

六类食物会“催老” 吃得越多,越易衰老

都说岁月是把杀猪刀,时光催人老。但是,你知道吗,除了岁月,饮食也会加速衰老。以下这些食物不仅危害健康,还会加速衰老,要减少食用。

甜食

糖,这种甜蜜的诱惑,可以让人产生愉悦的感觉,但是也会让皮肤衰老。吃糖太多会抢走人体内的胶原蛋白,使得皮肤的弹性变差,甚至出现皱纹。白砂糖等精制糖,更要少吃。甜品、糖果、果酱、冰淇淋等都是含糖量非常高的食物。

酒类

当肝脏努力处理酒精中的毒素

时,它产生的自由基比人体摄入的抗氧化剂所能处理的还要多,引起氧化应激反应,是导致衰老的重要因素。

过咸食物

吃盐多,体内钠离子多,面部肌肤容易失水老化,导致皱纹增多,甚至还会引发面部出现雀斑和黄褐斑。

除了日常三餐少放盐外,不要忽视预包装食品(零食、酱菜、挂面)中的钠,很多即使吃着不咸的食物也加了不少“隐形盐”,吃之前要看看食品标签中的“钠含量”一栏。

高油饮食

吃香喝辣、偏爱煎炒油炸容易使

皮肤出现暗疮等状况。不加节制的高油饮食也是使人发胖、导致脱发的重要原因。

此外,世界卫生组织已经把加工肉制品,如火腿肠、培根、香肠等列入1类致癌物。加工肉制品中一般含有较高的盐分,也会加快机体衰老。因此,吃加工肉类宜搭配足量蔬菜。

烟草

香烟中的尼古丁对皮肤的胶原蛋白和给皮肤细胞输送氧气和营养物质的血管都有破坏作用。

美国曾对抽烟与不抽烟的双胞胎进行对比研究,结果发现抽烟组比不抽烟组看起来衰老程度高了57%。在

都吸烟的双胞胎对照组中,抽烟时间较长的一组比抽烟时间短的一组看上去衰老程度高了63%。

反式脂肪酸

大量研究表明,反式脂肪酸可能诱发心血管疾病、糖尿病等老年常见慢性病,全球每年有超过50万人因此死亡。反式脂肪酸还会间接使皮肤变得黯淡,让人显老。

食物包装上“反式脂肪酸0克”的说明,这可能意味着该食物仍含有0.3克以下的反式脂肪酸。在选择时应尽量避免配料表中含有氢化植物油的食物。

食品科学硕士 章肇敏

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

夏季谨防低血糖「突袭」

人体在夏季对胰岛素的敏感性增高,使胰岛素的分泌量增加,导致血糖降低。

此外,夏季食欲不振、运动量增加、出汗增多、糖分消耗等多重因素也会导致血糖下降。

对此,糖尿病患者仍不可放松警惕,此时发生低血糖的风险更高。专家提醒,夏季预防低血糖要养成定时、定量进餐的习惯。剧烈运动前后或运动量增加时,可提前吃点食物。夏季可适当补水,以温开水、清茶为宜。戒烟限酒,避免空腹饮酒。注射餐前胰岛素后要及时进餐,注意监测血糖并根据血糖的变化及时调整胰岛素剂量,调整剂量时也应注意每次剂量变化不能太大。对于发生严重低血糖或反复发生低血糖的患者,应适当放宽血糖控制目标。

罗冰

喝白酒能防癌?

延年益寿,还能防癌吗?

一篇《科学认识中国白酒中的生物活性成分》的文章指出,白酒含有酚类化合物、杂环类化合物、不饱和脂肪酸、有机酸类等,并声称这些物质具有缓解酒精危害、预防疾病、调节生理节奏等功效。最近“白酒能够抗癌”成了网络上的热议话题,但这些研究真的证明了白酒是好酒,不仅

其次,白酒中的成分极为复杂,除了酵母菌也含有其他菌类,并非只有对人体可能有益的物质,其对人体的作用尚不明确。

最后,世界卫生组织将酒精列为1类致癌物,白酒尚不明确的益处和其危害相比,可以说是九牛一毛,总体而言还是弊大于利。

吴越

日常“好习惯”或是痴呆元凶

据世界卫生组织的统计数据,全世界每三秒就有一位认知障碍患者产生,偶尔的短期记忆失误,其实是衰老的正常一部分,只要不是阿尔茨海默症、严重精神衰退或者其他一些痴呆症发作的前兆,一般无需过于悲观。

一些研究发现,老年痴呆可能是吃出来的。很多专家都提倡清淡饮食,但错误的清淡饮食方法很可能会促进老年痴呆的发生。很多人把清淡饮食与长期吃素划上等号,甚至油盐不进。但长期吃素、油盐不进的这种做法,可能会导致人面色异

常发白、疲乏、记忆力减退等等,如果营养严重缺乏,还可能会导致老年痴呆、骨质疏松等各种疾病。

正确的做法是,老年人也要注意营养均衡合理,蛋白质、蔬果、糖盐摄入都要有,只不过油、盐、糖等的摄入要控制好量。

亚运

美白牙齿,别依赖洗牙

当下,人们对于牙齿美白的要求越来越高。不过,单纯的洗牙不能达到美白牙齿的目的,洗牙只是还原牙齿本色,但牙齿美白属于专业美白技术,可以有效提高牙齿颜色的美白色阶。如果洗牙之后,仍然觉得牙齿泛着微黄、不够亮白的话,可以进一步考虑专业的牙齿美白技术。

日常刷牙只能清洁牙面的一部分,即使搭配使用牙线也不能清洁牙面的全部。菌斑和食物残渣等在一定时间内发生矿化,就会形成牙石,刷牙不能去除,所以定期洁牙是有必要的。大量研究已经证明,在保持良好自我口腔健康维护

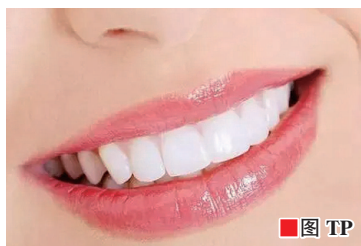


图 TP

的基础上,定期洁牙是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎发生的重要措施。

爱喝茶、喝咖啡、饮料、有抽烟习惯以及患有牙周疾病的人士,建议每半年左右到正规医院洁牙一次。

曹杰

甲沟炎患者如何自我保健

甲沟炎的发生是由于炎症刺激,导致组织增生,甲板与甲皱襞之间的甲沟闭塞。而皮肤自身的代谢产物无法顺利排出,会进一步加重炎症和甲沟炎的症状,形成恶性循环。为了阻断这个循环,最好的办法是保证甲沟引流通畅。

在家中,最简单合适的方法就是甲沟塞棉花法,此方法简单易行。准备一根干净的牙签,一块脱脂棉,在清洁消毒后,将棉花搓成细长条状,再用牙签将棉花由近端向远端塞入甲沟。

为了缓解嵌甲症状,远端棉条一定要塞入甲板下方。每天早上起床和晚上睡觉前各更换一次棉条,一般需要坚持3至6周,待甲板完全长出甲缘,甲沟炎自愈为止。

甲沟炎患者需要穿宽松透气的鞋袜,既要避免鞋袜机械性挤压造成的甲沟封闭,又要避免潮湿不透气的环境加重细菌感染。有条件的要经常脱掉鞋袜,给患趾“透透气”,这样有助于甲沟炎的康复。

上海市同济医院足踝外科 夏江

中老年人应注意脊柱养护,在家中通过一把椅子,就可以达到预防脊椎疾病的目的。

伸臂扩胸 坐在椅上,两臂由两侧上举,同时抬头。然后两臂在胸前交叉,还原。如此反复运动。尽量伸展,把背部肌肉都伸展开。长期伏案工作,肩背部肌肉常常酸痛,这节操有利于肌肉疲劳的恢复。

肩带环绕 平稳坐下,两臂下垂,然后两肩后提,两臂向后环绕一周,还原。主要锻炼肩关节,有利于增加斜方肌的力量,对预防颈椎病起到很好的作用。

挺胸夹背 两手向后扶着椅子后边缘,直臂撑体,挺胸夹背,同时仰头,停顿6秒钟后放松还原。此法主要锻炼背肌、肩带肌。

居家脊柱保健操

宋亮



图 TP

排卵期出血 不必太紧张

排卵期出血是指两次月经中间,也就是约在月经周期第12~14天前后出现阴道少量出血,并伴不同程度的腹胀、腰酸、白带增多等症

状,血量少于正常月经。

排卵期出血量少、时间短,或偶尔出血者,属于生理性的排卵期出血,一般不需治疗,大都能自愈。如

有大量出血、明显腹痛等异常情况时,应保持乐观情绪,避免过度劳累,禁止出血期性生活,并及时到医院规范诊治,以排除一些生殖系统

疾病,如月经不调、宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈癌、子宫内膜息肉、子宫粘膜下肌瘤及子宫内膜腺癌等。

周晓麟