

优质蛋白质十佳食物

儿童青少年通过补充足量的优质蛋白可显著提高免疫力,增强对病原微生物的抵御能力。日前,中国营养学会列出“优质蛋白质十佳食物”,可作为儿童青少年日常补充优质蛋白质的依据。

鸡蛋:鸡蛋蛋白质含量在13%左右,氨基酸组成与人体需要非常接近,通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全,矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。

牛奶:牛奶营养成分丰富,组成比例适宜,易消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素B1、维生素B2和钙等。

鱼肉:鱼类富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质,蛋白质含量约为15%–22%,含有人体必需的各种氨基酸,尤其富含亮氨酸和赖氨酸,属于优质蛋白质。

虾:虾营养价值很高,富含蛋白质、维生素A、B1、B2和烟酸、钙、磷、铁、镁等成分,其蛋白质含量约为16%–23%,脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。

鸡肉:鸡肉蛋白质含量为20%左右,含有多多种利于人体消化的氨基酸,同时也是铜、铁、锌等矿物质以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。

鸭肉:鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。鸭肉中的蛋白质含量约为16%。鸭肉是含B族维生

素和维生素E比较多的肉类,同时钾含量较高。

瘦牛肉:瘦牛肉的蛋白质一般在20%以上,牛肉蛋白质的氨基酸组成与人体需要接近,且比例均衡,人体吸收利用率高。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低,在10%左右。此外,牛肉中还富含矿物质(钾、锌、镁、铁等)和B族维生素,包括烟酸、维生素B1和核黄素。

瘦羊肉:瘦羊肉蛋白质的含量在20%左右,羊肉中的矿物质含量丰富,其中铜、铁、锌、钙、磷的含量高于许多其他的肉类。羊肉中含有的成人必需氨基酸与总氨基酸比值达40%以上。

瘦猪肉:瘦猪肉的蛋白含量大约20%,必需氨基酸组成与人体需要接近。猪肉中含有丰富的磷、钾、铁、镁等元素。

大豆:大豆包括黄豆、黑豆和青豆。作为唯一上榜的植物来源蛋白,大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E等。

(据《武汉晚报》)



戒烟,千万别被这些误区坑了!

生活中,大多数烟民并非不想戒烟,而是“拿得起,放不下”,戒烟屡败屡战,屡战屡败……

北京医院呼吸与危重症医学科主任医师许小毛教授介绍,烟草烟雾中含有数百种有害物质,含有至少69种致癌物,几乎对人体的各个脏器都会造成损害。吸烟可导致呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等,而且吸烟时间越长,危害越大。

吸烟的危害极大,但对于烟瘾较大的吸烟者来说,戒烟并非易事。许小毛教授表示,面对戒烟,很多人会走进误区,导致戒烟失败。

误区1:吸电子烟安全

事实上,电子烟不但会产生大量已知的有害物质,还会产生一些特有的新的有害物质,危害严重。吸电子烟可能会引发重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征等,甚至导致死亡。



误区2:烟龄太长,戒了也没用。

戒烟没有年龄限制,任何年龄开始戒烟都能从中获益。戒烟对高血压、糖尿病、冠心病和慢性阻塞性肺病等疾病的治疗有很大帮助。

误区3:戒烟要慢慢戒

一旦决定戒烟,应立刻停止吸烟。而不能以减少每日的吸入数量来逐渐完成,这样会增加戒烟失败的几率。

误区4:戒烟会导致多种疾病

戒烟后,一些人会出现戒断症状,出现焦虑、抑郁、失眠等不适感,戒烟后14天内症状尤其明显,一般1个月后症状消失。出现这种情况可就诊戒烟门诊,寻求专业医生的帮助和指导。

误区5:吸烟可以预防肺炎

这是完全错误的。吸烟会破坏呼吸道黏膜的防御机制,反而增加了病毒感染的风险。因此,吸烟绝对不是一个抵御病毒的办法。

误区6:被动吸烟不会危害健康

二手烟中含有大量有害物质与致癌物,不吸烟者暴露于二手烟,同样会增加吸烟相关疾病的发病风险。有证据提示,二手烟暴露可以导致儿童哮喘、肺癌、冠心病等,即使短时间暴露于二手烟之中也会对人体健康造成危害,排风扇、空调等通风装置的存在也无法完全避免非吸烟者吸入二手烟。文/闫妍



刚桂清:只有小手术 没有小麻醉

刚桂清,内蒙古自治区中医医院麻醉科主任,从事麻醉工作20余年。

刚桂清在担任科主任期间,科室无医疗事故无医疗纠纷,全年完成手术6000余例,无痛诊疗1200余例;开设麻醉疼痛门诊,治疗急慢性疼痛,神经病理性疼痛等,为诸多患者解除痛苦。

刚桂清作为科室的管理者,时常提醒同事们:“麻醉质量高于一切,病人的生命高于一切。”“只有小手术,没有小麻醉,一定要把每一次的麻醉当成是第一次。”

每一台手术对麻醉医生都是一种考验,麻醉方式的选择非常重要,一定要根据手术要求结合患者基础疾病,选择既要生理功能影响小,又要满足手术要求,更要保证患者生命安全的麻醉方式。

一次,一位85岁的患者准备行股骨骨折闭合复位髓内针固定术,术前患者疼痛难忍,两天没睡好觉,刚桂清评估后决定给予超前镇痛,术前一天给予超声引导下髂筋膜阻滞,极大缓解了患者的疼痛,夜间可安稳入睡。患者平素体弱,且有高血压、脑梗、慢阻肺等多种疾病,这类手术首选椎管内麻醉,但这位患者口服抗凝药,血凝异常,属椎管内麻醉禁忌证,全身麻醉有可能因肺功能不全术后无法拔除气管导管、加重肺感染,增加患者的风险和住院费用。刚桂清和手术科室及患者家属沟通后,决定尝试采用对患者生理功能影响最小的超声引导下股神经+髂筋膜+股外侧皮神经阻滞辅助镇静镇痛的麻醉方式,满足不了手术要求再改全身麻醉。

这个麻醉方式对麻醉医生的超声知识和穿刺技术要求非常高,必须准确定位,既要满足手术要求,又要避免血管神经损伤和局麻药中毒。在刚桂清和同事们的努力下,麻醉非常成功,术中患者生命体征平稳,术后当天无疼痛。

刚桂清一直把服务好病人作为人生追求。对待病人像亲人般热情,有些患者由于紧张会有些抵触情绪,不配合麻醉的穿刺,她总是耐心安慰,利用各种方法缓解病人的紧张情绪。

20多年的工作中她兢兢业业,用日复一日的坚守为手术患者保驾护航,为手术医生提供坚强后盾。

文/北方新报正北方网记者 王利军

