

补营养素,三代人大不同

●儿童注重食补 ●中年人补维 D ●老年人补钙剂

就像买衣服得量体裁衣一样,在给家人选择营养补充剂时,也得考虑不同家庭成员间的区别。“你和你的爱人,你的孩子,你的父母,对营养素的需求大不相同。”美国普渡大学营养学系主任康尼·威尔教授指出。

你的孩子:钙和铁很重要

“一生中只有一次构建强壮骨骼的机会——那就是青春期。”美国饮食协会发言人罗伯特·安丁指出。然而,7~12 岁儿童每日摄入的钙质远低于相关学会推荐的 1300 毫克的剂量。“针对儿童,首选通过食物来补钙。”

有研究证明,缺铁的儿童在数学方面表现较差,而且缺铁易导致

缺铁性贫血。一般情况下,发育期的女孩每天应摄入 20 毫克的铁,男孩 15 毫克。

“但儿童补铁不建议选择铁剂,因为很容易过量,造成毒副反应。推荐通过饮食来补充。”专家强调,“动物血制品、瘦肉、黑芝麻等黑色食品的铁含量较高;炒菜用铁锅的方法也简单易行。”

你和你的爱人:补充叶酸和维生素 D

大量研究显示,叶酸能有效预防新生儿缺陷,降低成年人心脏病风险。多数营养学家建议,准备怀孕或正在怀孕的女性可以考虑孕妇专用的复合营养补充剂,其中叶酸剂量大一些,每日摄入

量在 400 微克左右;而其他成年人可以选择叶酸剂量比较小的复合营养补充剂。此外,各种豆类、深色绿叶蔬菜中的叶酸含量也较高,可以多吃。

很多研究证实,补充维生素 D 能将肿瘤发病率减少 30%~50%,并增强抵抗力,预防疾病。由于天然食物中维生素 D 的含量很低,所以,应该每天服用 1000 国际单位的维生素 D 补充剂。

你的父母:需要补充钙剂

B 族维生素是免疫系统的“加油站”,能增强人体免疫力,还有助于大脑保持年轻。美国纽约医学院的一项调查显示,超过 40% 的成年人缺乏维生素 B12,尤其是老年人。

因此,营养学家推荐,50 岁以上的人应服用维生素 B12 补充剂,每日的摄入量为 2.4 微克。但对那些正在服用治疗胃溃疡或胃食管反流药物的中老年人来说,必须在混合膳食的基础上,每日额外补充 100~400 微克的维生素 B12。

中老年人每天还应补充 1200 毫克的钙质和 1000 国际单位的维生素 D。和儿童不同,中老年人不能有效吸收食物中的钙质,因此服用钙剂就成了必要之选。康尼·威尔教授建议,老年人可以在每顿饭后服用 500 毫克钙剂。“在补钙的同时,每天还要有 1 小时左右的户外活动。此外,含有植物雌激素——大豆异黄酮的食物,有助于钙的代谢。”专家指出。(徐燕)

女性保健

孕妇少闻花香

尤其是茉莉、一品红等香味



专家解释说,这是因为强烈的花香有可能刺激孕妇的神经,引起头痛、恶心、呕吐,并影响她们的食欲,严重的还可能导致胎儿不稳,甚至流产。再有,花粉一般都含有某些化学成分,如果落到皮肤上或被吸入呼吸道,就可能引发过敏,强烈的花香则更容易加重过敏症状。因此,对皮肤和呼吸道都更敏感的孕妇而言,把浓烈花香称作一种“灾难”也就不算太夸张了。

专家建议,孕妇在怀孕初期,最好少接触一些有浓烈气味的鲜花,比如茉莉、夹竹桃、一品红等,尤其是这些植物会在夜里释放二氧化碳、吸收氧气,可能会导致室内空气含氧量下降,所以最好不要放在卧室。而且,不仅自己不要养,平时在室外碰到这些气味浓烈的花也要避远一点。

一般来说,有孕妇的家庭可以养芦荟、仙人掌等,因为这些植物香气清淡,白天晚上均能释放氧气,对空气调节有一定作用,芦荟更能在一定程度上吸收一些室内有害物质,如甲醛等,益处多多。

(柏蓉)

心理健康

漂亮的图画能止疼



止疼用什么?当然用止痛片。但是,英国《每日邮报》9 月的一项研究称,美丽的图画竟是缓解疼痛的心理“灵药”。

在这项研究中,意大利巴里大学的玛莉娜·托马索博士让 12 名参与实验的志愿者从 300 张给定的图片中挑选出 20 幅最美丽的和 20 幅最难看的,然后在他们观看这些图画的时候对手部进行同等强度的激光脉冲刺激。结果显示,志

愿者在观看漂亮的图画时,疼痛感最轻。对这一结果,研究人员的解释是,漂亮的图片比丑陋的图片更能分散注意力,进而减轻痛感。

这个说法究竟有无道理?中科院心理所研究员罗非指出,疼痛不单纯是生理上的感觉,也会被当时的情绪所左右。很多时候,人们的心理状态会影响到痛觉。比如在抑郁或恐惧时,人们对疼痛的刺激就会比较迟钝;而在焦虑时,人们对疼痛的刺激就会比较敏感。“所以说疼痛的减弱或加强,图片美丑可能只是表面的原因。人们欣赏美好事物时心情愉悦,在看到丑恶的画面时负面情绪会增加,我认为,这些情绪的影响是图画改变痛觉的另一种可能的途径。”罗非说。

虽然可能仅仅只是起到间接调节作用,但托马索对于处于康复期的人们的建议还是可行的:经常去最近的美术馆或者画廊转一转,对身心调节都有好处。

(赵振宇)

健身时这些信号要警惕

疼痛

若疼痛发生在关节或关节附近,并有关节功能障碍,应停止活动,检查关节有无损伤

头痛

部分脑溢血患者发病前就表现为无征兆的头痛

头晕

锻炼时出现不正常的头晕症状,应警惕心脑血管疾病

气喘

轻微活动就喘,且休息很长时间不能恢复,属异常现象

疲乏

持续数日不能恢复,应减少运动量。如减轻运动量仍持久疲乏,应检查肝脏及循环系统

口渴

喝水多仍口渴不止,在流汗不止的情况下,小便次数仍然很多,应注意胰腺功能



资料来源:健康报

运动健身

踮踮脚 益心脑

人久坐或久站后,都会感到下肢酸胀,特别是教师和从事服务性行业的人,上了些年纪更容易发生下肢静脉曲张,重者还会出现下肢皮肤色素沉淀、伤口经久不愈等,这是下肢血液回流不畅所致。

人的腿部肌肉中有大量血管,人在上下踮脚时,腿部肌肉就会一紧一松。当肌肉放松时,来自心脏的动脉血液会增加向肌肉的灌注量;当肌肉收紧时,会挤压血管加快静脉血液回流心脏,从而促进血液循环。据测定,踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量。

人体下肢血液回流,最主要靠踮脚跟时双侧小腿后部肌肉的收缩挤压。据测定,双侧小腿肌肉每次收缩时挤压出的血液量大致相

当于心脏每次脉搏的排血量,故被誉为“人体的第二心脏”。当久坐或久站时,可有意识地做踮脚运动。

当久坐或久立不动时,最好一小时左右做一次踮脚运动。具体做法是:双脚并拢,用力踮起脚尖,然后放松,再重复,每天数十次。踮脚运动不受场地、时间和器械限制,能有效而快速地减轻文职人员的疲劳,预防一些职业病的发生,也是中老年人保健的一个简便有效的锻炼方法。因此,当你久坐或久站时,可有意识地做踮脚运动,每次 5 至 10 分钟。

总之,经常踮踮脚,不仅可避免下肢酸胀和麻木,也可藉以活动四肢和头脑,消除长时间用脑高度集中、突然站立而发生眼前发黑、头脑发晕的毛病,有利于自身健康。(丁永明)

健身跟我学

手指抹头 镇静安神

抹法属于推拿手法中的摩擦类手法,是以单手或双手拇指指腹紧贴皮肤,以均衡的压力作上下或左右呈弧形或曲线往返抹动,也可单方向抹动。

抹法轻柔舒适。应用在头面部则具有开窍镇静、安神明目的功效,常用于治疗头痛、头晕、失眠等病症;应用在胸部具有宽胸理气的功效,常用于治疗胸闷、气喘等症;应用在手掌部,常用于治疗指掌麻木、酸痛等,具有舒筋通络、行气活血的功效。

自我保健按摩时,可用食指、中指、无名指的指腹贴于前额皮肤,三指并拢,指尖向上,由眉间向两边额角,单方向做抹法,可起到增强皮肤弹性、减轻皱纹的作用。还可以在头顶部分前后、在枕部做上下往返的抹法,可起到开窍镇静、安神的作用。每次持续 1~2 分钟即可。

(王杰)

保健食谱

“绿色”豆浆好处多多

豆浆含有高纤维,能解决便秘问题,增强肠胃蠕动功能,可减少食物残渣中的毒素在人体的停留时间,还能起到减少面部青春痘、暗疮的生成,使皮肤白暂润泽。

豆浆有利尿、助排汗的功效。水聚集在体内无法排出,是造成水肿型肥胖的元凶,如果在减重期间多吃一些利尿及耗热出汗的食物,不但能减少水肿机会,还能带走一部分热量,让你轻松减肥。

同时,豆浆中还有丰富的不饱和脂肪酸,能分解体内的胆固醇,促进脂质代谢,使皮下脂肪不易堆积。特别是黄豆,它是减肥的好食品。

(晓芸)



五谷好豆浆 九阳轻松做

咨询电话: 6199861
8239708

保健知识

针灸减肥的注意事项

成年后肥胖者适宜针灸减肥,此类患者比较容易调整机体的各种代谢功能,顺利促进脂肪分解,达到减肥降脂的目的。

针灸配合饮食效果更佳,配合控制饮食的原则是:不饿不吃,饿了再吃;吃到饱即可,不吃甜食及肥肉、土豆、莲藕、粉条等。

针灸减肥过程是调节经络系统,停止之后不会很快又发胖。针灸减肥也是一个渐进的过程,不能指望几针扎下去就立刻变苗条。

与众多减肥方法不同的是,在针灸减肥的过程中,不强调过分控制饮食,特别不主张采取“饥饿疗法”。

(晓晴)

针灸减肥,24 小时见效 无副作用,不反弹

地址:周口军分区医院(医保定点单位)针灸科
电话:13592208703

上海纤秀减肥中心

华灸减肥,绝不反弹,24 小时见效
一次减 4~8 斤,一疗程减 12~30 斤,前 100 名只收材料费 99 元。
地址:兰亭山水四期 2 楼 403
电话:13839435827