

# 手机电脑会“偷”走体内营养素

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师 宋新  
上海复旦大学附属华东医院主任营养师 陈霞飞  
辽宁大连市中心医院营养科主任 王兴国

生活改善、科技发展的同时带来了一些不好的生活习惯,让人意想不到的,这些习惯会悄悄“偷”走我们身体里的某些营养素。时间一长,身体便会发出一些不适信号。我们需要多加留意,缺了啥就及时补点啥。(整理/本报记者李仲文)



## 有些习惯会偷走营养素

具体说来,下面这些不良的生活、饮食等习惯,会“偷”走体内营养素。

吃太咸,钙吸收差。盐的摄入量越多,尿中排出的钙越多,钙的吸收也就越少。

常玩手机、电脑,损失维生素A。常对着电脑、电视屏幕,眼睛要承受光线强弱变化和闪烁,会大量消耗能构成视网膜

表面感光物质的维生素A。

喝浓茶,偷走铁。茶叶中含有鞣酸,与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,会阻碍铁的吸收。

喝酒多,消耗B族维生素。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素,特别是B族维生素,因为酒精代谢会对其造成消耗。

## 身体难受,或是缺营养

如果人体长期缺乏某些营养素,会发出一些小信号。

眼睛干涩、充血,缺维B。B族维生素能调节眼窝内的液体总量,缺维B2时,眼睛表面的血管容易感染,导致眼睛干涩、结膜炎和血丝。经常口腔溃疡、牙龈红肿等,也最好先补充维B2。这类人应多吃点奶制品、肉类和动物肝脏。

伤口愈合时间长,或是缺维C。研究表明,缺乏维C的人容易发生尿道感染、擦伤增加、经常淤青、伤口愈合时间长等现象。有这些情况的人,应多吃点柑橘类水果、西兰花、红色蔬菜等。

手脚冰凉,或是缺硒。轻微缺硒的人血液循环不好,会觉得手脚冰凉;严重缺硒则导

致免疫力低下、视力减退。补硒最好是多吃点贝类海鲜等,其硒含量比较稳定。

皮肤干燥粗糙,是维生素A的表现。大多数人都是轻微缺少维A,维A以保持皮肤的柔软、弹性著称,皮肤干燥、粗糙,暗光下视力差,小孩反复呼吸道感染都与它有很大关系。含维A的食物有猪肝、鸡蛋、奶制品、红色和橙色果蔬。

疲劳、嗜睡或是缺铁。有的人总是疲劳、嗜睡、没精打采,检查没有其他疾病,应考虑为缺铁。中国人缺铁严重,这和我们多从植物中吸收铁有关,菠菜中含铁多,但吸收率只有1%。补充铁元素,红肉是最佳来源,其次是蛋黄和果脯。

## “加强营养”不是大补

对于身体不舒服或是处于恢复期的病人,医生常会叮嘱适当“加强营养”。

很多人都会误会这句话,认为喝鸡汤、吃红糖就加强了营养;还有人认为,加强营养就是多吃海参、燕窝之类的补品。

事实上,上述做法都不能达到加强营养的效果。光喝鸡汤获得的营养价值远远低于吃鸡肉;红糖吃多了会导致血糖快速升高;海参、鲍鱼等高价食品的治疗价值很有限。加强营养指的是,多吃一些营养素密度高的食物,比如粗粮、豆制品、奶制品、蔬菜、水果、蛋类等,同时要注意饮食平衡。

## 自制灯芯草药枕 调理更年期失眠

更年期本应是一个正常的生理时期,但由于这个阶段女性体内雌激素大幅衰减,会出现喜怒无常、脾气暴躁、潮热多汗、心悸失眠等问题,身心健康及人际关系大受影响,严重者不适症状可持续10余年,严重困扰生活。

给这类人推荐一种药枕疗法。准备灯芯草450克,将灯芯草烘干,研成粗末,装入枕芯,制成药枕。适用于阴虚火旺型绝经前后诸症,症见心烦不寐、睡而易醒、心悸不安、头晕耳鸣、五心烦热、晨起咽干、腰酸腿软。(湖南中医药大学第一附属医院妇产科副主任医师 刘文斌)

## 白醋泡脚软化血管

坚持泡脚,会有意想不到的保健效果。

用白醋泡脚,能促进血液循环。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征等。另外,还能软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

用柠檬泡脚,能促进新陈代谢,有效缓解疲劳,去除脚气。

用生姜泡脚,能驱散寒气,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹的效果也很明显。(广州中医药大学第一附属医院药学部副主任药师 谭汉添)



## 潘石屹推荐的“长寿仙丹”管用吗

知名企业家、56岁的潘石屹日前在微博上推荐一种“长寿仙丹”：“我从来不相信保健品。但一个月前,麻省理工学院一位教授给我推荐了一款他们学校研究出来的‘长生仙丹’……我吃了近一个月,发现自己指甲长得很快。”近年来问世的一些“仙丹”真能让人长生不老?

最大的问题是没有人人体试验数据 潘石屹的这条微博配图是美国一公司生产的名为BASIS的保健品,其主要成分是NR(烟酰胺核糖)。与它同类的,还有主要成分为NMN

(烟酰胺单核苷酸)的产品,最近也开始在国内走红,据说包括李嘉诚在内的富豪们都在服用。与一般保健品不同,NR与NMN出身海外名门,有美国哈佛大学医学院、华盛顿大学等世界一流科研机构的基础研究成果背书,被称为能修复DNA的长生不老神药。

“这类产品最大的问题就是没有人人体试验数据。”中国老年学学会衰老与抗衰老科学委员会主任委员何琪杨称,不能把对动物的功效直接归结到人身上。

## 减脂护肝先学会“挑食”

近日,陕西西安市中医院职工食堂推出减脂餐的消息引发关注。医院肝病科主任郝建梅介绍,有30名医院职工每天吃搭配好的减脂餐,“这是我们医院辩证施膳治疗脂肪肝的一种尝试,病人每天来看病吃药坚持不了,我们想通过膳食来帮忙改善”。

想减脂,食物应该“挑”着吃 郝建梅介绍,在3个月的疗程后,通过对医院就餐职工进行指标检测,发现肝功能的三项指标、尿酸水平以及甘油

三酯水平都有明显下降。目前团队已开始第二期试验,希望到时能将方案推广给患者。

个人在家做减脂餐有难度,但适当“挑食”是可以做到的。中山大学公共卫生学院营养学系副主任冯翔介绍,增加芝麻、菌类、海带的摄入,可防止体内“坏胆固醇”增多;水果中的榴莲、甘蔗、葡萄干等热量高,应少吃。而柑橘有助脂肪代谢,提高肝脏的代谢解毒速度,可以适当常吃。

一茶一粥疏肝解郁 想要

管住嘴、迈开腿才能抗衰老 目前,“抗氧化剂能延缓衰老”的说法被普遍接受。常见抗氧化剂包括维生素C、花青素等。以花青素为例,它在试验中有很强的抗氧化性,但吃到人体内后却很难发生作用。

与长寿相关的假说不一而足。在解放军总医院老年医学研究所所长王小宁看来,目前能确定的是,慢病是加速衰老的最主要原因,因此控制饮食、合理运动、把住腰围是最可行的抗衰老方法。(摘编自《中国新闻周刊》《科技日报》)

减脂护肝,还可以喝点疏肝解郁的粥茶。天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师江海涛说,食疗作用温和,不会给肝脏带来其他负担。

青皮红花饮:取青皮、红花各10克,代茶饮,连续冲泡3~5次。

党参小米粥:取党参10克、茯苓10克、扁豆20克、荷叶10克,加水适量,先煮30分钟,加入小米100克,小火煮成粥。(摘编自《北京青年报》《广州日报》)

## 全球最长寿老人每天学数学

吉尼斯世界纪录组织日前确认,日本116岁的老太太田中加子(音译)成为“全球在世最长寿老人”。田中加子1903年1月2日出生,她出生那年,美国莱特兄弟成功试飞全球第一架载人动力飞机。

尽管做了几次手术,包括一次白内障手术和一次结肠直肠癌手术,田中加子的身体还不错,现在福冈的一家疗养院过着平静的生活。

在早些时候的采访中,田中加子将长寿的秘诀归功于自己的好食欲和对甜食、咖啡以及碳酸饮料的喜爱。这些习惯与我们所想的少盐少甜等大相径庭。她的晚辈则认为,精神状态和心态对长寿起到了更积极的作用。

被问及人生中最开心的事情时,田中加子的回答:“正是现在。”田中加子的生活作息很规律,通常每天

早晨6时起床,白天学习数学、练习书法。玩奥赛罗棋是田中消磨时间的一大爱好,“她已经是奥赛罗棋高手,经常击败养老院的人”。(摘编自《环球时报》)



## 热毛巾擦背好处多

三洗不如一擦,老年人经常擦背有很多好处,不洗澡时也可进行。

准备一条毛巾,用手拽住其两端,与后背进行机械摩擦,重点擦拭脊柱部位。毛巾不能太湿,天冷时宜稍微热些,约40摄氏度;天热时最好稍凉些,约30摄氏度。每次擦背最好在15分钟左右,擦至皮肤发红、四肢温暖为宜。

经常擦背能使皮肤毛细血管扩张,促进血液循环,增强免疫力,还有利于消除疲劳、改善睡眠以及淋巴液循环状况。自己擦背时,胳膊来回运动,让上半身都参与活动,对心肺功能也有好处。(北京老年医院原中医科主任 刘德泉)

## 爱叹气的人 多练习荡腿摩腰

生活中,不少人都有“长吁短叹”的习惯。中医认为,爱叹气,可能是肝郁气虚。这类人不妨平时多做点调理性锻炼。

抛空 端坐在椅子上,左臂自然屈肘,掌心向下放在大腿上;右臂屈肘,掌心向上,模拟向上抛物的动作3~5次,然后换左手重复以上动作。每天练习5组。

荡腿 选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空,前后摆动10~15次,逐渐增加摆动幅度,每天练习3~5组。

摩腰 端坐在座椅上,两手掌掌心相对,快速摩擦至略发热后,将两手掌心置于后腰,进行较快的上下摩擦。每天做3~5次为宜。(清华大学第一附属医院中医科主任 隋晶)