

“超级食物”对抗流感

对抗流感,除了积极锻炼和及时治疗之外,健康饮食也至关重要。美国《健康》杂志最新载文,刊出美国营养饮食协会专家卡伦·安赛尔博士总结出的“对抗流感的超级食物”。

1.深海肥鱼

三文鱼、金枪鱼和鲭鱼等深海肥鱼富含有助于提高人体免疫力的欧米伽3脂肪酸。该脂肪酸可减少人体慢性炎症,降低多种疾病危险,同时也有助于抗击感冒和流感病毒。

2.牡蛎

在各种海鲜中,牡蛎的锌含量最丰富。锌有助于人体抗击流感。《加拿大医学杂志》刊登一项研究发现,服用锌补充剂可以缩短成人感冒期。

3.大蒜

大蒜里所含的硫化物大蒜素具有杀菌消毒的作用,分解后可产生大量的抗氧化剂。生吃大蒜效果更佳。另外,研究还发现,服用大蒜素补充剂12周,感冒几率明显降低。

4.柑橘类水果

近期研究发现,增加维生素C的摄入对预防感冒非常有效。橙子、柠檬、橘子、葡萄柚等柑橘类水果都含有丰富的维生素C。

5.茴香籽

茴香籽是一种自然除痰剂,可化痰止咳。可用1.5茶匙茴香籽开水浸泡15分钟,加入蜂蜜饮用,可防止感冒。

6.酸奶

2011年一项研究发现,酸奶等含益生菌的食物不仅有益消化道健康,而且有助于降低上呼吸道感染,减少流感发病率。

7.茶

无论是红茶、绿茶或白茶,都含有大量的抗氧化剂儿茶素。2011年,日本研究发现,服用儿茶素胶囊5个月,流感发病率降低75%。

8.红辣椒

维生素C不但能对抗疾病,还能缓解一些严重的感冒症状,缩短病程。红辣椒含有大量的维生素C。一只红辣椒含150毫克维生素C,是日推荐量的1.5倍。

9.牛奶

常喝牛奶可补充必要的维生素D。维生素



D不仅有益骨骼健康,预防心脏病,还有助提高免疫力。

10.蘑菇

蘑菇中富含的微量元素硒有助白细胞产生细胞活素清除病毒。蘑菇中的葡聚糖是一种可对抗感染的抗菌型糖类。蘑菇品种很多,可以煮汤、做沙拉或者小菜。

11.去皮鸡胸肉

鸡肉等瘦肉蛋白堪称抗流感食物主力军。人体不仅需要蛋白质增强肌肉,而且需要其增加抗体抗击体内炎症。蛋白质来源包括:鸡肉、火鸡、猪肉等,豆类、坚果和奶制品中也含有大量的蛋白质。

12.绿叶蔬菜

蔬菜颜色越深,营养越丰富。绿叶蔬菜含大量抗氧化剂,对感冒具有一定缓解作用。

13.蓝莓

蓝莓含有丰富的抗氧化剂,特别是花青素。抗氧化剂有助于人体战胜流感病毒,预防感冒。

14.黑巧克力

黑巧克力富含具有抗病属性的多酚类物

质。黑巧克力中还含有增强免疫力的微量元素锌。最好选择可可粉含量在70%以上的黑巧克力。

15.坚果

坚果含有丰富的蛋白质、健康脂肪和有益免疫功能的微量元素硒。这些营养都有助于提高免疫力,预防流感。

16.胡萝卜和红薯

橙色果蔬含有丰富的β胡萝卜素。这种化学物质能在身体里转化成维生素A,它能增加T细胞数量,增强免疫,有效对抗呼吸道感染。

17.葵花籽

葵花籽是维生素E的最好来源之一。维生素E是一种抗氧化剂,对细胞壁具有保护作用。吃1盎司(约合28克)原味葵花籽可满足维生素E日推荐量的30%。

18.燕麦片

燕麦中富含的β葡聚糖具有降脂和提高免疫力的作用。多项研究发现,常吃燕麦片等食物可防止上呼吸道感染,改善人体白血球活力,进而帮助人体抗击流感。

(新华)

咳嗽时别吃橘子

初春,患感冒、咳嗽的人很多。众所周知,咳嗽时应少吃辣和咸,却很少有人知道,咳嗽时最好也别吃橘子。

在很多人的印象中,酸甜可口的橘子有止咳化痰的功效。其实,橘子是“表里不一”的,人们认为橘子止咳化痰指的是橘皮,而橘子肉是生热生痰的。实际上谁也不会只吃橘子皮,把橘子肉扔掉。所以咳嗽时吃橘子是一个误区,只会让咳嗽越来越严重。

除了咳嗽的人别吃橘子外,本身有肺炎、扁桃腺炎、咽炎等炎症的人,最好也不要吃。容易上火的人也尽量少吃橘子,以免产生内热而患感冒、咳嗽。

(据《生命时报》)

三种健身法不宜坚持

深呼吸

近年来,经科学研究和临床观察发现,高血压和冠心病患者,过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,有致命的危险,心肌梗塞、脑溢血和其他意外的发生都直接或间接与深呼吸有关。

因此,专家建议,对已经发生动脉硬化,尤其是高血压、心脑血管疾病的患者,最好不要进行深呼吸锻炼。

退步走

退步走或退步跑可以刺激不经常活动的肌肉,改善人体的平衡力,因此,不少老年人晨练时喜欢退步走。由于老年人的心血管储备能力减低,倒退走或跑都会使心血管不堪重负。同时会使颈部转向,导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少,造成脑部供血减少、大脑缺氧,甚至可能在转头时突然晕倒。

对老年人来说,偶尔一次退步走不会有碍健康,但不宜经常进行。

喝盐水

生理学研究表明,睡眠中呼吸、排汗等生理活动仍在进行,并消耗许多水分。早晨起床时,血液呈浓缩状态,喝盐水会加重高渗性脱水,令人感到口干。同时,清晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压升得更高,对健康不利。

专家建议,晨起喝白开水是最佳的选择,不仅能补充丢失的水分,还能有效地稀释血液。

(新民)



蓝光辐射危害眼睛



日常生活中肉眼可见的蓝光,是一种能够管理人类“生理时钟”的光,它告诉人们什么时候起床和睡觉,缺少蓝光会影响人类的心情和身体机能。另一种波长为400~500nm的高能量蓝光最靠近紫外线,可以穿透晶状体到达视网膜,导致视网膜色素的上皮细胞衰亡,从而引起视力损伤。而且,这些损伤是不可逆的。

研究显示,高能量蓝光大量存在于LED灯、电脑显示器、手机、数码产品、液晶显示屏、浴霸等光线中。哈佛大学研究表明,如果你临睡前使用ipad、智能手机或笔记本电脑,它们发出的光线足以刺激大脑,使得大脑处于兴奋状态,影响生物钟规律,出现入睡需要时间过长,睡眠过程中多次醒来等失眠症状。世卫组织WHO爱眼协会公布:2006年至2008年因蓝光辐射每年导致全球超过30000人失

明。针对蓝光辐射对人类的潜在隐性威胁,该协会在2009年底发出橙色预警。

蓝光对眼睛的损伤,是逐渐积累而形成的。就算不直视光源,时间长了也会对眼睛造成伤害。长时间接触电脑屏幕、大屏手机的LED蓝光,虽然强度不大,但也容易造成伤害。那么,如何预防、减轻蓝光对眼睛的损伤呢?专家提醒:专业的防蓝光眼镜,能够“吸收”蓝光;看电视、电脑时,屏幕不要调得太亮或太暗;看书、玩电脑,都要在一小时内起身活动一下,眺望远景,也可以起到调节作用;在防蓝光的同时,还需要多吃蔬菜,补充叶黄素、复合维生素和玉米黄质来加强眼睛的抗氧化能力;在室内摆放一些绿萝、吊兰、仙人掌等防辐射的植物,从而保护眼睛。

(任民)

五种眼角分泌物需警惕

很多人在晨起或早晨洗脸时,会发现在眼角处有极少量的分泌物存在,这与夜间睡觉时眼睑运动减少、泪液分泌减少、排出迟缓有关。正常人的眼分泌物主要来自泪腺、睑板腺、眼表细胞分泌的黏液及脱落的眼表上皮细胞等,大多为透明或白色,平常不易察觉。当眼睛发生某些疾病时,眼分泌物就会发生数量或者性状的变化。专家表示,五种眼部异常分泌物需要警惕。

水样分泌物 为稀薄稍带黏性的水样液体,这种分泌物增多往往提示病毒性角结膜炎、早

期泪道阻塞、眼表异物、轻微外伤等。如果近视眼或散光得不到矫正或眼镜不合适,也会出现长时间阅读后水样分泌物增多,同时伴有眼部疲劳。

黏性分泌物 常出现在干眼症和急性过敏性结膜炎患者中,表现为黏稠白色丝状物质,与常用的胶水性状十分相似,还会伴有异物感、眼痒等症状。过敏性结膜炎患儿清晨醒来时还可从眼睛里拉出丝状分泌物。

黏脓性分泌物 较为黏稠的,略带淡黄色的物质。这类分泌物增多,应考虑慢性过敏性结膜

炎、沙眼的可能。

脓性分泌物 其是最应引起重视的问题。脓性分泌物的出现常提示有细菌感染,须及时到医院就诊。新生儿出生3~4天,如果双眼发现大量脓性分泌物,提示淋球菌性结膜炎,俗称脓漏眼。

血性分泌物 如果发现眼分泌物呈淡粉色或明显的血红色,可能是眼外伤所致。此外,还应考虑急性病毒性感染,这时患者同时会伴有眼睛红、耳前淋巴结肿大等。

(何宏宇)