

营养素该啥时吃



刘大爷的儿子很孝顺,每次回家都给他带回复合维生素、钙片、蛋白质等膳食补充剂。看着这些营养品,刘大爷心里犯了嘀咕:种类这么多,我该啥时候吃呢?

首先要强调,一般来说,只要日常饮食多样,就能够满足大多数人的营养需求。但是对于工作压力大、饮食又不规律、口腔功能和消化吸收功能差的人,以及在一定时期受到饮食的限制而不能正常进食的人,他们的营养摄入不均衡时,才需要适量补充营养素,而常见的膳食补充剂也有它们的最佳服用时间。

复合维生素,最好饭后吃。维生素分为两大类,一类是脂溶性维生素,如维生素A、D、E、K;另一类是水溶性维生素,如维生素C和B族维生素。在饭后服用脂溶性维生素,能够使其溶解在食物的脂类中,更容易被人体吸收利用。复合维生素中一般既含有脂溶性的维生素,又含有水溶性的维生素,因此在饭后服用能够更充分吸收利用多种维生素。

钙片,睡前服用吸收更好。钙片最佳服用时间是晚上,一般为睡前2~3小时。在吃钙片的期间适当晒晒太阳,也能够促进钙质的吸

收。还需要注意,如果刚吃完菠菜、苋菜、空心菜、芥菜、韭菜、竹笋等含草酸高的食物,应当避免服用钙剂,因为草酸和钙结合会产生草酸钙,容易引发尿路结石。

蛋白质粉,随餐服用。长期吃素,或者需要保持健美身材的人有时会选择蛋白质粉作为补充剂,在吃饭时一起服用,蛋白质粉能够较好吸收。需要注意的是,大多数人没有必要补充额外的蛋白质。心脑血管病人有时会选择鱼油,它也可在进餐时服用,但关于何时服用吸收更好,并没有固定的说法。

螺旋藻,控制食量的人饭前吃。饭前30分钟左右服用螺旋藻,有抑制食欲的作用。体重偏轻和正常的人,建议饭后服用它,这样可以避免影响食欲。

同样作用的补充剂不要重复用。番茄红素、花青素等成分都具有抗氧化的作用。实际上,只需要使用其中的一种就可以达到效果。因此,如果需要使用多种补充剂,没有必要重复选择作用相似的成分。另外,补充剂大多是按照一定的配比组成,只要不是和一些特定的药物或食物同时服用,一般并没有特定的时间和顺序要求。

(宋新)

秋蚊叮咬当心流行性乙脑

2岁~6岁儿童最易感染

立秋后蚊子开始繁衍后代,因此蚊子密度较大,被蚊子叮咬的机会也大。由于蚊子产卵需要大量营养,所以拼命吸血,这个时期也是蚊子传播疾病的高峰期。

流行性乙型脑炎就是经蚊子

传播的中枢神经系统急性传染病,潜伏期一般为10~15天,患者主要表现为高热、头痛、恶心、呕吐、嗜睡等,严重的可出现抽搐、昏迷,甚至因呼吸衰竭而死亡。成人多数呈隐性感染,发病多见于10岁以下儿

童,以2~6岁儿童的发病率最高。

乙脑的流行有季节性,大多数病例集中于9月份,与蚊虫密度曲线相一致。

乙型脑炎虽然是一种凶险的传染病,但只要我们积极做好预防

工作,是完全可以防治的。防治乙型脑炎最有效的方法就是彻底灭蚊。灭蚊主要是清除其孳生场所,填平坑洼、树洞等容易积水的地方。铲除杂草和疏通下水道也是消灭蚊子的有力措施。另外,要注意个人卫生,常洗澡、勤换衣,及时清理垃圾,保持室内干燥清爽。除了防蚊虫之外,接种疫苗也是预防乙脑的有效方式。使用乙脑灭活疫苗预防接种,可有效地减少乙型脑炎的发生率。

(杨凯艳)

有些药可能伤听力

长期用药一旦损伤听力,往往很难恢复。因此,有针对性的预防显得尤为重要。这里要提醒大家的是,在使用某些抗生素、非甾体类抗炎药以及利尿剂时,一定要注意听力的变化。

抗生素可能导致的听力损害分为两种。第一种是庆大霉素、链霉素引起的听力损害。早期表现为高频听力(听尖锐声音或唱歌时高音的能力)下降,一般不易被人察觉。甚至在停药半年后,病人听力还可能减退,但不容易意识到与用药有关。另一种是新霉素、卡那霉素引起的。表现为即使停用这两种药,药物也代谢、排泄出去,由它们引起的耳部损伤却不会立即停止。使用这些药物时应严格遵医嘱,注意听力变化,发现有听力减退者,即使停用了一段时间,也应停药并到医院检查。

水杨酸和非甾体类抗炎药,是急性风湿性关节炎、类风湿性关节炎的首选药物,常见的如扑热息痛、消炎痛等。其中,阿司匹林每天用6~8克时可产生头痛、眩晕、耳鸣、耳聋等毒副作用。大部分停药后48小时可逐渐恢复。因此使用时注意不要随意加量,出现头痛、耳鸣、眩晕等症状时,应立即停药并咨询医生。

呋塞米(速尿)等利尿剂用于治疗高血压、高钙血症等。此类药物在使用剂量较大时才会损伤听力。另外,利尿剂很容易通过胎盘进入胎儿体内,对其听力造成损害,孕妇妇女应加以注意。如出现高音调耳鸣、耳胀、眩晕、恶心等早期症状,应及时停药并到医院进行相关检查。

(杨丽辉)

美国家庭医生学会建议

小伤口 慎用双氧水

切菜不小心手割了个小口子,孩子调皮摔破了膝盖……生活中总有些磕磕碰碰,出现这些小伤口时,多数人会自行处理了事,拿点消毒液擦擦,随便贴个创可贴。然而,这些强效的杀菌药物通过皮肤吸收入人体后会对健康造成一系列的影响。

双氧水(过氧化氢)是一种强氧化剂,能清洁伤口、预防感染。双氧水接触皮肤后,过氧化氢转变为水和氧气。然而美国科罗拉多州瑞典医学中心专家认为,双氧水中的氧气含量对于血液来说过高,会让纤维细胞数量减少,进而机体对生理组织清洗和修复的作用减小。如果伤口不大最好不要用双氧水。美国家庭医生学会建议采用以下方法处理伤口:1.用冷开水冲洗伤口。2.用柔软的毛巾和肥皂,轻轻清洗,但要避免直接用肥皂涂伤口。3.用消毒过的镊子去除伤口的灰尘和碎片。4.尽量避免使用强效的杀菌药物,如双氧水。5.可在伤口上涂些凡士林,能在伤口表面营造出潮湿的环境,促进伤口愈合。6.最后用绷带包好伤口即可。

(臧恒佳)

早晚温差大

早上冷水洗脸防感冒

由于秋季早晚温差较大,如果不注意添减衣被也很容易着凉而感冒,尤其是老人和儿童,他们免疫力较低,特别在夜晚,如未注意温差、未及时穿衣容易得感冒。

温差大易感冒

秋季,过敏性哮喘的发作、慢性阻塞性肺疾病的急性发作、流行性感等都会明显增多。广州医学院第三附属医院呼吸内科主任医师喻延说,由于昼夜温差大,下午的气温往往比凌晨的气温高10℃左右,导致人们如果不注意及时添衣加被,也容易患上感冒。尤其是老人和儿童,由于免疫力较低,特别在夜晚,如未注意穿衣、饮食、起居的保暖,就容易得感冒。

另外,此时天气比较干燥,如不注意及时补充水分,也是容易患上感冒的因素。

不要乱服抗生素

普通感冒最主要是由病毒引起的,比如流感病毒、副流感病毒、呼吸道病毒、腺病毒、鼻病毒、

冠状病毒等。这些病毒主要通过飞沫传播,也会通过手接触传染。所以与感冒的人亲密接触也会患上感冒。

患上感冒后,大多数人会流涕、打喷嚏、鼻塞。还可能出现咽干咽痛、发低烧、头颈酸痛、全身肌肉轻微酸痛、疲劳乏力等不适。有些人会出现腹泻、腹胀、食欲差,即所谓的腹型感冒。如果症状不是很严重,注意多休息,不熬夜,多喝汤水,多排小便,保持大便通畅,身体会自动排出部分病毒,所以,感冒会在5~7天后会自然好转,也有一部分人的症状要两周才能消失。

在临床上,有些人喜欢自己去药店买药吃,多会购买抗生素,比如头孢霉素类、阿莫西林或阿奇霉素。喻延指出,感冒一般都是由病毒引起的,服用抗生素不但不会帮助病情控制,反而容易引发细菌的抗药性。正确的做法是,对感冒要对症治疗,吃一些抗病毒作用的中药或中成药,可帮助

缓解症状。如果3~4天后未见好转,可去社区医院就诊,一般来说,医生可能会给你开3~4天的药,如利巴韦林(病毒唑)、抗组胺的药(扑尔敏)或减充血剂(伪麻黄碱),以减轻流涕、喷嚏、鼻塞不适。

值得注意的是,对含同一种成分的药物,不可重复服用,不然很可能引起药物的过量。

早上冷水洗脸防感冒

喻延提醒,对于容易感冒的人群,还可以尝试从现在开始早上冷水洗脸,提高对寒冷的耐受力。白天多搓双手,晚上热水泡脚,以促进身体的血液循环。

易感人群少去或不去人多拥挤空气不流通的地方,如卡拉OK房。在家多开窗通风,保持室内空气新鲜。除早晚刷牙外,白天可多用淡盐水漱口,尤其在吃食物后,以保持口腔清洁,预防上呼吸道感染。老人和儿童,可每年定期注射流感疫苗以预防流行性感冒。

(张华)

