三大营养误区 你中招了吗?

健康的维持和提高,需要一个良 好的营养作基础。信息时代,各种商 业性宣传和民间传言使缺乏营养基 础知识的普通人无所适从,基于片面 的、零散的营养知识,往往会让人陷 人营养误区。近日,中国疾病预防控 制中心营养与健康所公布了当代人 正在陷入的"三大营养误区",呼吁人 们要对营养有一个比较全面的学习 和理解,掌握科学的营养基础知识, 避免被广告和流言误导陷人健康误

营养误区一:"不吃脂、只吃油" 真相:适当摄入肥肉对身体有益,

每天植物油超30克无益健康。

人摄入的食物脂肪有两种来源, 动物性脂肪和植物性脂肪。动物性脂 肪中所含脂肪酸多为饱和脂肪酸,且 含有胆固醇,摄入过多容易造成血脂 增高,引起中老年人肥胖、动脉硬化、 高血压及冠心病。许多人过于担心动 物脂肪对健康的不利影响,因此对动 物脂肪敬而远之,连一点点肥肉都不 敢吃,机体需要的脂肪只从植物油中

专家指出,适当摄入动物脂肪,可 提高膳食感观性状,使饭菜增加诱人 芳香,从而增进人的食欲,保持健康。 所以并不是要完全排除动物脂肪的摄 人,无论是青年人、老年人,还是妇女、 儿童,适当摄人一些动物脂肪或肥肉 对身体都是有益的。

摄取,这种情况在我国相当普遍

油已成为一种普遍习惯,大家共同的 认知是:油多菜好吃,炸的东西比炒的 香,炒的又比炖的香。但营养专家对

营养误区二:"早餐凑合,晚餐补齐" 真相:早餐不够伤大脑,晚餐过量

紧张,往往是草草吃点东西,甚至不吃 早餐,就去上班了。而到了晚上,有比 较充裕的时间烹饪,家庭成员齐集一 堂,饭菜常常十分丰盛,以补回早餐的 不足。应该说这也是众多中国家庭的

但营养专家提醒:这种膳食习惯 很不合理。从人的生理需要来看,早 餐应当是有质有量的一餐,因为人体 活动特别是脑力活动需要能量和各种 营养素。一个人从晚餐到次日早餐 前,其间隔有十多个小时,胃早已空 了,上午又是一天中活动量最大的时 间段,必须消耗大量能量,如果不吃早 餐,血糖就得不到及时补充而下降,就 会严重影响脑组织的正常机能活动, 使人常常表现为精神萎靡,注意力不 集中,思路变迟缓等。尤其对于青少 发育,对大脑造成损害。

而丰盛的晚餐会使人食量增加, 油脂摄入过多。晚饭后又没有多少活 动,容易造成能量过剩,导致脂肪储存 而日益发胖。另外,由于夜里睡着后 人体内血液流速减缓,大量血脂容易 沉积于血管壁上,时间长了,容易造成 动脉粥样硬化。尤其是老年人,这种

因此,合理的膳食结构应是:早 餐、午餐和晚餐占一日能量的百分比 为 25%~30%,40%和 30%~35%。 早餐和午餐应该高质量、高营养,能量 适中;晚餐相对清淡一些,摄入适量。

健康应从每一天吃好早餐开始。 专家指出,现在多数人的早餐并没有 达标,调查数据显示,还有8.6%的居 民不能保证每天都吃早餐。中国疾控 中心营养与健康所所长丁钢强指出, 不吃早餐会增加慢性病风险。

首先,要主食丰富,就是保证早餐

要含有充足的含碳水化合物的食物, 同时要做到粗细粮搭配、粮豆搭配、粮

质的食物,比如鸡蛋、豆制品、瘦肉、牛

奶、奶酪等。再次,要保证有一定量的 蔬菜水果,这样才能摄取更丰富的营 养素和膳食纤维

最好还要有适量坚果类食物,比 如核桃、榛子、花生等,但是也不要太 多,20克就够了。

专家建议:健康人群,每日要吃一

孕早期增加0.9克每天,孕中期增加 15克每天,孕晚期增加30克每天,产 妇乳母增加25克每天。一个鸡蛋含 蛋白质8.6克左右,所以,在其他动物 性食物摄入不过多的前提下,孕中、晚 期及产妇乳母每天多吃一个鸡蛋是可 以的。

孩子蛋白质需要量低于成人,对于 低龄幼儿来说,胃容量有限,且母乳和 奶粉中含有大量蛋白质,吃太多鸡蛋会 使其他辅食摄入减少,可能造成营养不 良,所以无须吃太多鸡蛋。每天一个就 好,可以满足幼儿补铁的需要。而对于 吃其他动物性食物不多的儿童而言,一 天两个鸡蛋也是可以的,可更多补充其 他有益营养成分,但不建议吃更多。但 是对于吃其他动物性食物较多的儿童, 一个鸡蛋就能够满足其营养所需,吃鸡 蛋太多会使其他食物减量,进而影响到 粮食、蔬菜、水果等其他食物的摄入,容

中国妇女报

提高脑力五个办法

工作中,事情太多、太杂,感觉"脑子 不够用",这就需要我们有意识地去做一 些事情来提高用脑效率。有关大脑科学 的研究得出一些结论,美国"医学日报"网 站就总结了几个提高用脑效率的方法。

1. 讲故事。虽然大部分领导、客户都 希望员工直截了当地叙述事实、摆出数据 等"干货",但仅仅记忆数字是很困难的。 用讲故事的方式来描述有诸多好处,因为 它涉及到大脑的多个部位,从而提高理解 能力和参与度;另外,一项研究发现,讲故 事有助于记住最微小的细节。

2. 常休息。与身体一样,大脑也需要 养精蓄锐,才能在一整天里高效运转。荷 兰科学家发现,在午间小憩一下或食用些 茶点,能帮助员工恢复体力和脑力,把隐 藏的能力开发出来,增强创造性解决问题

3. 营造绿色空间。大量研究表明,身 处大自然能使大脑功能处于最优状态。 因此,即使只是时不时地观看小型盆栽植 物,也能让大脑得到休息

4. 多运动。大脑也需要多运动来提 高可塑性。在休息期间散散步,做些拉伸 锻炼,其至做一轮快速的开合跳,都能起 到恢复精气神的作用。

5. 参与社会交往。语言交流对保持脑 力很有帮助。建议在不影响工作的前提 下,多与同事聊聊天,不仅能增进感情,还 生命时报 有助于减轻压力。

好睡眠是健康基石

【现象】

国际知名的《科学》杂志近期刊文,披 露了一项关于人类睡眠的最新研究成 果。研究表明,当人类睡着后,血液会周 期性地流出大脑,脑脊液随即进入,对大 脑里β淀粉样蛋白等代谢副产品进行清 除。这样的过程在睡着后才能实现,因为 在人醒着的时候,神经元不会同开同关, 让大脑血量下降到足够低的水平。只有 睡着之后,大脑里没有那么多血液,脑脊 液才能自如地循环开来。这也能解释,为 什么人一觉醒来,会感到头脑清爽,而熬 夜、失眠则让人头脑昏沉。该研究也有助 于揭示睡眠和阿尔茨海默症、自闭症等神 经疾病之间的关系。

【点评】

好睡眠是健康的基石,也一直是医学 和科学研究的重要课题。有医学专家曾 把睡眠比作"抵御疾病的第一道防线",足 见睡眠对健康的重要影响。最近公布的 这项科学成果表明,良好的睡眠,能够有 效清除脑内产生的各种"垃圾",对于人们 的健康具有重要作用。

好睡眠能促进大脑发育生长,消除疲劳、恢 复精力。然而在现代社会,随着人们工作和

生活节奏的加快,睡不着、睡不醒和睡不好 这三大类90余种睡眠疾病,正在对人们造 成不小困扰。数据显示,我国有各类睡眠障 碍者约占人群的38%。在青少年中,睡眠 不足的问题也普遍存在。今年"世界睡眠 日"发布的《2019中国青少年儿童睡眠白皮 书》显示,我国有62.9%的青少年儿童每天 睡眠不足8小时,青少年儿童普遍缺乏睡 眠。而睡前接触电视、手机、电脑等电子产 品,是导致青少年睡眠质量差的重要原因, 需要引起学校、家长和全社会的重视。

正是因为睡眠对于健康的重要性,催 生了近年来"睡眠经济"的兴起。业内人 士预计,到2030年,我国睡眠产业的市场 规模将突破万亿元。今年的"双11",众多 电商平台围绕健康睡眠做足文章,一些高 科技智能助眠产品,如深度睡眠枕头、智 能睡眠眼镜等纷纷登场,吸引了消费者的 目光。睡眠市场的开发,也带动睡眠家 起,成为大健康产业的重要部分。同时, 作为新兴交叉学科的睡眠医学日益受到 重视,在国内成为独立学科,很多医院将 睡眠中心设为独立科室。这些都反映出 人们对睡眠的日益重视、睡眠医学研究的 不断深入。 人民日报

冬季太冷不爱动 小心6种疾病找上门

进入冬季,气温逐渐下降,人也开 始变得懒惰不想动,很多人放弃锻 炼。尤其是女性上班族,坐在温暖的 办公室更是不爱动弹。但天冷经常不 动,也要小心一些疾病找上你。下面, 经济日报-中国经济网健康频道就为

冬季久坐不动、长期伏案,加之肌肉 容易坚硬、血管收缩,破坏了颈椎部位 正常的生理弯曲,以及增加了腰椎压 力,容易引起颈椎病、腰肌劳损、腰间 下肢血栓

长时间的久坐,对于下肢的影响特 别大,上肢我们还能够活动活动,但下 肢因为久坐的原因,会让下肢的血液 循环变慢,从而出现双腿发麻、无力等 现象,增加下肢血栓的风险。

痔疮

冬季是痔疮的高发季节。冬季气 温下降,空气干燥,为了抵御严寒,人 们会通过食物来抵御寒冷。再加上冬 季穿着太多,行动不便,运动更是少之 又少。专家指出,运动减少、常吃辛辣 刺激食物都是引发和加重肛肠疾病的 主要原因。

人如果很少运动,不利于钙质吸 收,会增加尿液中的钙盐成分,产生肾 结石或尿路结石。如果经常憋尿,泌 尿系统会产生压力传递,憋得厉害的 话,甚至会导致尿液返流,对肾脏造成 刺激,长时间会造成肾损伤、肾结石、 尿道感染等。

天冷,大多数人会通过吃来 "御寒",如冬季的骨头汤、牛羊 肉、零食等。而这些无形中增加 了体重与脂肪。如果再因为冷而

妇科疾病

由于女性特殊的生理结构,女性 私处长期都处在潮湿的环境中,如果

从而导致附件和宫颈血液循环不畅。 也使得阴部透气不好,这样妇科疾病

中国经济网



早晨空腹饮水有利健康? 正确饮水你需要知道这些

饮食结构要注意 防止癌症"找上你"

很多人都认为早上起床空腹喝一 杯水有益身体健康,能够为身体补水、 排毒,甚至还能减肥。这种观点正确 吗?人们又应该如何选择早晨的第一

据《钱江晚报》介绍,早晨空腹饮 水对人的身体健康有益。人经过一夜 的睡眠,身体会流失很多水分,早晨空 腹饮水有助于及时补充水分,还可以 刺激肠道、疏通经络。此外,水被肠黏 膜吸收进入血液后,还可以降低血液 粘稠度,促进血液循环,甚至可以预防 和缓解中风、心血管疾病等。

《深圳特区报》也曾报道,人在早

多,都有可能"吃出毛病"。记者从中

山大学附属第六医院获悉,该院李孟

鸿教授课题组研究发现,肿瘤癌变过

程的关键基因ILF3可以通过促进肿

瘤细胞大量摄取周围营养物质,从而

恶性增殖。因此,过多的营养物质摄

人,特别是富含丝氨酸和蛋氨酸的食

物将更有可能诱发癌症,该研究成果

孟鸿教授课题组在Cell Research杂

志上发表文章,该研究发现丝氨酸合

日前,中山大学附属第六医院李

有望为肠癌治疗带来新思路。

晨空腹喝水能够洗涤、清洁肠胃,冲淡 胃酸,增强消化功能,使肠胃保持最佳 状态;刺激肠胃蠕动,湿润肠道,软化 大便,促进大便排泄,防止便秘;排除 体内的废弃物以及血液中的垃圾。同 时,早晨起床后补水还能够增强人的 肝脏代谢功能、美容养颜,并让大脑迅 速恢复清醒状态,提高机体的抗病能

早晨空腹饮水时要选择适合的水 进行饮用。新华网提醒,早晨最好不 要空腹饮用果汁、可乐、汽水、咖啡、 牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮 料中大都含有柠檬酸,会在人体代谢

细胞提供能量供给、核苷酸合成原料

以及还原力,抑制氧化应激,促进肿瘤

基因。该研究首次揭示了mRNA结

合蛋白ILF3在维持结直肠癌细胞内

的丝氨酸代谢的功能,促进结直肠癌

恶性进展过程中的关键作用及调控机

制;同时通过体内外实验证明ILF3可

以作为结直肠癌新的预后预测标志物

和潜在的治疗靶点,其抑制剂具有潜

在的药物开发价值,并且已经申请中

ILF3基因为肿瘤癌变过程的关键

"病从口人",吃不对,甚至吃太 成通路可以被ILF3过度激活,从而为

细胞恶性生长。

过程中加速钙的排泄,降低血液中钙 的含量,长期饮用就会导致人体缺 钙。而另一些饮料大都有利于人体 排尿,在早晨饮用这些饮料非但不能 有效补充机体缺少的水分,反而会增 加机体对水分的需求,造成体内缺 水。早晨也不宜饮用冰水,喝冰水容 易导致人的胃黏膜血管收缩,影响消 化功能,甚至引起肠痉挛,导致腹痛、 腹泻。另外,早晨空腹饮用久置的开 水以及盐水也会对人体健康产生不

早晨应如何科学地饮水呢? 人民 网湖北频道提出,人们在早晨空腹饮

国专利。李孟鸿课题组团队通过上游

分析,该基因可能是导致肠癌一线药

物西妥昔单抗耐药的因素。靶向该基

因以及下游代谢通路可能会为未来解

恶性肿瘤。近年来,结直肠癌发病率

在我国逐年攀升。李孟鸿介绍,结直

肠癌发病机制复杂,病程长,需要多环

节整体观察。西妥昔单抗对某系亚类

的肠癌具有良好的效果与反应性,然

而仍然有一部分人对西妥昔单抗无

效。本研究从临床入手,通过测序等

结直肠癌是世界排名第三的高发

决西妥昔单抗耐药提供新的思考。

水最好选择温度适宜的白开水,因为 它不含任何热量,既能够使胃肠道尽 快从休眠状态中复苏,又不会加重肠 道负担;对于长期便秘的人来说,柠檬 水是最好的选择,因为它所含的维生 素易被人体吸收,而且还能增进人的 食欲、增强消化功能,但喝完柠檬水后 要尽快漱口,以免对牙齿造成损害;蜂 蜜是营养丰富的天然滋养食品,蜂蜜 水被称为"老年人的牛奶",其所含的 葡萄糖和果糖易被人体吸收,对于中 老年人来说,早晨空腹饮用蜂蜜水可 以起到较好的保健作用。

大组学方法鉴定肿瘤癌变过程的关键

基因ILF3。该关键基因ILF3可以通

过促进肿瘤细胞更加贪婪的摄取周围

营养物质,特别是葡萄糖、丝氨酸等,

为肿瘤细胞"添砖加瓦",促进肿瘤的

含丝氨酸和蛋氨酸的食物,已经被报

道证实可以促进癌症发生以及发展。

如今,人们的饮食结构愈发高脂肪高

蛋白化,更易诱发癌变。李孟鸿建议,

多吃蔬菜水果,少吃肉食,可以有效预

广州日报

过多的营养物质摄入,特别是富

恶性增殖。

防肿瘤的发生。

藏:重点保护呼吸道

大雪节气的特点是干燥,空气湿度很 低。冬季干燥,加之暖气较热,呼吸道成了 最易发病的"重灾区"。建议尽量增加室内 湿度,多喝水以保持呼吸道的湿润。如果 室内空气太干,可在暖气搭一条湿毛巾,或 使用加湿器。一般来说,冬天室内的湿度 在30%至60%之间是比较合适的"度"。 这样的湿度下,人体总体感觉良好。

穿:两个部位要保暖

进入大雪节气,降温幅度会进一步加 大。大雪时节,最重要的养生即是保暖, 身体暖暖的,气血才会顺畅,才可避免许 多疾病的发生。

保暖强调的是头和脚。从现代医学角 度来看,头部的血管密集,耗氧量大,热量散 发也多,研究发现静止状态不戴帽子的人, 在环境气温为15℃时,从头部散失的热量 占人体总热量的30%。从中医角度来说, 头为"诸阳之汇",也是应该重点做好保暖的 部位。尤其是有心脑血管基础病的人,头部 保暖更加重要,对预防脑卒中等很有帮助。

而俗话说"寒从脚下起",脚离心脏最 远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖 性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸 道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导 致呼吸道感染,因此在寒冷的大雪时节,

脚部保暖也应加强。

补:食补不可补之太偏 在补养上,虽是进补的大好时节,但

拍打5~10分钟,1~2周拍一次。

的排毒祛湿的通道,而膝窝中的委中穴(膝 盖里侧中央),走膀胱经,是这个通道上的 "排污口"。

周拍打一次。 人民健康网

具体方法:连续拍打5~10分钟,1~2

汤,以及冬令推出的膏方,亦可酌情选用。 需要注意的是,感冒、咳嗽、发热等患 者,在疾病未解时不要随意进补,糖尿病、 高血压等患者不应盲目进补。 按:"三窝"排毒法

进入大雪节气后,气温走低,在注意 保暖防寒的同时,还可常常按摩腋窝、肘 窝、膝窝排排毒。

腋窝——除心火腋窝处的极泉穴(腋 窝顶点, 腋动脉搏动处) 是心经的重要穴 位,可以祛除心脏的火郁毒素。 具体方法:用左手按右腋窝,右手按

左腋窝,反复揉压至出现酸、麻、热的感

肘窝——去毒素肘窝有肺经、心包 经、心经这三条经络通过,常按可排除心 肺火气和毒素。

具体方法:用掌在肘窝这个位置连续 膝窝——祛湿气膀胱经是人体最大

于合理膳食的建议是:我们每天烹调 油摄人不超过30克。根据《中国居民 营养与健康状况监测报告(2010~ 2013)》数据显示,我国居民平均每天 吃油达40克以上。一克油脂能提供9 千卡能量,比起蛋白质、碳水化合物每 情况更易发生。 克提供4千卡,油的热量高多了,所以 要控制烹调用油量

对于上班族来说,早晨时间非常

什么样的早餐才算达标呢? 专家 给出了"硬指标",即:一顿营养早餐应 该具备5个条件——有淀粉类食物、 优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和 维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪

其次,要保证含有丰富优质蛋白

营养误区三:"不吃鸡蛋,远离胆

个鸡蛋,而且蛋白蛋黄都要吃。 孕产妇需要增加蛋白质摄入量

易造成营养不平衡。

没有睡眠健康就不能实现全民健康,良

运动后口干舌燥,可以立即大量饮水吗? 缓,若此刻大量饮水,血液的循环流量会

增加,心脏负担突然加重,还会导致心

肺功能异常。而且,胃肠此时吸收能力

较弱,过多的水分还会聚积在胃肠内,

会妨碍膈肌活动从而影响呼吸,也会使

得胃部膨胀充盈,容易引起慢性肠胃

炎。若运动后短时间内饮水过多,虽然

能立即缓解口渴的感觉,但同时也增加

了机体的排尿量和排汗量,使得肾脏负

担加重,也使得体内的盐分进一步的丢

失,导致电解质紊乱,影响机体的运动

能力。所以,在运动后不能立即大量喝水

运动后到底什么时候喝水? 这得根

运动强度来决定的,如果运动量不大的 话,可以在大约五分钟后喝水,但是在剧

烈运动后不能立即饮水,可以在稍等片刻

后,等心率趋于平稳,身体机能恢复稳定

后再适量的补水。在运动后口渴严重的 情况下,应采取正确的饮水方式来缓解口

渴感,可以先用水漱口并湿润口腔,再少

量多次,大量出汗后在补充水分的同时还

也要适度,不可补之太偏,应辨证施补。

品;红枣、荔枝、桂圆、核桃、枸杞等药食两

用的常用补品可据情选食;当归生姜羊肉

解质的饮料或淡盐水。

人们在运动时汗液大量蒸发,运动后 往往会感到口干舌燥,很多人在运动结束 后,会迫不及待的立即大口饮水来缓解口 渴感,认为这样可以把运动流失的水分及 时补回来,果真如此吗?运动后可以立即 大量喝水吗?

运动后为什么会出现口干舌燥的现 象呢?人体运动时,为了保持体温的相对 稳定,身体的排汗量会增加,由于排汗使 得身体水分消耗较多,血压的渗透压升高 会刺激丘脑下部的渗透压感受器. 因而引 起大脑皮层兴奋,产生口渴的感觉。同 时,由于运动过程中呼吸加速及增强,口 腔与咽喉部位的水分蒸发较快,唾液分泌 减少,咽喉部粘膜干燥,这个时候浮尘也 更容易被吸入口中。所以,在运动后口渴 的感觉会更加明显。

那么,在运动后是否可以立即喝水 呢? 剧烈运动后,因大量排汗,体内盐分 消耗较多,大量喝水并不能补充盐分,反 而会使血液的渗透压降低,使血液中所含 的盐分比例下降,破坏体内水盐代谢平 衡,影响正常的生理机能,甚至会出现肌 肉抽筋等现象。另外,运动后身体还处于 兴奋状态,心跳速度也没有及时恢复平

需要适当的补充盐分,可以喝一些补充电

科普中国

进入大雪养生重在"藏",做好这四件事

萝卜、白菜等乃是常用的日用之蔬;猪肉、 牛肉、狗肉、各种鱼类、禽蛋都为常用的补