

世卫组织“强烈推荐”四类高碳水含量食物

近日,世卫组织更新了关于碳水化合物的摄入建议,目的是为了通过饮食延缓一些疾病的发生,尤其是2型糖尿病、心血管疾病和癌症等。世卫组织称,饮食的数量和质量,对身体健康都很重要,根据最新科学的研究,此次将碳水化合物的摄入分为“强烈推荐”和“有前提的推荐”两个级别。

强烈推荐四类食物

碳水化合物是大脑、心脏、神经系

统、肌肉的主要能量来源,摄入不足对人的影响是全方位的,常见表现有耐力差、注意力不集中、肠胃蠕动变慢、手脚冰凉、血糖波动等。

本次建议中,世卫组织“强烈推荐”的有全谷物、蔬菜、水果和豆类四类食物。专家表示,这些食物不仅含有大量的碳水化合物,经常食用,还能够大幅降低死亡率和患病风险,比如:可降低20%的死亡风险、可降低10%~20%的心血管病发病率、可降低

20%的2型糖尿病发病率,结肠癌发病率也会降低。

这些食物怎么吃

要将上述“强烈建议”落实到生活中,关键是调整饮食结构和摄入频率,即少吃精米白面,增加全谷物、蔬菜、水果、豆类的摄入,可从以下几点来实现:

每天食用的全谷物,应占主食的四分之一。全谷物,指保留了完整谷粒

具备的胚乳、胚芽、糊粉层和谷皮等结构,既可以是完整的谷粒(如小米、荞麦、黑米、糙米),也可以是经碾磨、粉碎等简单处理过的产品(如燕麦片、全麦粉)。建议健康的成年人每天摄入谷类食物200~300克,可以多吃糙米饭、八宝粥、玉米饼、全麦馒头等。

尽量食用深色的蔬菜。成年人每日应摄入400~500克的新鲜蔬菜,其中应该有一半以上为深色的。蔬菜的叶子颜色越深、叶片越薄,营养成分含

量越高。买菜时,不要只看表皮,而要看看可食用部分是不是深色的。比如茄子、黄瓜、冬瓜、红萝卜等,其实是披着“深色外衣”的浅色蔬菜。

每天吃两种以上的水果。成人每天需食用200~350克水果。尽量选择摄入两种以上的水果,这样可以获得不同种类的营养素,有益身体健康。

多吃四种豆类。建议日常多吃红豆、绿豆、芸豆以及豌豆,它们的碳水化合物含量高达50%~60%。**李园园**

如何安全注射玻尿酸

玻尿酸能够与胶原蛋白相互作用,起到保持皮肤水分和维持皮肤弹性的重要作用。当前,不少人都会通过注射玻尿酸提升“颜值”,不过,这其中也会存在一定风险,需要引起警惕。

注射玻尿酸前,切勿服用阿司匹林等非甾体抗炎药,以免注射部位发生肿胀,加重出血。

注射后的24小时内,应避免触摸伤口,更不能洗脸、化妆,这样可使注射部位免受细菌侵袭。如注射部位不慎发生感染,可用碘伏棉签进行消毒,并及时就医。

注射后,皮肤如果出现红肿或者瘙痒感,千万不要盲目地进行冷敷,以免影响效果。值得注意的是,冷敷消肿一般在注射的30天后才可以进行。

此外,孕期妇女、哺乳期妇女、肝肾损害者都应慎用玻尿酸。

瑞金医院药剂科 石浩强(副主任药师)

科学防晒“门道多”

烈日炎炎,防晒成为日常生活中的重要护肤步骤。如何科学防晒?听听专家怎么说。

南京鼓楼医院皮肤科马立文主治医师介绍,防晒的重要性不仅在于“美观”,更是为了防止晒伤和皮肤老化。如果是短时间内暴晒,可能会晒伤皮肤,出现红肿甚至水泡。如果皮肤常年暴露在阳光下,会造成皮肤老化,甚至可能诱发皮肤癌。

物理防晒与化学防晒,哪种更为有效?物理防晒,又称硬防晒,主要是以物理遮挡的方式来实现,比如打伞、戴帽子、穿防晒衣等等。而化学防晒,

又称软防晒,通常是使用防晒霜、防晒喷雾等方法。一般来说,采用遮挡的方式防晒效果会相对好些,并且安全。通常需要将两者结合起来,互为补充,效果更佳。

在挑选防晒霜等化学防晒产品时,需要根据实际情况进行选择。比如在日常通勤过程中,因为在室外停留时间短,SPF(防晒指数)为15的防晒霜就够用。而进行较长时间的户外活动时可以选择SPF数值更高的防晒霜,例如涂抹SPF50的防晒霜约有700分钟的有效防护



图IC

「土法」解酒易伤身

推杯换盏后,很多人都有独家的解酒“土法”。有人喜欢喝浓茶、有人喝醋、甚至有人用催吐的方法来解酒。其实,这些方法都不科学,甚至会影响身体健康。

饮酒后立刻喝浓茶,会促使尚未氧化的乙醛过早进入肾脏,而乙醛对肾脏会造成严重损害。

大量饮酒后,酒精会刺激胃肠黏膜,使胃和十二指肠充血。此时,人体会大量分泌促进消化的胃酸和胰液,若再喝醋,不仅会加重对胃肠黏膜的刺激,更易诱发胃溃疡、十二指肠溃疡、急性胰腺炎等病症。

一些人喝醉后喜欢抠喉咙进行催吐,的确,呕吐之后感觉会好受一些。但是,醉酒者往往意识不清,很容易吸入呕吐物引起窒息。此外,剧烈呕吐还会导致腹压增高,引发胃出血。

当然,想要保持身体健康,最好的方法还是适度饮酒。**孙杰**

缓解暑热 喝生脉饮

夏季炎热,中医认为,暑热伤肺,肺气虚,气伤则不能生津,从而导致多汗气短、头昏心悸、倦怠乏力等气阴两虚的症状。常喝生脉饮,可有效缓解。

具体做法为:取人参5克或党参15克、麦冬10克、五味子3克,放入杯中,冲入适量开水,浸泡片刻,或煎水取汁,代茶饮,每日1剂。

该方剂有益气复脉、养阴生津的功效,适用于气阴两亏导致的心悸气短、脉微自汗等症状。**刘琦**

缓解背部疼痛 做四个动作

背部疼痛。

增加下腹部力量 仰卧,举腿,直到大腿与腹部垂直,小腿要与大腿成直角,保持30秒。

牵拉背部 平躺,弯曲膝盖,双手紧抱膝盖并靠向双肩,头部不可离地,这样就能牵拉腰部。稍事休息后,再重复此动作。

伸展背部 双手和双膝撑地,吸

气时抬起左臂和右腿,反方向水平伸直,保持这个姿势5~10秒钟。然后换另一侧再做。

牵拉臀部肌肉 仰卧,举起双腿,将一条腿架到另一条腿的膝盖上。双手抱住大腿,将膝盖和脚往胸部方向拉动,直到臀部和大腿外侧有牵拉感觉为止。保持这个姿势10秒钟。随后换腿做做此动作。**董芳**

不妨自建一份健康档案

我的老伴由于从小严重营养不良,加上长期干重体力活,落下了不少病,虽然没有“三高”,便秘却成顽疾。退休12年来,她先后参加过5次健康体检,体检手册换了一本又一本,有的化验单已经破损。为此,今年春节后,我着手为老伴建了一个完整的电子健康档案,放在家中电脑的桌面上,随时可以点击查看。

在建档的过程中,我设计了相关表格,按照时间顺序,将每次健康体检的数据资料全部录入,这样查找起来比较方便。同时,我还把桌上的电子健康档案资料,保存到自己的U盘里。有一次,我陪老伴去某医院看专家门诊时,专家询问病史,我将优盘从包中取出,放进专家电脑中让其查看。专家看后,不仅全面了解了老伴的病

情发展史,还对我制作的这份电子健康档案给予了充分肯定,夸我是个负责细心的人。

在老伴的电子健康档案里,除了她历次的健康体检资料外,还有我平时针对她的病状,从报刊和电脑里收集到的相关资料。例如便秘病人在饮食方面要注意的事项、如何保持好心态等文章。老伴的病得到了有效控制,老伴常对邻里说:“这辈子最幸福的事就是嫁对了人!”**冯勇**

“骨松”患者补钙 首选奶酪

中最值得推荐的补钙食物是奶酪。

奶酪是牛奶经过发酵、凝乳、除去乳清、加盐压榨、后熟等处理后得到的产品。在这个过程中,蛋白质、矿物质等被浓缩,因此,其钙含量是牛奶的7.5倍。同时,奶酪中也富含有利于钙质吸收的乳酸和多肽类物质。

挑选奶酪时,要注意查看营养成分表,尽量选择低脂低盐的。值得注意的是,奶酪不能吃太多,以免摄入过多的盐分和热量。**唐墨莲**



图IC

尿酸高,能吃豆制品吗?

尿酸高的患者往往不敢食用豆类食物,但研究发现,豆类的促尿酸排泄作用很强,可以帮助这些患者排出尿酸。

此外,豆类及豆制品含有丰富蛋白质,可弥补限制红肉带来的蛋白质摄入减少,还可降低冠心病的发病风险。**柳钢**

换药过频 不利于创面愈合

一些患者希望自己的伤口早日愈合,认为换药越勤伤口就会愈合得越快。其实不然,换药过勤反而不利于伤口愈合。

人体创面在愈合过程中,血液中的纤维素和白细胞中的渗出物会在创面上形成一种薄膜,覆盖在肉芽组织的表面,起着保护膜的作用,使肉芽组织

能够正常生长。如果换药过频,肉芽组织表面上的保护膜难以形成,直接影响伤口的正常愈合。

一般来说,感染严重、分泌物较多的创面,应每日换药1次;感染较轻、分泌物不多的创面,可以隔2~3日换药1次;对无分泌物的创面,3~5日换药1次即可。**文贵**