

补钙者必知的饮食误区

很多人经常通过服用补钙品补钙,可是,在膳食中该如何促进钙吸收,却不是很清楚。且稍不注意,就有可能陷入误区,妨碍了钙的吸收。了解下面这些常见的补钙误区,对您通过饮食补钙大有好处。

■以为吃牛肉有利于骨骼

不少人认为欧美人骨骼强壮是因为爱吃牛肉。事实上,很多吃牛肉甚多的人,正是钙缺乏相当严重的人。这是因为牛肉本身含钙量极低,所有的肉都是这样。同时,肉里面含有大量的“成酸性元素”,主要是磷、硫和氯,它们让血液趋向酸性,身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素,因而增加体内钙元素的流失,减少钙的吸收。所以,缺钙的中老年人应当适当控制肉类的摄入量,不论是红肉还是白肉。

■以为吃蔬菜与骨骼健康无关

不少人偏爱动物食品,却很少注意补充蔬菜。他们以为蔬菜里面只有些膳食纤维和维生素,与骨骼健康无关。实际上,蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素,可帮助维持酸碱平衡,减少钙的流失,本身还含有不少钙。绿叶蔬菜大多是钙的中等来源,如小油菜、小白菜、芹菜等,都是不可忽视的补钙蔬菜。

■以为水果代餐有利于骨骼健康

很多减肥女性认为,只要吃水果就可以得到足够的蛋白质和维生素,经常用水果代替一餐饭。实际上,水果是一种有益酸碱平衡的食品,却不是钙的好来源,而且严重缺乏蛋白质。骨骼的形成需

要大量的钙,也需要胶原蛋白作为钙沉积的骨架。如果用水果代替三餐,则蛋白质和钙摄入量都严重不足,只会促进骨质疏松的发生。

■以为喝饮料与补钙无关

饮料中大多含有磷酸盐,而磷酸盐会严重地妨碍钙的吸收,促进钙的流失。可乐是其中害处最大者——因为其中含有磷酸。把人的牙齿和骨头泡在可乐当中,它们就会慢慢地溶化!其中的精制糖也不利于钙吸收。所以,凡是需要补钙的人,都要严格控制甜饮料的数量。茶水含有丰富的钾离子,其中含磷量低,还有促进骨骼牙齿坚固的氟元素,因而喝茶对骨骼健康是有益无害的。

■以为喝了骨头汤就不会再缺钙

骨头里面的钙决不会轻易溶出来。有实验证明,在高压锅蒸煮两小时之后,骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面,但汤里面的钙仍是微乎其微。要想用骨头汤补钙,只有一个方法:加上半碗醋,再慢慢地炖上一两小时。醋可以有效地帮助骨钙溶出。需要注意的是:这时一定不要用高压锅,最好用砂锅来炖,避免在骨头汤中溶出过多的铝。

■以为喝牛奶对补钙没有帮助

虽然有人宣称,牛奶含有大量蛋白质,会让体质偏酸而促进钙的流失,但这活并不完全正确。实际上,牛奶中的蛋白质含量仅有3%而已,水分含量却高达87%。每250克牛奶中含有250毫克以上的钙,有丰富的钾和镁,还含有促进钙吸收的维生素D、乳糖和必需氨基酸。牛奶与肉不同,并非成酸性食品,而是弱碱性食品。所以,牛奶并不会

让人体液偏酸,也就不会促进钙的流失。综合评价,牛奶仍是最佳的补钙食品。

■用内酯豆腐来补钙、相信豆浆是高钙食品

豆腐是植物食品中最好的补钙食品。大豆本身含有不少钙,凝固豆腐的时候还要加入含钙的凝固剂,所以不喝牛奶的人大都会有意识地多吃豆腐。然而,内酯豆腐却不是钙的好来源,因为其中没有添加含钙凝固剂,而是使用葡萄糖酸内酯作为凝固剂的。同时,内酯豆腐水分太多,蛋白质和钙含量都很低。

从钙含量上来说,豆浆远远比不上牛奶。这是因为,大豆钙含量虽然不算太低,但加10杯水磨成豆浆之后,含量就很低了。喝一杯豆浆,不过是吃几十粒豆子而已,其中的钙很少。豆浆对骨骼的真正好处,在于它可以提供植物雌激素,减少更年期妇女的钙流失。(健康报)



食疗防癌十要点

- (1)少吃脂肪、肉类和高热量能使身体过于肥胖的食物。
- (2)不吃霉变的花生米、黄豆、玉米、油脂等粮油食物。
- (3)多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、菇类等。以增加体内的维生素,抑制癌细胞的繁殖。
- (4)多吃含维生素A和B的食物,如肝、蛋、奶等以及胡萝卜。
- (5)多吃粗纤维食物,如胡萝卜、芹菜、莴苣等蔬菜。
- (6)少吃盐腌制品、亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等。
- (7)少喝含酒精的饮料,以防喉癌、食道癌。
- (8)适当控制热量的摄入,可明显降低直肠癌的发病率。
- (9)合理进补能提高人体免疫功能的某些滋补品,如人参、蜂王浆、苡仁米等,有直接抑癌的功效。
- (10)少用辛辣调味品,如肉桂、茴香、花椒等,如过多食用这些调料有可能促进癌细胞的增生,加速癌症的恶化。(健康报)

白领族的六种颈椎病

白领工作压力大,生活节奏快,易受各种各样的职业病侵袭,颈椎病、腰椎病、“三高”病已经屡见不鲜,但是,最近有专家又新公布了5种新型白领病。

光源综合症

许多人在办公时习惯把灯全部打开,把整个室内照得亮亮的,殊不知灯光也会给人带来伤害。人在灯光下,时间一长就会造成视神经疲劳。有专家认为,荧光灯发出的强烈光波,会导致生物体内大量的细胞遗传变性,灯光的过分使用无形中扰乱了生物钟,造成人体心理节奏失调,精神不振。

夜餐综合症

夜晚支配胃肠道功能的副交感神经活动较白天强,胃肠道对食物消化吸收能力也强,因而夜生活中,经常进食过多的高热量食品,容易引起肥胖、失眠、记忆力衰退、晨起不思饮食等症状。还由于夜间睡眠不足,人体生物钟被干扰,神经系统的功能发生紊乱,容易诱发神经衰弱、高血压、溃疡病等。

熬夜综合症

城市夜生活的丰富多彩,吸引了更多人加入夜生活的行列,使一部分人逐渐开始形成了晚睡觉的习惯,甚至熬夜,睡眠不足者增多。临床已证实,长此以往,会导致人体神经系统、内分泌系统紊乱,继而出现食欲不振、失眠等症状。

盒饭综合症

工作节奏的加快,使都市白领越来越多地依赖盒饭,这给人

们的健康带来隐患。因为经营盒饭的摊点,缺乏食品卫生条件和营养常识,常常使用浓重的调味品,经常食用这种盒饭容易上火,出现咽痛、口腔溃疡、牙痛、腹胀、便秘等症状。另外对一些不新鲜的肉品多采用炸、煎,长期食用容易患上肠胃不调疾病。

时间综合症

时间综合症是指人们对时间的反应过于关注而产生的情绪波动、生理变化现象。时下,快节奏的现代生活,使都市白领感到时间越来越不够用,对事业的专注使人对紧迫的时间感到焦躁不安、紧张过度,这样会引发心率加快、血压升高、呼吸急促等症状。

面对不断增加的白领职业病种类,有关专家呼吁社会多关注白领健康,除了定期体检外,白领自己也要多注意身体上的变化,加强锻炼是关键。(健康网)



高血压病人的饮食保健

对高血压病人,合理膳食尤其重要。高血压病人在饮食中应该注意些什么呢?

①首先要控制能量的摄入,提倡吃复合糖类,如淀粉、玉米、少吃易引起血脂升高的葡萄糖、果糖及蔗糖等单糖类。

②限制脂肪的摄入。用植物油烹调食物,多吃含有不饱和脂肪酸的海鱼类,从而氧化并降低血浆胆固醇,延长血小板的凝聚,抑制血栓形成,防止中风。

③适量摄入蛋白质。高血压病人每日摄入蛋白质的量为每公

斤体重1g为宜。每周吃2-3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿钠排出,从而降低血压。

④多吃含钾、钙丰富而含钠低的食品,如土豆、茄子、海带、莴笋。

⑤限制盐的摄入量:每日包括烹调用盐及其食物中所含钠折合食盐的总量应逐渐减至6g以下,这样有助于降低血压,减少体内的钠水潴留。

⑥每天吃新鲜蔬菜不少于8两,水果2至4两。(健康网)

健康饮茶有讲究

新茶分辨法：看和闻

看茶叶的外形、色泽

春茶的叶子一般裹得较紧,显得肥壮厚实,有的还有较多毫毛,色泽鲜润,而且春茶冲泡时茶叶下沉较快。

闻香气

新茶香气较浓烈持久,滋味醇厚。

“茶醉”损害身体

炒茶未经过氧化,多酚类、醛类、醇类含量较高,对肠胃粘膜有较强的刺激作用。而且现炒茶中还含有咖啡因等活性成分。猛喝现炒茶,会出现一种“茶醉”的现象。

现炒茶应存放10天以后,待多酚类成分充分氧化后再喝。

“垃圾茶”不宜饮用

“垃圾茶”的一个重要来源是茶场陈茶翻新时筛下的碎末,实际上就是“下脚料”,并加入了香精之类的添加剂。

“垃圾茶”含有大量毒素,吸收过量会给人体造成血液和肝肾中毒、神经系统损伤等,影响身体健康。



洗澡时做点“小动作”

忙了一天,洗个热水澡能够让疲惫的身体恢复过来。如果在洗澡时做点“小动作”,不但能缓解疲劳,一些身体的小毛病也会很快好起来。

疲劳时常搓脸

多数人有这种感觉,在疲劳时搓一搓脸,马上就会神清气爽起来。因为面部分布着很多表情肌和敏感的神经,热水能刺激这些神经,搓脸能加速血液流动,同时舒展表情肌,洗澡时搓脸的速度以每秒一次为宜,搓脸3到5下,每次不少于3分钟就可以了。

需要注意的是,40℃的温水消除疲劳最理想,因为人体正常腋下体温是37℃,体内温度是40℃。如果水温过高,消耗热量多,不但不会消除疲劳,反而会感到难受;水温过低,血管收缩,不易消除疲劳。

消化不良勤吸气

食欲不振时可以在饭后30分钟入浴,用热水刺激胃部,待身体暖和后,再用热水在胸口周围喷水,每冲5秒休息1分钟,重复5次;泡澡可以先在热水中泡20-30分钟,同时进行腹式呼吸,再用稍冷的水刺激腹部,这种冷热水的刺激能促进胃液分泌,提高食欲。而胃酸过多、胃及十二指肠溃疡的人,在热水中浸泡3-4分钟,可控制胃酸的分泌,减轻和控制病情。

便秘揉肚子

洗澡时可以用手掌在腹部按顺时针方向按摩,同时腹部一鼓一收地大口呼吸,并淋浴腹部,可治疗慢性便秘并防治痔疮。而神经性便秘,则要沿着腹部用40℃热水冲3分钟左右,再用25℃的温水冲10秒钟,反复5次,可让大腸的蠕动增加。(健康时报)

常吃芹菜可以治疗高血压

民间流传着许多能够降低血压的食物偏方,比如芹菜、洋葱、土豆、香蕉、海带等。这些说法到底有没有道理,依靠食物来降压,是否行得通呢?

芹菜是中国人常吃的蔬菜之一,它既可热炒、又能凉拌,深受人们的喜爱。近年来诸多研究表明,芹菜具有很好的药用价值。

芹菜叶柄含水分高,热量低,是钾的优质来源,但含维生素C和A一般,只要可能,芹菜叶柄应该尽可能的与叶子一起食用,因为芹菜叶含钙、铁、钾、维生素A和C的量较叶柄要丰富得多。

芹菜含铁量较高,是缺铁性贫血患者的佳蔬。芹菜中含有丰富的钾,是治疗高血压病及其并发症的首选之品,对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。芹菜的叶、茎含有挥发性物质,别具芳香,能增强人的食欲。芹菜

汁还有降血糖作用。经常吃些芹菜,可以中和尿酸及体内的酸性物质,对防治痛风有较好的效果。

芹菜中含有大量的粗纤维,可刺激胃肠蠕动,促进排便。草本植物学家广泛使用芹菜治疗各种小疾病,最普通的是消除浮肿,因为芹菜能够利尿,可促进人体组织内过量水分的排泄。(健康网)



三种人不宜服六味地黄丸

“六味地黄丸”是传统的补肾中药,但有三种体质的人,不宜服用六味地黄丸。

没有明显肾阴虚症状者不宜:肾阴虚表现为腰膝酸软、烦热、头晕耳鸣等。六味地黄丸虽说有补肾的作用,但长期服用,很可能出现腹胀、便溏、食欲不振等情况。

明显肾阳虚者不宜:肾阳虚多表现为面色偏白、腰膝酸冷、体质虚弱、喜暖畏寒。许多性功能障碍者,以为是因为肾虚引起的,于是就自作

主张服用六味地黄丸,但往往会适得其反。因为,肾只是泌尿系统的重要器官,与性功能强弱没有直接联系。

肾阴虚但脾胃功能不好者也不宜:虽说六味地黄丸是偏于补阴的药,但方子内滋阴的药偏多,胃功能不好的人吃了后会妨碍消化功能,所以,即使是属于肾阴虚者,但脾胃功能不好,也不建议服用。(健康时报)

预防近视眼 抓住几个点

专家在研究中发现,人在读写时,握笔短、距离近、低头、连续用眼时间长,是近视发生和发展的一症结。三要素。

