

久坐 让你的运动收益大打折扣

“动”给身体带来的好处我们已经了解了。那么,如果每天都达成了运动目标,是不是就可以高枕无忧了呢?其实不然。因为“静”会让你的运动收益严重“缩水”。北京市疾控中心慢病所的专家提醒公众,“多动”和“少静”同样重要。

送你一个通用的“运动公式”

关于一个成年人,在身体条件允许时应当如何开展身体活动,世卫组织给出了明确的建议:

每周至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动,或至少75~150分钟的高强度有氧活动,或者等量的中等强度和高强度组合活动。

每周中,要有2天或2天以上进行中等强度或更高等强度的抗阻力运动,隔日进行,以强化肌肉,锻炼所有主要肌肉群。

坐上12小时 运动收益全蒸发

一天之中,除去睡眠时间,我们大约有16个小时的活动时间。假设每天进行30分钟的中/高强度身体活动,那么,如果在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,会发生什么?

有研究发现,中/高强度身体活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11至12小时以上时,中/高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱或抵消!

也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐带来的健康风险!

此外,久坐,特别是姿势不良的久坐,还会带来关节损伤、肌肉僵硬、血液流动减缓、脂肪分解速度减慢、氧气交换不足、大脑灵活性降低等负面影响。

长此以往,久坐还会增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、肾脏和肝脏疾病等慢性疾病的发生风险,增高死亡风险。

因此,北京市疾控中心慢病所的专家提醒大家,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别纳入考虑并制定行动计划的重要内容。

见缝插针动起来

如今,我们的生活方式使坐着的时间远远大于我们的活动时间。工作、上课、看电视、使用电子产品等大多是坐着完成的。生活中的“被迫”久坐怎么破?世卫组织的另一条建议予以充分的重视:限制久坐时间,用久坐的时间进行各种强度的身体活动,包括轻微强度。

很多时候,改变工作学习时身体站或坐的状态并不容易,建议大家可以从

打断久坐状态的角度入手。

研究发现,每隔30至60分钟时打断久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用来打断久坐行为的身体活动,可以是中/高强度,也可以是低强度。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”做出合理安排。慢病所专家建议,乘公交车上、下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中/高强度身体活动时间。

在工作时,可以像上学时一样,利用手机等工具为自己设定一个“下课铃”,提醒自己每隔45分钟就起来到处走走、爬爬楼梯、伸展四肢,活动5分钟。这样,把“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,少静多动其实一点都不难!

北京青年报

咳嗽为什么不能吃甜的?

当孩子咳嗽时,中医大夫接诊后会告知家长,患儿不要吃甜食,这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等,甚至一些甜的水果,这是为什么呢?广州中医药大学第一附属医院儿科廖永州副主任医师今天为读者来解答。

原因一:高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高,过高的糖分刺激我们的咽喉部产生不适,刺激咳嗽增多,会影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二:甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液,脾为生痰之源,甜食容易碍滞脾胃,使脾胃运化水湿的功能受到影

响,则水湿凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,就出现痰鸣漉漉,迁延不愈,对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

有些止咳药为何越喝越咳?上面两点也为我们解释了为什么一些患儿在服用一些止咳化痰的成药后咳嗽反而加剧,因为小儿服药困难,为改善口感,止咳化痰类的成药经常以糖浆的形式存在。因此患儿在咳嗽期间,我们建议饮食要清淡,少吃或不吃甜食,这对于患儿的咳嗽是大有帮助的。

羊城晚报

科学认识心脏早搏

在门诊,经常有患者反映:心脏会突然猛烈地跳几下,然后就感到心慌、胸闷、头晕。有人怀疑是心梗前兆,但经过检查后发现并无大碍。这种症状实际上是一种良性的“早搏”。

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。

导致早搏的原因很多,有生理因素,也有心脏本身的问题,还有其他疾病的问题,需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见,大都是一过性的,其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变以及抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上,来源为心房的早搏叫“房性早搏”,来源为心室的早搏叫“室性早搏”。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康人群中“房性早搏”比较常见。需要特别指出的是,临床上通常将“心室”以外的结构唤作“室上性”,因此“房性早搏”也可以叫做“室上性早搏”,虽然与“室性早搏”只差了一个“上”,意思却完全变了。

对于有良性早搏的人,只要好好休息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数

都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增大,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天若少于100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础上,比如冠心病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物长期服用。即便如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大,心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。

人民日报

适度锻炼能将罹患肠癌风险降低20%

英国科学家在最新一期《国际癌症杂志》上发表论文指出,他们首次准确地确定了锻炼如何降低罹患肠癌的风险并减缓肿瘤的生长。他们的研究表明,锻炼会导致抗癌蛋白白细胞介素-6(IL-6)释放到血液中,帮助修复受损细胞的DNA,最新研究有望催生肠癌新疗法。

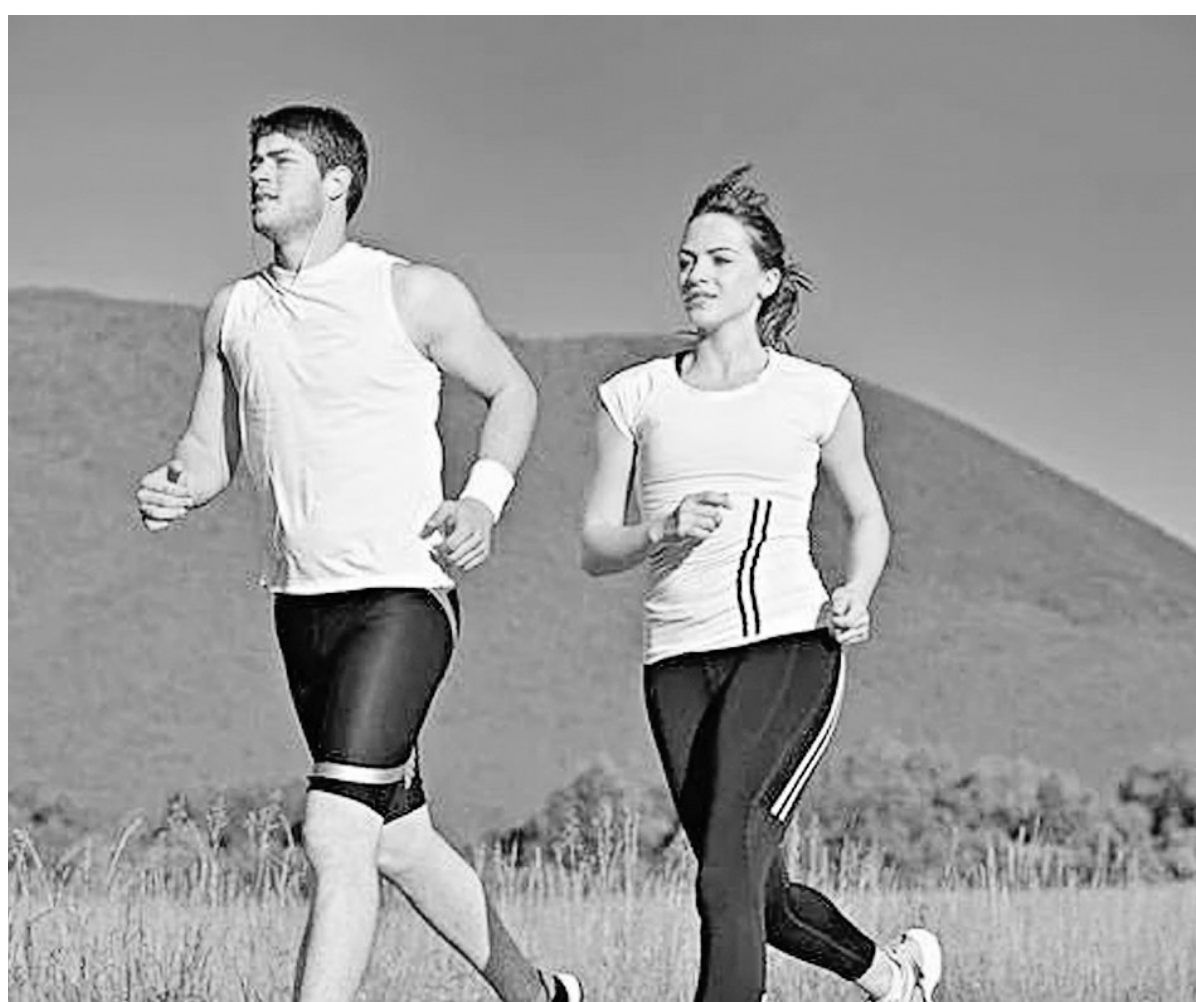
最新研究负责人、纽卡斯尔大学运动生理学讲师山姆·奥兰治说:“以前的科学证据表明,锻炼越多,患肠癌的几率就越低,我们的研究结果支持这一观点。如果在较长一段时间内每周多次运动,释放到血液中的抗癌物质(如IL-6)就有机会与异常细胞相互作用,修复其DNA并抑制其生成癌细胞。”

在最新研究中,科学家们招募了16名年龄介于50到80岁之间的男性,他们的生活方式——如超重或肥胖,以及不参加体育活动等有罹患癌症的风险。

研究人员先采集这些人的初始血样,随后让他们在室内自行车上以中等强度骑行30分钟,结束后立即采集第二份血样。作为对照,在另一天,科学家们在参与者休息之前和之后采集血样。结果发现,与静息样本相比,运动后直接采集的血样中IL-6蛋白增加。

科学家在血样内加入肠癌细胞,并在48小时内监测细胞生长。结果发现,与静息样本相比,运动后直接采集的血样减缓了癌细胞的生长速度,也减少了DNA损伤的程度,这表明锻炼可以修复细胞。

研究人员估计,锻炼可将罹患肠癌的风险降低约20%。该团队计划开展进一步研究,以确定锻炼如何减少早期肠癌的DNA损伤,并提出预防该疾病最有效的运动形式。科技日报



饮食防治高血压的原则

饮食防治高血压的原则,中医说:“三分医,七分养”。由于现代科学发展,对食物成分、性质、功能等有了进一步认识,对食物的调制有了更多的研究,因而依据病理诊断,运用食物成分,通过适当烹调,配合医疗,除进行药物治疗外,调节饮食也是重要的一环。高血压病食疗原则是:合理饮食,即低钠、低脂肪、低胆固醇。

控制热能和体重

肥胖是高血压病的危险因素之一,而肥胖的主要原因是热量摄入过多造成的。体内多余的热量能转化为脂肪贮存于皮下及身体各组织中,从而导致肥胖。因此,控制热能摄入、保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。通常理想体重(千克)=身高(厘米)-105,超过理想体重10%为超重,超过20%为肥胖。也可用体重指数(BMI)计算,体重指数=体重(千克)/身高

适量蛋白质

代谢产生的有害物质,可引起血压波动,应限制动物蛋白。调配饮食时应考虑蛋白质生理作用,选用生物价高的优质蛋白,按每千克体重1克补给,其中植物蛋白可占50%。最好用大豆蛋白,大豆蛋白虽无降压作用,但能防止脑卒中的发生,这可能与大豆蛋白中氨基酸的组成有关。每周还应吃2~3次鱼类蛋白,可改善血管弹性和通透性,增加尿、钠排出,从而降低血压。牛奶为完全蛋白质,含人体所需8种必需氨基酸,牛奶脂肪中胆固醇含量比肉、蛋类都低,且其所含的酪蛋白易于消化、吸收,含钙量特别丰富,是老年患者的理想补品。鸡蛋虽含优质蛋白质,但其蛋黄中胆固醇含量很高,对高血压病患者来说,每周摄入3个全蛋即可。为此,高血压病患者适当补充蛋白质,应以牛奶、鱼类、禽类、瘦肉等为主。如果高血压合并肾功能不全,则应限制蛋白质的摄入。

限制脂类

高血压病患者应限制脂肪摄入,尤其是动物脂肪摄入量。因动物脂肪含饱和脂肪酸多,可升高血胆固醇,而植物脂肪多含不饱和脂肪酸,可降低血胆固醇。脂肪供给量每天40~50克即可。除椰子油外,豆油、菜油、花生油、芝麻油均含维生素E和较多的亚油酸,对预防血管破裂有一定作用。胆固醇摄入量每天应限制在300毫克以内,忌食动物内脏、脑髓、肥肉、贝类、动物脂肪等。同时患高脂血症及冠心病者,更应限制动物脂肪摄入。可多吃一些鱼,特别是海鱼中含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化,从而降低血浆胆固醇,还可延长血小板的凝聚,抑制血栓形成、预防卒中(中风);海鱼中还含有较多的亚油酸,对增加血管的弹性、预防血管破裂、防止高血压并发症有一定作用。

进食多糖类碳水化合物

进食多糖类碳水化合物,含食物纤维高的食物,如淀粉、糙米、标准粉、玉米、小米等均可促进肠蠕动,加速胆固醇排出,对防治原发性高血压有利。同时,膳食纤维有通便之功能,对降低体重有一定帮助。葡萄糖、果糖及蔗糖等,均有升高血脂之忧,故少用。因此,应提倡高血压病患者多吃粗粮、杂粮。

补充足够的矿物质和微量元素

食盐含大量钠离子,吃盐越多,原发性高血压患病率越高。据研究报告,每日膳食钙摄入800~1000毫克,可防止血压升高。原发性高血压病患者细胞内N乱十含量升高,K十含量降低。N乱十含量增加将导致体内N乱十滞留,循环血量增加,激活肾素-血管紧张素系统,血管紧张素增加,交感神经活性也升高,使小血管痉挛收缩,总外周阻力增加,从而使血压升高。故低盐饮食是高血压病患者应遵循的膳食原

则。每日食盐摄入量应控制在3~5克。严重的高血压病患者每日用食盐1~2克,或折合酱油5~10毫升。我国居民食盐摄入量普遍偏高,平均在8克左右,这与生活习惯及相关知识缺乏有关。尽管每天钠盐的生理需要量只有220毫克,但大多数人远远超过。除了烹调用盐外,在各种食物中都含有钠,奶制品中含量很高,面包、饼干吃着不咸但含钠量也较高,主要是因为苏打粉和发酵粉中含钠多。但是对于大多数人来说,这些食物中的钠盐并不是罪魁祸首,大量的加工食品才是普遍的问题,罐头装蔬菜和汤、冷冻食品、腌渍制品及快餐食品(如薯条、椒盐饼干)的含钠量都非常高,一根普通的腊肠含500毫克钠,一个汉堡含1000毫克钠。给高血压病患者补充钾盐可使血压下降,并能提高限钠饮食疗法的降压效果。K十降低血压的机制是影响交感神经活性,抵制肾小球近曲小管黏膜细胞对N乱十的重吸收,降低血容量,增加缓激肽活性,抑制肾素血管紧张素系统活性,拮抗血管紧张素,使小动脉平滑肌松弛、舒张,总外周阻力降低,从而使血压下降。因此,对于高血压病患者来说,除了在医生的指导下服用含钾制剂外,饮食中摄入含钾高的食物,不失为一种安全、有效的补钾途径。番茄、菠菜、香蕉、橘子以及其他蔬菜和水果都含有较高的钾元素,高血压病患者应多食之。

钙与许多疾病特别是中老年人常见的骨质疏松、高血压的发生有密切关系。中老年人由于长期钙质摄取不足,加上吸收和保留钙的能力降低,骨骼脱钙,引起骨质疏松。同时,钙由骨骼进入血液中,并沉积于血管壁等软组织,发生动脉硬化及高血压的危险性增加。因此,高血压病患者应每日摄入1000毫克的钙,多食含钙丰富的食物,如牛奶、黄豆及其制品、鱼类、虾类、核桃、大枣(红枣)、木耳、紫菜等,以达到预防骨质疏松、降低血压的目的。

的。富含镁且其他营养素较齐全的食物有:谷类有荞麦、小米、玉米、高粱等;豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐等;蔬菜及果类有雪里红、冬菜、芥菜、苋菜、蘑菇、冬菇、紫菜、杨桃、桂圆、花生、核桃仁等,其中紫菜含镁最高,每100克含460毫克。食物中动物性脂肪含量过高时,人体对镁的吸收会受到一定影响,应尽量少吃高脂肪的食物,并少吃含镁低的精制大米、面粉及白糖等。

摄取足量的维生素C

大剂量维生素C可使胆固醇氧化为胆酸排出体外,改善心脏功能和血液循环。红枣、番茄、芹菜、油菜、青笋叶等食物中,均含有丰富的维生素C。多吃新鲜的蔬菜和水果,有助于原发性高血压的防治。其他水溶性维生素,如维生素B等均应及时补充,以防止缺乏症。

节制饮食

应做到定时定量进食,不过饥过饱,不暴饮暴食,食物种类齐全,营养素比例合理,不挑食不偏食。清淡饮食有利于原发性高血压的防治,油腻食物过量,易导致消化不良,且可发生猝死。

戒烟、忌酒、适量喝茶

卷烟中尼古丁刺激心脏,导致心跳加快、血管收缩、血压升高,促使钙盐、胆固醇等在血管壁上沉积,加速动脉粥样硬化的形成。传统医药认为少量饮酒可扩张血管、活血通脉、助药力、增食欲、消疲劳。长期饮酒危害大,可诱发酒精性肝硬化,并加速动脉硬化。茶叶含有多种防治高血压病的有效成分,以绿茶为最佳。总之,应适量喝茶并戒烟,最好忌酒。下面,我们就根据高血压的各个不同症状,详细地谈谈其饮食防治。

中医中药网

为什么餐前半小时吃苹果有利于降低餐后血糖?

苹果素有健康之名,不过,有关苹果该什么时候吃,有各种说法。有的说“早上金苹果,晚上烂苹果”,也有说法称“餐前餐后都不能吃水果,水果只能两餐之间吃”,不同的说法,让人们感到迷茫。

所谓餐前餐后不能吃水果的说法,主要是考虑到一些胃肠疾病患者的特殊情况。对消化能力良好的健康人来说,水果作为凉菜人菜也好,饭前饭后吃也好,都没有妨碍健康的可靠证据。有实验研究发现,早餐前30分钟吃含15克碳水化合物的苹果,就有降低餐后血糖的好处。

饭前先吃苹果的GI值下降最明显 苹果米饭同时吃位居第二

为了公平起见,这项实验中比较血糖反应的高低,是按等碳水化合物来操作的。

第一组,直接吃含50克可利用碳水化合物的白米饭。

第二组,吃含15克可利用碳水化合物的苹果,同时吃米饭。不过这米饭是减量的,扣掉了15克可利用碳水化合物,最后总的碳水化合物还是一样多,都是50克。

第三组,先吃含15克可利用碳水化合物的苹果,从吃苹果的时间开始算,30分钟之后再吃米饭。这米饭也是减量的,和第二组一样多。

第四组,先喝含15克可利用碳水化合物的糖水,其中糖的种类和含量与143克苹果是一样的,也是8.3克果糖和6.7克葡萄糖。30分钟之后再吃米饭,这米饭也是减量的,和第二、三组一样多。

研究结果显示,如果用一餐饭的GI值来表示,那么吃米饭是82,米饭苹果一起吃是64,先吃苹果的做法居然降低到了40!这个餐后血糖的效果,真的是有点猛啊。先喝糖水的方法,也能把GI值降到69,不过喝糖水和吃苹果相比,效果还是差远了。

橙子、苹果和梨三种水果中苹果降糖效果最明显,橙子最弱

不过,可能有很多人会问:吃苹果就少吃米饭?谁能做得到啊?如果我餐前吃个苹果,米饭一口也没少吃,还会有这种降血糖作用吗?吃梨可以吗?吃橙子可以吗?

这些问题,研究者也考虑到了。于是,继续做了第二批实验。这次,用苹果、梨和橙子这三种冬天最常见的水果来做实验。而且,实验中的碳水化合物

数量又分成了两组。

一组叫等碳水组,和上一项研究一样,吃水果之后扣减了米饭,总的可利用碳水化合物摄入量都是50克。

另外一组叫高碳水组,额外多吃水果,米饭一点都不少吃。也就是说,这一组中,吃含15克碳水的水果之后,再吃含50克碳水的米饭,总的可利用碳水化合物摄入量是65克。

在等碳水组当中,发现还是苹果的效果最好,和前面的实验没区别——餐前30分钟吃苹果,把米饭餐后两小时的餐后血糖反应降低了40%。梨就略差点,只降低了25%;橙子效果最弱,只有8%。

从餐后血糖波动的角度来说,先吃苹果的降低效果是50%。先吃橙子最弱,也有约25%,这也不可忽视了。那么,高碳水组的情况怎么样呢?因为多吃了15克碳水化合物,所以餐后两小时血糖差异不大。先吃苹果和梨的效果差不多,分别只降了17%和20%,橙子只降了10%。

而且,即便多吃了水果,碳水总量加到了65克,和碳水数量只有50克的纯米饭餐相比,餐后的血糖波动仍然有显著降低。这个结果已经很多人惊喜了。说明餐前吃水果并不会额外升高血糖反应,而且把水果放到餐前来吃,甚至还能有效降低餐后血糖的波动。

先吃水果的饮食方式仅限于胃肠消化功能正常的人

最后还要叮嘱几件事。

1.该研究是在健康人当中做的,还不能确认糖尿病人饭前吃苹果是否能得到同样的餐后控血糖效果。

2.先吃水果的饮食方式,仅限于胃肠消化功能正常的人。那些特别怕凉的人,容易发生腹泻的人,有肠易激综合症的人,餐前吃个苹果还是要慎重的。如果有不舒服的感觉,那就不要这么吃啦。

3.用这个方法的时候,时间的精准很重要。如果不确定用餐时间,那么“30分钟之前”也就无从谈起了。对控血糖的人来说,必须保证按时用餐,而不能时间忽早忽晚,量忽多忽少。决不能因为吃了苹果,就放任自己到点不吃饭。

4.对糖尿病患者来说,不能用食物来替代药物治疗,但也需要注意根据食物的效果来调整药物的用量。餐后血糖降低了,就得减少胰岛素和降糖药的数量,否则容易造成危险的低血糖反应。

北京青年报