

“功能性软糖”热销 专家:不是零食更非药物

早上起床时先吃一粒蔓越莓软糖,吃早饭时随餐嚼一粒葡萄籽软糖,餐后再配一颗酵素软糖,睡前半小时再来两颗褪黑素软糖与排油酵素软糖……日前,一份中国年轻人线上保健品消费方式洞察报告显示,“90后”正成为购买功能性食品的新生力量。

一颗软糖真有那么神?

“酸酸甜甜,吃起来没什么负担,全当吃零食啦。”“90后”小曾服用功能性食品已有3年,她每个月都会花两千多元买这些瓶瓶罐罐,每款功效都不同,美白、滋养、助眠、增强免疫力……像小曾一样,当下年轻人生活

节奏快,追求高效率,在养生上同样如此。相较于传统需要蒸、煮、炖、熬才能食用的养生食材,或制成胶囊、粉剂难以下咽的保健食品,年轻人更青睐外表好看、吃着美味的“功能性零食”。

上海市第一人民医院营养科主任任伍佩英认为,软糖是常见零食,将营养素加入其中,升级换代成功能性零食,可能更符合时下的消费场景与消费需求。如果产品本身带有“蓝帽子”(我国保健食品专用标志),那么其安全性、有效性、质量可控性都是有保证的,作为膳食补充剂是合格的。

食用有规范

“防脱发少白头护发生发”的生物素软糖,每天嚼两粒就能“吃出嫩白玫瑰肌”的水果糖,餐后吃一颗“排毒解油”帮助瘦身的酵素软糖……也许是因为口感太佳,不少消费者将“功能性软糖”当糖吃。有网友说“把褪黑素(软糖)纯粹当零食吃了”,还有人直言“一天吃完一整盒,不在话下”。

伍佩英提醒,功能性食品虽然做成零食的模样,但毕竟添加了营养素,因此食用前要查看说明书,在推荐的安全剂量内使用,不能擅自调整剂量。

不少消费者购买功能性食品,是出于健康、体重、形象等方面的焦虑,但他们缺乏足够的营养学知识,往往希望立竿见影甚至一劳永逸地解决问题,这也给了许多不法厂商钻空子的机会。

因此,面对缺了一张“处方签”的功能性食品,消费者必须明确,功能性软糖并不是糖,也不是宣传有“功能”便真有点石成金的效果。伍佩英还特别提醒,功能性食品仅能当作膳食补充剂,绝不可替代药品,如有身体不适还需尽早就医、及时治疗。

记者 梅一鸣

夫妻备孕,一周几次合适?

这几年,门诊中有不少自认为患了“不孕症”的患者,经过详细检查后,最终发现,她们的身体往往都很健康,并没有问题。

从医学角度来讲,不孕的定义是:有规律性生活且不避孕,一年内怀不上孩子。可见,想要怀孕,最主要前提是性生活要“规律”。

怎么样才算是规律的性生活?建议每周2~3次,但重点是不能一个晚上完成,要分散。这样才能抓住排卵期,多一些受孕的机会。有些患者只在排

卵期同房一两次,寄希望于“一击必中”,这显然是不符合科学规律的。对于男性来讲,长时间不同房,精子的活力、质量也会大幅下降,也不利于受孕。

值得注意的是,35岁以上的女性,或以前有卵巢囊肿手术史、子宫内膜异位症病史或有宫外孕病史,备孕半年后仍旧没有怀孕的,也需要到医院进行检查。

复旦大学附属妇产科医院生殖内分泌科 邹世恩(主任医师)



图IC



图IC

滥用药物,肝肾『有意见』

有数据统计显示,现代人的日常用药量逐年递增。随着人们生活方式的改变及人均预期寿命的延长,2型糖尿病、肥胖和心脑血管疾病等的发病率持续上升,患病人群通常需要长期服用多种药物,这可能增加肝肾损伤风险。

药物会影响肠道菌群稳定性,进而对人体健康产生一定影响。从用药角度来看,避免损伤肝肾最直接的方法就是不要随意用药,更不要少用药。

事实上,人体免疫系统十分强大,这些小病通过多喝水、补充电解质等营养,依靠自身抵抗力就能够痊愈,通常无需用药。

上海华东医院药剂科 沈杰(主任药师)

想要抗寒,不少人的第一反应就是食用大量高油高脂的食物以此囤积脂肪,将自己“包裹”起来。但是,这种方法既不科学也不健康。

人体内有白色和棕色两种脂肪。白色脂肪负责储存能量,导致肥胖和相关疾病。而棕色脂肪组织含有大量线粒体,有助营养素代谢产生能量。虽说棕色脂肪自带“发热器”,但和

抗寒,增肌比囤积脂肪更有用

“胖人抗冻”没关系,因为人体囤积的脂肪几乎都是不产热的白色脂肪。

比起囤积脂肪,通过增肌来抗寒更健康有效。肌肉细胞中,线粒体含量丰富,可以说,肌肉是人体产生热量的主要器官,能持续产生热量,为身体供能。

建议在饮食上保证充足蛋白质的摄入,三餐定时定量,不暴饮暴食,摄入优质碳水化合物,还可以根据自身情况,适度开展力量训练,提升肌肉力量,增肌抗寒。

摘自 上海科普微信公众号

枸杞配红枣 温润暖手脚

寒冷季节,一些人容易感觉手脚冰冷,特别是一些女性朋友,到了生理期更是“雪上加霜”。要想调理,不妨常用枸杞红枣冲泡服用。

取枸杞一小把,大约20至30粒、红枣3至4粒,将枸杞和红枣放入玻璃杯中,以开水冲泡服用,或者用水煮沸后服用。

红枣味甘性温,能够补中益气、养血安神,多用于脾胃气虚、血虚萎黄、失眠多梦等症的治疗,与枸杞搭配对于经血过多而引起贫血的女性可起到改善面色苍白和手脚冰冷的补益功效。 邹海



图IC

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,甲板与甲皱襞之间产生甲沟闭塞。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,再用牙签将棉条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的环境加重细菌感染。有条件的话要经常脱掉鞋袜,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

治疗牙龈出血 试试这个汤剂

牙龈出血是口腔疾病常见症状之一,轻者表现为仅在吮吸、刷牙、咀嚼较硬食物时唾液中带有血丝,重者在牙龈受到轻微刺激时即出血较多甚至自发性出血。牙龈出血多见于牙周炎和牙龈炎患者,推荐一

个药方:仙鹤草、藕节、侧柏叶各10克,水煎服,每日一剂,可减少牙龈出血。

仙鹤草性味苦涩而平,有收敛止血、补虚消肿等功效;藕节具有止血、化瘀的作用;侧柏叶具有凉血、止血

等功效。三药合用,具有清热凉血、止血化瘀之功,对牙龈出血具有一定治疗效果,尤其适用于兼有心烦、口臭、口苦、口干、大便秘结等胃热症状的患者。

上海中医药大学 赵晏

近日,中国医师协会儿科医师分会、中国儿童体检专家共识小组共同发布了《中国儿童健康体检专家共识》,为不同年龄的儿童体检提供了参考。

出生后28天内 新生儿身体疾病发病率和死亡率高,先天性畸形常常能在这个时候表现出来。因此,需要完善先天性遗传性疾病的筛查。另外,要做好脐带、皮肤等护理,以免发生感染。

28天~1岁 此时是生长发育最快的时期,但婴儿的消化功能尚未成熟,易发生消化不良和营养缺乏性疾病,所以此阶段应关注营养和生长状况,定期监测身高、体重、头围,观察运动能力、语言发育、肌张力,对听力障碍、眼病进行筛查。

1~3岁 这个阶段是儿童语言、思维、动作、神经精神发育较快的时期,要注意各系统的发育情况。除了继续监测营养、身体发育,还要关注语言能力、行走运动以及食物过敏等情况。

3~6岁 此时儿童的语言和思维进一步发展,是性格建立的关键期,也是进入集体生活前的准备期,应关注儿童整体的状况,注意常见疾病如近视、龋齿、缺铁性贫血等的筛查。孩子出现个头矮小、过于好动等行为,应及时检查,排除矮小症、多动症等异常,并加以干预。

7~12岁 这个年龄段的孩子,体格生长速度相对缓慢,常规体检中需要重视提前发育、视力、听力、龋齿、骨骼畸形等问题的检查,重点排查性早熟、肥胖、矮小等疾病;常规体检外,还可根据家庭和个体情况,选择更深度的检查,如幽门螺杆菌、乙肝五项等。

据 央视网

克拉霉素使用有禁忌

克拉霉素是常用的抗生素,对治疗细菌引起的炎症效果不错,但千万别忽略它的禁忌,不然后果很严重。

心脏病患者禁用 心脏病患者服用克拉霉素后死亡率会升高,事实上,所有大环内酯类药物,均有室颤、尖端扭转型室性心动过速等严重不良反应。

警惕肝功能损伤 口服克拉霉素最常见的不良反应是胃肠道不适、头痛和味觉改变等。建议严重肝功能损害者、水电解质紊乱者禁用。

别与地平类药物合用 克拉霉素与钙通道阻滞剂合用可引起急性肾损伤,常见的钙通道阻滞剂,包括硝苯地平类药物。

警惕低血糖 克拉霉素与磺酰脲类药物联用,可引起严重低血糖。

钱穗



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办