

# 春季科学养生,四类食物多吃,三类食物少吃!

# 多吃草莓会胖? 个头大是打了膨大剂?

## 哪四类食物要多吃?

第一类:全谷物  
冬季为了御寒,很多小伙伴都食欲大增,这让体重有了不小的“提升”。春季的到来,也预示着露肉的季节快到了,很多小伙伴又开始了减肥的辛苦历程。

可是为了达到更快的瘦身效果,很多人会选择不吃主食。这不可行,首先,主食可以为我们提供丰富的碳水化合物,碳水化合物是大脑能量的主要来源,摄入不足可能会导致反应变慢、低血糖、疲劳。其次,主食不是导致身材变胖的罪魁祸首,在不吃主食的情况下,为了填饱肚子,还会增加脂肪和蛋白质的摄入。

所以,即便春季要减肥,也不能不吃主食,建议粗细搭配,增加全谷物的摄入。相对于精白米面,全谷物不仅有利于餐后血糖的控制,还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入,也能增强饱腹感。

有研究表明,饮食中增加全谷物的摄入能降低心血管疾病、II型糖尿病、结直肠癌的发病风险,还有助于维持正常体重、延缓体重增长。

这么看,要想在露肉的季节拥有完美的身材,春季就要开始均衡摄入主食,适量增加全谷物。

## 第二类:新鲜水果

春季万物复苏,不仅有利于植物和动物的生长,也为细菌、病毒等

微生物的繁殖提供了更好的条件,会增加春季流行疾病的传播。为了预防春季疾病,一定要注重提高免疫力。

要想提高免疫力,少不了的就是维生素C。维生素C能促进身体胶原蛋白的合成,促进角质形成细胞分化,防止氧化损伤,促进伤口愈合,并能促进抗体的产生,支持中性粒细胞、单核细胞和巨噬细胞吞噬病原体的能力。

新鲜水果是提供维生素C的重要途径,维生素C含量比较可观的水果有冬枣、番石榴、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。

另外,蔬菜里的柿子椒维生素C含量超级棒,还可以直接生吃,如果能吃上100克新鲜的柿子椒,就能满足一般成年人每天维生素C需求的130%。

所以,要想春季身体健康、远离疾病,一定要注重新鲜水果的摄入。

## 第三类:深色蔬菜

我们常说的深色蔬菜,就是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色的蔬菜,比如胡萝卜、西兰花、小白菜、油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。

这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分,能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老,让你在春季里更有活力,皮肤更好。

## 第四类:牛奶等含有优质蛋白质的食物

想要拥有好的免疫力,除了维生素C,还得有蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质,也是补钙的重要途径。人们也认为,春季是适合强筋健骨的好时机。

钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补钙,喝奶是一个非常经济的选择。根据《中国居民膳食指南(2022版)》的建议,每天喝奶需300-500毫升。

这三种食物要少吃,主要还是出于春季养肝的考虑,因为春季的确是养肝的黄金季节之一。要想养肝可不是只需要吃动物肝脏这么简单,还要避免饮食不当对肝脏带来的损伤和影响。

1.不吃发霉食物:发霉食物可能含有黄曲霉毒素,黄曲霉毒素很早就被国际癌症研究机构(IARC)列为一类致癌物,毒性是氰化钾的10倍,是砒霜的68倍。具有肝脏毒性,可增加患肝癌的风险。

比如,发霉的坚果和土榨油,以及储存不当的粮食、玉米、黄豆等都要小心。提醒大家,如果真的吃到了有毒苦哈喇味的花生、瓜子,一定要记得马上吐掉,再漱漱口。

2.少吃高脂高糖食物:膳食中长期大量摄入高脂肪(特别是饱和脂肪

酸)、高胆固醇以及高果糖的食物会增加患非酒精性脂肪肝的风险。比如肥肉、黄油、椰子油、棕榈油、鱼子、含糖饮料等。

3.少饮酒或不饮酒:长期大量饮酒会损害肝脏的健康,人体通过饮酒摄入的乙醇有90%以上都需要在肝脏分解代谢,这会肝脏带来很大的负担。

长期大量饮酒,乙醇及其代谢产物乙醛酸对肝脏有很大的损害,会降低肝脏对某些毒物的解毒能力,导致肝脏发生病变。所以,要想保护肝脏的健康,能少喝酒就少喝,能不喝酒就别喝。

## 如何缓解和预防春燥?

春季容易让人“上火”,感觉有点干巴。要想缓解春燥,可以多吃些水分含量高的食物,比如芹菜、黄瓜、冬瓜、西瓜、生菜、番茄、草莓等,它们的水量都在90%以上。还应该保证水分摄入充足,建议温和气候下,女性每天至少喝水1500毫升,男性至少1700毫升。如果不喜欢喝白开水,可以喝柠檬水、淡茶水。

另外,要少吃含糖高的食物,口感太甜的水果也别一次吃太多。因为大量糖的摄入会增加细胞的渗透压,导致喉咙干燥,引起口腔、嗓子、牙龈等部位不适,这就就会出现大家所说的“上火”症状。

北京青年报

# 用“健康食物”当零食,就“健康”了吗?

零食不仅孩子们爱吃,也是许多大人的所爱。对于吃零食人们一直有种看法,认为吃零食是不好的习惯。其实,对待吃零食不能简单地一概而论,不能武断地说成是一种不健康的饮食行为。

## 吃零食也有许多好处

零食是指非正餐时间所吃的各种食物,适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,提供一定量的能量和营养素,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。

选择零食应从营养健康的角度考虑,宜选择一些健康食物。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果(核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等)含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

## 警惕“不知不觉”摄入的能量

选择这些相对健康的食物作为零食,的确比吃油炸食品、烘焙食品等更健康。但是,吃零食不加节制,也会带来健康问题。

零食是全天膳食摄入的组成部分,人们在评估能量和营养素摄入情况时,应把零食计算在内。

有些人特别注意控制一日三餐的摄入量,却忽视了来自零食的能量,一

边聊天、看电视、听音乐,一边吃零食,不知不觉就摄入了不少能量。

还有人认为,这些“健康”零食所含能量低、营养丰富,用它们代替正餐可以在减少能量摄入的同时获得充足营养。其实,零食不如正餐的食物种类多,所提供的营养素远不如正餐全面和均衡,如果摄入过多,不仅会导致能量过剩,还会影响其他营养素的摄入。

## 健康吃零食,注意这几点

第一,应根据体重及正餐摄入情况选择适合自己量的零食,并控制摄入量。如果三餐能量摄入较少,且对能量需求较高,可以考虑选择富含蛋白质、碳水化合物的零食加以补充;如果已步入超重或肥胖“行列”,则需要控制能量摄入,避免糖和脂肪含量较高的零食,或杜绝零食;如果三餐中蔬菜、水果摄入较少,可以选择蔬菜、

水果作为零食。

第二,宜在两餐之间吃零食,以免影响正餐食欲。看电视、聊天时尽量不要吃零食,以免不知不觉摄入过多。

第三,在同类零食中应选择能量较低的,以免能量摄入过多。

第四,吃零食后要注意口腔卫生,尤其是儿童青少年,应养成早晚刷牙、减少吃零食次数、吃零食后漱口的习惯。

北京青年报

## 乳制品

乳制品是指纯牛奶、脱脂奶、舒化奶等,是维生素A、B、D和E以及蛋白质和钙的丰富来源,对生长发育具有促进作用。

## 牛肉及鸡肉

牛肉和肌肉是动物性食物中蛋白质含量最高的两种食物,摄入优质的蛋白质有助于孩子肌肉和组织的发育。但过量的蛋白质摄入会增加肝肾负担,所以不建议每天都吃牛肉和鸡肉。

## 鲑鱼及鲱鱼

鲑鱼和鲱鱼是维生素D和蛋白质含量极高的两种鱼,摄入这两种鱼可以促进孩子的身高增长。

## 大豆

大豆是植物性食物中蛋白质的最高来源,它含有的优质蛋白质,对孩子的骨骼和组织发育至关重要。

## 谷物

谷物是能量的仓库,它们也是膳食纤维、维生素、铁、镁的很好来源。谷物含有丰富的卡路里,对孩子的成

长发育十分重要。

## 燕麦片

燕麦是植物蛋白非常好的来源,有助于增加肌肉质量和减少脂肪。建议孩子多食用健康的燕麦早餐。

## 新鲜蔬菜水果

摄入新鲜水果和蔬菜对孩子的成长发育至关重要。比如:木瓜、胡萝卜、西兰花、菠菜、红薯、芒果、西瓜和柑橘等,这些食物含有大量的膳食纤维、维生素、钾和叶酸,是生长发育必不可少的营养成分。

人民网

# 春季是长高黄金季,记得多给孩子吃这几种食物

春季不仅是万物复苏的季节,还是孩子长高的黄金期。重庆嘉华妇产医院儿科主任郭林俊表示,家长们可以做一些事情帮助孩子更快长高,比如给孩子吃一些有助于长高的食物。

## 牛奶

牛奶里含有丰富的钙质可以保持孩子的骨骼坚固;含有的维生素A能帮助骨骼更好吸收钙质;还含有易被消化吸收的蛋白质和氨基酸,对孩子的生长发育起良好的促进作用。

## 易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎、脑膜炎等

# 挖鼻孔看似无害,实则暗藏诸多隐患

近日,外媒报道,过度挖鼻孔或造成细菌性脑膜炎等疾病。此前,也有媒体报道,深圳一名8岁男童平时喜欢挖鼻孔,有时候会挖得流血。一开始家里人没有太在意,后来才发现孩子鼻腔里长了一个包,还发起了高烧,最终,孩子被确诊为细菌性脑膜炎。究其原因,竟是孩子经常挖鼻孔所致。

挖鼻孔为何会导致细菌性脑膜炎?鼻部不适究竟该如何科学处理?对此,科技日报记者采访了有关专家。

## 可能诱发多种疾病

首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师张娟介绍,人们平常所说的鼻孔也叫鼻腔,位于颅底与口腔顶之间,是由骨和软骨围成的腔隙,被覆于鼻中隔分为左右两侧,内面覆有黏膜。

鼻腔与外界相通,外界的空气通过鼻腔吸入肺部;可以过滤空气中的一部分病毒、细菌、灰尘等,借助鼻腔黏膜表面的纤毛摆动,还能将进入鼻腔的病毒、细菌等排出体外。

很多人感觉鼻腔有异物时,喜欢用手去挖,尤其是当异物不容易出来时,会更加用力,直到把异物挖出来才肯作罢。还有一些人,挖鼻孔对他们来说早已成为一种习惯,即使鼻腔没有异物,也会不由自主地时不时戳几下。

张娟指出,挖鼻孔的行为看似无害,实则潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,或者使鼻毛的毛囊发炎,降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用,使鼻腔的防御能力降低,空气中的灰尘和病毒容易趁机入侵。

其次挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管,手指频繁、用力地抠挖鼻孔,很容易使鼻黏膜受损,导致出血。尤其在春秋季节,气候相对干燥,鼻黏膜的毛细血管比较脆弱,挖鼻孔更容易导致

鼻腔出血。

除此之外,由于耳鼻咽喉联动,经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。

“更为严重的是,鼻子位于由鼻根部与两侧嘴角连线形成‘面部危险三角区’,这个部位的静脉血管没有静脉瓣,而且与大脑内部的血管相通,当‘面部危险三角区’出现感染时,容易让病毒、细菌等通过静脉回流波及大脑,造成细菌性脑膜炎等颅内感染,或在静脉形成血栓,影响正常的静脉血液回流,诱发海绵窦血栓性静脉炎,轻则发烧、头痛,严重时还会诱发休克、意识障碍,出现永久性的神经损伤,甚至死亡。”张娟说。

## 需科学清理鼻腔异物

那么该如何正确清理鼻腔异物呢?张娟说,首先我们需要明确,鼻

腔里普通的分泌物本身不需要天天清理,因为鼻毛自身有一定自洁能力。如果确实需要清洗,建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。如果鼻部出现炎症,导致分泌物大量增加,建议尽早去医院就诊。

张娟提醒,除了挖鼻孔的行为,其实日常生活中还有一个与鼻子有关的常见动作——擤鼻涕也暗藏危机。

“这个动作做不对,有可能损伤鼻腔和耳朵。”张娟说,不建议同时擤两个鼻孔的鼻涕,因为这样容易增加鼻腔的气压,导致鼻涕经咽鼓管倒流入中耳,病原体繁殖引发感染性中耳炎。

“尤其是鼻炎患者,不正确的擤鼻涕方式会增加患中耳炎的几率。”张娟建议,擤鼻涕时,可以轻轻按压一侧鼻孔,使对侧鼻孔的鼻涕排出体外。

科技日报

# 新疗法利用患者血细胞对抗肿瘤

过继性细胞疗法(ACT)已成为一种很有前途的免疫疗法,其利用从患者自己的肿瘤内收集的免疫细胞,帮助治疗晚期黑色素瘤。美国和加拿大科学家在最新一期《自然·生物医学工程》杂志上刊发论文称,他们首次发现,可从患者的血液而非肿瘤中非侵入性地分离出能对付肿瘤细胞,这一成果为利用ACT治疗疑难杂症打开了大门。

最新研究建立在西北大学沙娜·凯莉团队去年发表在同一期刊上的一项研究的基础上。在之前的研究中,凯莉团队从实验室鼠一个肿瘤中收集的免疫细胞来治疗该小鼠,与传统细胞疗法相比,这种方法显著缩小了小鼠的肿瘤。

2022年的论文还详细介绍了用于分离并增殖肿瘤浸润淋巴细胞(TIL)的新方法,TIL包括免疫细胞T细胞、NK细胞等。该方法能比当前方法多回收400%的细胞,因此

此增强了细胞的抗癌反应。

研究人员通过切除和处理黑色素瘤,在其中发现了TIL。但为获取TIL而切除肿瘤会给患者带来巨大风险,因此无法利用ACT对抗多种类型的癌症。

在最新研究中,科学家们在动物血液发现了TIL样淋巴细胞。循环肿瘤反应性淋巴细胞(cTRL),随后测试了cTRL与TIL杀伤肿瘤细胞的能力,结果惊讶地发现,两者旗鼓相当。而且cTRL不仅存在于黑色素瘤模型中,也存在于结肠癌、肺癌和乳腺癌中,每种肿瘤都表达一个与TIL结合的独特征。

凯莉指出,这一新突破引申出一些令人兴奋的问题:cTRL何时在血液中出现?能否利用这些细胞开展早期诊断并治疗癌症?回答这些问题有望为细胞疗法开辟新途径。

科技日报

# 《铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体-560m以下端部矿体开采工程项目环境影响报告书》(征求意见稿)公示

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿(以下简称“安庆铜矿”)是铜陵有色金属集团控股有限公司下属的骨干企业,矿区位于安徽省怀宁县月山镇北2.5公里,行政区划属铜陵市郊区,矿区地理坐标:东经116° 55'55" ~ 116° 56'23",北纬30° 37'4" ~ 30° 38'26"。马头山矿体位于安庆铜矿马头山一带。

本次马头山矿体-560m以下端部矿体开采工程项目为安庆铜矿接替资源开采项目,采用竖井-斜坡道联合开拓方式,项目充分利用安庆铜矿现有完善的开拓、提升、运输、通风、排水、供电、充填等系统工程,根据马头山-560m以下矿体的赋存状态,在矿体下盘布置一条-572m~-640m的采区斜坡道和设-560m中段,-572m中段,-588m中段,-600m中段,-630m中段,-640m中段共6个中段,以完善该区域的开拓系统。项目由主体工程(主井、副井、斜坡道、西凤井、井下碉室、充填站)、辅工程(给排水、供电、供气、办公生活区)、环保工程(包括粉尘治理、井下涌水抽排利用、噪声控制、固体废物处理与处置、地表变形观测、厂区绿化等生态恢复措施)等部分组成。项

目代码:2017-340822-09-02-032191。

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿委托中钢集团马鞍山矿山研究总院股份有限公司承担该项目的环评工作,该项目征求意见稿已编制完成(已在铜陵有色金属集团股份有限公司网站进行公示,网址为:http://www.tnmg.com.cn/information/ShowInfo.aspx?cid=70479。按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号),公众认为有必要时可通过以下联系方式对该项目涉及的环境问题及要求发表自己的看法。

建设单位:铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿  
联系人:伍主任  
电话:0556-5696182  
电子邮箱:3386671774@qq.com  
环评单位:中钢集团马鞍山矿山研究总院股份有限公司  
联系人:郑工  
联系电话:0555-2309518  
电子邮箱:395733749@qq.com  
铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿  
2023年4月14日

# 《铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目环境影响报告书》(征求意见稿)公示

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿(以下简称“安庆铜矿”)是铜陵有色金属集团控股有限公司下属的骨干企业,矿区位于安徽省怀宁县月山镇北2.5公里,行政区划属铜陵市郊区,矿区地理坐标:东经116° 55'55" ~ 116° 56'23",北纬30° 37'4" ~ 30° 38'26"。马头山矿体位于安庆铜矿马头山一带。

本次铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目为安庆铜矿接替资源开采项目,采用竖井-斜坡道联合开拓方式,项目充分利用安庆铜矿现有完善的开拓、提升、运输、通风、排水、供电、充填等系统工程,本次安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目拟开采马头山矿体东部矿段014~026线间-460m以上矿体,作为今后的接替资源。该矿段保有资源储量(333)为221.18万吨,设计利用资源储量为210.07万吨,生产规模为年产矿石量17万吨,服务年限13年(不含基建期1.5年),产品方案为铜矿石(平均品位0.55%)、铁矿石(平均品位41.92%)、铜铁矿石(平均品位铜1.09%、铁51.7%)。本项目投产前,逐渐减少其他矿段采选规模,维持安庆铜矿全厂采选规模115.5万吨(3500t/d)不变。项目

代码:2018-340822-09-02-023938。

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿委托中钢集团马鞍山矿山研究总院股份有限公司承担该项目的环评工作,该项目征求意见稿已编制完成(已在铜陵有色金属集团股份有限公司网站进行公示,网址为:http://www.tnmg.com.cn/information/ShowInfo.aspx?cid=70478。按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号),公众认为有必要时可通过以下联系方式对该项目涉及的环境问题及要求发表自己的看法。

建设单位:铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿  
联系人:伍主任 电话:0556-5696182  
电子邮箱:3386671774@qq.com  
环评单位:中钢集团马鞍山矿山研究总院股份有限公司  
联系人:郑工 联系电话:0555-2309518  
电子邮箱:395733749@qq.com  
铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿  
2023年4月14日