

你真的会吃吗?

民以食为天。吃得健康,可以预防疾病,减少慢性病发生;维护好的免疫,抵御疾病的侵入;维护细胞组织的代谢和营养,延缓细胞衰老;甚至在您生病时,能促进您疾病尽快康复。

1. 会吃六大营养物质

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素矿物质和水加纤维素是我们机体代谢所必需的六大营养物质,缺一不可,所以我们在吃饭时必须注意食物多样化,蛋白质(奶、蛋、鱼、禽、瘦肉)、碳水化合物(谷类、豆类、薯类)、脂肪(以单不饱和脂肪酸为主,如植物油、橄榄油、坚果类等),减少饱和脂肪酸量(动物油脂、人造奶油等食品添加成份)、维生素微量元素与纤维素(果蔬、奶、全谷、大豆、坚果等等)摄入要均衡。

其实所有营养素均在我们日常食物中,合理搭配、种类多样,坚持以谷类为主(包括全谷类、豆类、薯类等)的平衡膳食模式,多吃蔬菜水果、奶类,确保一定量的优质蛋白(鱼、蛋、禽、肉),适量的坚果,建议每周至少吃2次海产品,每天喝足量的水(1500~1700毫升左右),以保证食物能充分地消化和吸收。不建议以饮料替代水或茶水。

2. 会买会烹调

在买或烹调食物时还要会看标签,注意多样性,做到谷物、蔬菜、蛋白质合理搭配,控制总热量,注意避免烹

调过程中的营养物质丢失,确保人体营养吸收,满足人体需要。少盐少油控糖,减少不良因素对机体的伤害。

3. 规律进餐至关重要

规律进餐非常重要,禁暴饮暴食,也不建议晚餐太晚进食(一般20:00时以前),不规律进食可加重胰岛的负荷,促进慢性病的发生发展。

4. 保持良好的生活方式

生命在于运动,植物是通过光合作用去获取营养,人也一样,吃动平衡,通过合理的运动,营养物质才能充分吸收、代谢,维持好的能量平衡。脂溶性维生素D其主要的来源方式是阳光,皮肤通过吸收紫外线转化成维生素D,维生素D不仅仅影响骨骼健康,对皮肤、肌肉、免疫、肿瘤等均有大的影响。

5. 老年人尤其要补充优质蛋白和蔬果

老年人(65~79岁)及高龄老人(80岁以上)由于牙齿、咀嚼功能、消化吸收能力及器官代谢功能下降,对营养物质的要求会发生变化,如对硬的果蔬、粗纤维、肉食、坚果等食物摄入减少,极易引起营养基本元素不足或缺乏。

对老年人尤其强调奶蛋鱼等优质蛋白的补充,多吃果蔬等,注意膳食纤维及维生素和矿物质的补充,尤其在烹饪上要注意根据老人自身条件食物多样化、软硬适中、合理搭配。

(据《广州日报》)



牙不好 疾病全身跑

牙齿保护不好,不仅是牙齿充血、松动和脱落那么简单,还可能引起多种疾病:糖尿病、消化系统疾病、呼吸道疾病、心血管疾病等都可能跟牙齿不好有关系。

牙松动骨酥脆

牙好坏也反映骨骼质量。有些病人,三四十岁牙齿就脱落很多,如果既不是龋齿也不是其他牙病,就建议查查骨骼。可能是体内矿物质沉积导致牙齿中钙、磷的质量较差。相当一部分人在检查出骨质疏松前的一段时间就曾出现过牙齿脱落的现象。如果在牙齿发生松动时就能关注到骨骼,就不会导致骨折等严重后果的发生了。

牙不好胃也累

牙齿问题也会影响胃。人体的消化系统是从口腔开始,牙齿可把食物撕裂、磨碎。牙齿不好,容易囫囵吞枣加重胃的负担。长时间就会出现咀嚼无力,导致龋齿、牙周炎等病症,同时造成恶性循环。

小龋齿惹肾炎

孩子没有退掉的乳牙长了龋齿,家长没有当回事,可孩子却因龋齿发炎被查出来肾炎。门诊上因为包括牙部感染在内的常见感染造成肾炎、肾病不占少数,常见的肾病就可能因为包括牙部感染、皮肤感染、呼吸道感染在内的一些感染因素诱发。

(据《健康时报》)

让孩子拥有理想身高



让孩子拥有理想身高,是很多家长关心的话题。

身高的增长在骨骼闭合后就停止。了解正常儿童生长规律及导致矮小的常见原因,做到早发现、早诊断、早治疗,对帮助孩子“长个儿”有着非常重要的作用。

如何及时发现儿童矮小?

首先,可以通过标准数据法来对照。矮小症是指儿童的身高低于同年龄、同性别、同种族儿童平均身高两个标准差或第三百分位。家长可通过比对我国0至18岁儿童身高标准表,判断孩子身高是否在正常范围。

其次,要监测孩子的生长速度。不同年龄段孩子的正常身高生长速度不同。一般来说,1岁年平均生长20至25厘米,2岁平均生长10至12厘米,3到4岁每年生长7至8厘米,4岁到青春期以前每年生长5至7厘米,青春期每年生长6至8厘米。孩子进入青春期,意味着进入身高增长加速的时间。女孩“长个儿”多在青春早期,年增长可达8厘米左右;男孩多在青春期中期,年增长10厘米左右。

发现儿童矮小该怎么办?

第一是早诊断。发现孩子身高异常,应及时去正规医院儿科内分泌门诊诊断。

导致矮小的原因有很多,包括家族性矮小、出生身长不足或体重低、全身性疾病(包括营养不良、心肺疾病、慢性肝肾及胃肠道疾病等)、内分泌疾病(如生长激素缺乏症、甲状腺功能减退症、糖尿病、肾上腺疾病、性早熟)及遗传代谢性疾病等。

根据孩子的具体情况,由医生进行骨龄测定、内分泌功能检查、全身性疾病筛查、影像学(B超、CT、MRI)检查、遗传学分析等检测,明确导致身材矮小的原因。

明确诊断后,早治疗非常重要。针对性治疗包括治疗原发病、指导合理的营养、运动、睡眠等。

在日常生活中,家长应注意以下几个方面,帮助孩子健康成长:

一是保证营养均衡。荤素搭配,不偏食,摄入充足的蛋白质、微量元素、维生素。

二是合理运动。跑步、跳绳、篮球、单杠、引体、游泳等运动有益于儿童生长,可以根据孩子的兴趣爱好和身体条件选择适宜的运动方式。

三是保证充足的睡眠。建议睡眠时长:小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

四是保持良好情绪,减轻压力,避免焦虑紧张。

(据《人民日报》)