66%,其中30岁以下的年轻人兴趣更浓烈,以及高线城市用户是这



个话题的主流拥趸。

专家表示,减肥其实就是创造热量差。市面上火爆的减脂全餐其实在满足人体所需营养素的基础上科学搭配饮食,提供较低的能量摄入,从而形成能量缺口。但并不建议长期依赖吃减脂餐减肥,否则人体一旦适应了新的代谢方式就会陷入新的“瓶颈”。并且部分产品不能满足人体的基础代谢,甚至会造成皮肤发黄、脱发等营养不良的情况。通过规律的生活方式、适量的运动来提高人体代谢水平,才能达到健康减肥的效果。

(据《北京青年报》)

肠子也会中风

“肠中风”如未及时治疗,会迅速发展为肠坏死,死亡率高达50%至80%,房颤、冠心病等心血管疾病患者要当心。

一位老人突然腹部剧烈疼痛,起初以为是肠胃炎犯了,送往医院,腹部增强CT检查结果显示是“肠系膜上动脉栓塞”,也被称为“肠中风”,其发病原理类似脑梗、心梗。患者血管中脱落的血栓阻塞肠系膜上动脉,导致小肠急性缺血、坏死,死亡率高达50%至80%。

肠系膜上动脉栓塞表现最突出的就是痛,痛得难以用药物控制。

突发中等或剧烈腹痛且呈持续性,多位于脐周或上腹部,可向背部或胸部放射,伴有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

有房颤、冠心病、主动脉瘤等心血管疾病的患者,如果出现了难以忍受的剧烈腹痛,要当心“肠中风”,尽早到医院就诊。

(据《健康时报》)

“气糊涂了”也能治

有没有过这样的体会?本来要去做什么,结果和别人生了一顿气后,就忘得一干二净,等气消了想起来,可是已经晚了。我们通常称之为被“气糊涂”了。

为什么生气会影响记忆力?从中医的角度来讲,所谓的记忆力,就是心智清明,精神充足,思路清晰。这是心肾相交的结果,不但和心血有关,也和肾水有关。

而心肾若要相交,心血和肾水充盈是一个方面,更重要的是心气下降,肾气上升。这样才能让心火温暖肾水,肾水上济于心火。

而生气则会导致肝郁,从而阻断心肾的相交之路。

一次生气,一次短路。经常生气,经常短路。所以,那些爱生气的人,通常记性都不好。

那怎么治呢?第一步:补益心血;第二步:增益肾水;第三步:疏解肝气。总之,就是把心肾的力量加强,然后把横逆在中间的肝气挪开,就搞定了。

可以通过通郁汤缓解。组方:白芍30克、茯神9克、人参6克、熟地黄9克、玄参9克、麦冬9克、当归15克、柴胡3克、菖蒲2克、白芥子6克、白术15克。用水煎服。“一剂而郁少解,二剂而郁更解,四剂而郁尽解。”此方出自《辨证录》,是治疗因肝郁而引起健忘的专方。

此方在实际应用中,用途非常广,不但健忘可以治,因肝郁、心肾不交导致的失眠症,一样可以用。这是心、肝、肾通调之方,对于现代人生活压力大,工作学习消耗多,心情郁闷的,皆有调理的功效。

(据《健康时报》)

