

这些食疗谎言骗了大众多年

营养师谷传玲日前在某知名科普平台发文称,老年人坚信的“南瓜降糖”一说,是一个骗了大众几十年的谎言。其实,在民间,还有很多类似的传播广泛的食疗谎言,它们有的是被人误读,有的不但没有科学依据,还会伤及健康。(摘编自《西宁晚报》《科技日报》)

“南瓜降血糖”是误传

在谷传玲看来,吃南瓜降血糖,是对“南瓜多糖降低血糖”研究的误读。有研究认为,南瓜里有南瓜多糖,其有降低血糖的作用,所以有人就认为吃南瓜能降血糖。实际上,实验是在大鼠、小鼠身上进行,对老鼠有效不等于对人有效。此外,研究中用的是提纯后的南瓜多糖,并不是让大鼠小鼠直接吃南瓜。

其实,被大众忽略的是,南瓜里不仅有可能降低血糖的南瓜多糖,还有明确能升高血糖的糖和淀粉。武汉大学中南医院内分泌科教授徐焱成曾对数十位糖尿病患者做过实验,结果发现他们吃南瓜后(不吃其它东西),血糖要比吃南瓜前增加1—2毫摩尔每升。

吃鱼头补脑? 或会加重身体负担

在家中,很多老年人总会劝晚辈多吃鱼头,他们认为吃



鱼头能补脑。

复旦大学附属中山医院营养科主任高键表示,动物脑是动物体内胆固醇含量最高的地方,不但起不到补脑的作用,可能还会造成身体的负担。跟大脑有关的食物种类很多,钙、铁、锌、氨基酸都是大脑保健的营养剂。靠谱的健脑食物有红肉、坚果等。适当吃一些红肉,可以补充血红素铁,有助于减少贫血,为大脑提供足够的氧气和养料。坚果中含有不饱和脂肪酸、维生素、矿物质,对大脑健康很有裨益。

补脑不仅仅跟饮食有关,睡眠的影响可能更大。对学龄前儿童来说,一天最好睡够8小时,成年人则要保证每天7

小时的睡眠。

吃葡萄干补血? 得不偿失

葡萄干是很多人喜爱的一种零食,很多人认为,吃葡萄干能补铁补血,令人气色红润。

对此,美国普度大学生物与食品工程博士云无心表示,葡萄干含糖量高,为了补铁摄入过多的糖,对健康是不利的,以100克葡萄干为例,其中的碳水化合物就超过80克,含糖量极高。而且葡萄干中的铁是非血红素铁,摄入后易受其他食物影响,不易被人体吸收。相较而言,动物性食物中的血红素铁含量较高,吸收率比较高。尤其是动物肝脏和动物血,每天吃几十克就能满足身体对铁的需求。

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,若真要补铁,吃一块瘦肉都比一把葡萄干要好。

喝牛奶助眠? 效果微乎其微

不少人有睡前喝牛奶的习惯,大家都认为睡前喝牛奶有助于睡眠。

汕头大学睡眠医学中心主任李韵表示,有研究显示,牛奶中含有L-色氨酸,这种物

质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。如果日常饮食均衡,一般不会存在L-色氨酸缺乏的情况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法?李韵说,这是因为喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后比较容易困。

吃盐少没力气? 过时了

生活中,很多老人认为,吃盐少了会没力气。然而,医学研究发现,高盐饮食与高血压等心脑血管疾病关系密切。

西安交通大学第一附属医院心血管内科主任牟建军说,平时劝告患者控盐时,听到最多的反驳是“人不吃盐,没有力气”。其实,这样的观点早就过时了。过去人们从事大量农耕劳作,需要吃盐长力气,但现代社会生产生活方式已发生巨大变化,特别是城市居民很少再从事高强度的劳动,盐吃多了,反而会引发心脑血管疾病、肾脏疾病等。

两款食疗方 缓解咽炎脱发

由于职业的特殊性,许多老师一直备受咽喉炎、须发早白、脱发、腰椎病等问题的困扰。这些不适都可以通过食疗来调理,在这推荐两款食疗方,一般人也可以用。

蜜饮百合:取干百合100克,蜂蜜150克。将干百合洗净,放入浅碗内,加入蜂蜜,加盖隔水蒸1.5小时,趁热调均匀,待冷后装入瓶内冷藏保存即可。每天早晚各喝1汤匙,有润肺利咽、清心安神的功效,可缓解秋天肺燥导致的干咳、咽痒等。

制首乌煮鸡蛋:取制首乌15克,鸡蛋2个,葱、生姜、食盐、料酒各适量。将制首乌和整个鸡蛋放入锅内,加水适量,再放入葱、姜、食盐、料酒等调料。先武火烧沸,再文火熬至鸡蛋熟,将蛋取出冲冷水,剥去蛋壳,再放入锅内文火煮30分钟。吃蛋喝汤,每日1次。此汤能补肝肾、益气血、抗早衰,适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、脱发等症。(广州医科大学附属中医医院杂病门诊副主任中医师 高三德)

健康的首要任务是养骨

我们常听人说:瞧谁谁谁,年龄那么大了,身子骨还那么硬朗,真是福气……在日常生活中,“身子骨”的质量,已经成为中老年朋友的健康评论标准。它意味着什么? 健硕、硬朗、灵活……

“身子骨”不是简单的修辞,其实是告诉大家人体生理的秘密:身体的健康,落在一个“骨”字,防病祛病最关键的切入点在于“养骨”。

想把骨养好,有个重要的工作要做健康的首要任务是养骨,因为骨骼养好了,身体健康了,才能百病莫侵。这一点在生活中也有很大的共识,补钙这种全民运动即为明证。但铺天盖地的补钙广告又让我们误以为,养骨就是补钙,补钙即可养好骨。这绝对是大错特错!

其实,补钙只是养骨中的一小部分,想把骨养好,还有个重要的工作要做,那就是补充复合骨胶原。研究发现,骨的营养物质主要以复合骨胶原为主的有机质和钙、镁、磷等无机质构成,如果骨骼组织中的复合骨胶原含量减少,会造成骨骼疼痛、僵硬、骨质疏松等退行性改变。

而且,就算是补钙,也不是吃钙片、喝牛奶这么简单。如果钙不能沉积入骨,那么补再多也是白费功夫。因为钙不是自主作用于人体骨骼组织的,它还需要复合骨胶原这个重要的帮手。复合骨胶原中含有复合型粘多糖和胶原蛋白,是骨骼组织之间的重要承载媒介,在骨骼中扮演着钢筋和水泥的角色,是一种网状结构存在,起到黏附钙(相当于沙子的角色)等骨矿物质的作用。

补充复合骨胶原受益多在中国,60%的人在生命的最后一个月,花掉了接近一辈子的储蓄。一次重症疾病的治疗,保守估计需花费50万—60万元,一旦进入了病房,可以迅速压垮一个普

通家庭。以预防的观点进行干预十分必要。世界卫生组织因此提出:如果在预防上多投入1元,治疗费就可减支8.5元,并省下100元的抢救费。

人们只有在生病时,看到高昂的治疗费和医药费清单才后悔莫及,在日常生活中,我们多少次忽视了身体给我们发出的警示呢? 大多数疾病都与我们的骨骼有关,骨骼的好坏强弱是因,疾病是果。如果您有骨质疏松、易骨折、腿抽筋、膝关节问题(膝关节疼痛、弹响、僵硬或屈伸不利)、腰椎和颈椎问题,说明骨骼已经在向我们发出健康警告,身体往往已陷入亚健康或是慢性病的困扰中。

骨骼是身体支柱,只有骨骼健康我们才能自由活动。国内相关实验显示,与对照组比,摄入低剂量的骨胶原,就有明显的增加骨强度的效果;摄入中等剂量的骨胶原,有显著的增加骨密度的效果。相关研究还指出,复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)还可与其他成分(如透明质酸)按一定比例结合,构建成软骨支架,为软骨缺损的修复奠定了基础。

补充复合骨胶原认准Ⅱ型胶原蛋白武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是Ⅱ型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),其富含透明质酸、硫酸软骨素、硫酸角质素、氨基葡萄糖4种负电黏多糖和19种氨基酸,适合有骨质疏松、易骨折、腿抽筋和各种膝关节、腰椎和颈椎有问题的人群服用。央视“科技之光”和“走近科学”栏目多次做了专题报道。早一天用上复合骨胶原,就会早一天给骨骼带来获益。现在购买有优惠,按年购买更实惠!咨询热线:0731-84483088或13974837517。如您想获得更多骨胶原资料,欢迎扫描右边二维码加微信联系。



胸外科医师养肺有一套

这段时间是单位体检的高峰期,来门诊的很多患者是因为体检中查出肺结节。

在门诊中碰到抽烟的病人,我总是会劝对方戒烟。我之前抽了20年的烟,但10年前下决心给戒了,现在一点烟味都不能闻。我们心胸外科医生做肺部手术时,能清楚地看到吸烟和不吸烟患者肺部的状况完全不同,吸烟者肺部原来的粉红色外表几乎都被灰黑色物质掩盖。每次手术都让我很震撼,所以下定决心把烟戒了。

我从医30多年,明显感觉到这些年肺癌发病率在逐渐增高。为了预防肺癌,大家一定要避开“四气”。“一”是雾霾和PM2.5,雾霾天一定要

减少在室外的活动;“二气”是二手烟甚至是三手烟;“三气”是厨房油烟气,这点在女同志身上更为明显;“四气”是室内装修材料中的有害物质,装修越繁复,使用材料越多,风险越高。

运动也能健肺。因为工作忙,我只能利用碎片时间锻炼。我自创了一套保健操,至今已坚持了20多年。相关动作主要是加强颈部、腹部、脚等部位的运动,一个部位200次左右,早晚各一次。具体做法是:先原地踏步200下,一边踏步,一边后掌向内,敲击腰部;然后上下左右摇头200下;再按摩轻叩腹部。坚持做这套操,能改善消化功能、活络筋骨、健肺养肺。(浙江省立同德医院心胸外科主任 何忠良)



多看多悟,躲开“养生坑”

退休以来,我加入了养生协会、健身队。通过与队友、老同事、邻居的交流,我记录他们在健康路上走过的弯路、跌入的“坑”,也搜集了很多不错的养生方法。

邻居老罗年轻时喜欢打球,他总炫耀自己能跑能跳,可是75岁那年,他在一次对抗赛中,不幸被撞倒摔折了腿。在我看来,运动是好事,但不宜逞强。有科普文章介绍,年龄不同,锻炼方式也应有所区别。小于65岁的人可以选择慢跑、打羽毛球、乒乓球等。过了75岁,运动应以缓慢的种类为主,比如打太极拳、练太极剑、散步等。这些年,我也根据年龄调整运动项目,从没有因为运动受过伤。

邻居老王的故事则给我上了一堂饮食课。有一年端午节,社区搞活

动,邀请大家一起包粽子。老王一口气吃了好几个粽子,没吃完的带回家继续吃。结果,因为血糖升高导致头晕摔倒被送进了医院。老王的故事给我的启发很深——即便再好吃的东西也不能多吃。

同事徐大哥分享的姜水泡脚方对我的帮助很大。年轻时因为常年在户外工作,我落下了老寒腿的毛病,腿部常出现酸冷麻疼等不适感。徐大哥建议我用姜水泡脚,我坚持了半年多,不适症状基本上都消失了。姜水的制作方法很简单,取一大块生姜,将其拍扁放入锅中,加水煮沸后倒出加入适量冷水,调至温度适宜不感觉烫时加入适量的盐和几滴醋,然后开始泡脚。一般泡20分钟左右即可。(江苏常州 肖军民 78岁)