



双十一 为健康囤点货

“双十一”临近,超市商场和各大网络平台都推出了不同折扣的商品,除了纸巾、洗发水等日用品,建议大家可趁此机会为健康囤点货。

全谷杂粮。“全谷”是指脱壳之后没有精制的粮食种子,比如小米、大黄米、糙米、燕麦片、全麦粉等。莲子、芡实、薏米等营养成分和谷物相近,也可以作为全谷食用,还有一些食品虽然不属于谷物,但是也可以当粮食吃,没有经过精磨,称为“杂粮”,比如红豆、绿豆等。和精白米面相比,全谷杂粮能提供更多的膳食纤维、维生素、矿物质以及植物化学物,常吃有助预防肥胖、降低糖尿病等多种慢病的风险。建议选择真空小包装的产品,其保存方便,不容易变质。

膳食补充剂。作为饮食的

一种补充,膳食补充剂有助改善饮食状态,促进健康。研究显示,有些膳食补充剂在抵抗衰老、保护心脏健康、改善睡眠、缓解压力等方面起到一定作用,比如含有NMN成分的产品。NMN中文全称是烟酰胺核苷酸,其参与细胞内NAD+ (人体最重要的一种辅酶,参与人体上千种生物催化反应)的合成。NAD+含量下降是导致衰老的因素之一。这类膳食补充剂包装精美,不仅可以自己食用,还可以作为走亲访友的礼品。如今市场上相关产品很多,需要一定的辨别能力。建议大家通过正规渠道选择最先完成市场实用化的产品,其质量更有保证。

原味坚果。坚果大多在秋季成熟,属于应季食品,并且其方便储存,此时可以适当

多买一些。从营养成分分析,坚果所含的脂肪酸以不饱和脂肪酸为主,有利于提高血液中高密度脂蛋白胆固醇(“好胆固醇”)的水平;其膳食纤维含量较高,是多种维生素和矿物质的良好来源。此外,坚果还含有磷脂、多酚、类黄酮等功能性成分。多项研究表明,每天吃适量坚果可以保护心血管,降低肥胖、糖尿病等多种疾病的危险。建议首选原味、真空包装的坚果,尽量不要选择烤制、炒制或炸制的产品。

水果干。不少人认为,水果在晒干的过程中会损失维生素C,因此水果干没啥营养。虽然维生素C会损失,但钾、镁、铁之类矿物质不会损失,还因为水分散失而浓缩。所以,各种水果干都是钾元素的很好来源,并且,水果干中易刺激消化道黏膜的单宁类物质含量较少,很适合胃肠功能弱、吃水果怕凉的人。不过,在购买水果干前,先要学会区分“水果干”和“果脯”“蜜饯”。大枣、葡萄干、桂圆干、柿饼、杏干、无花果、苹果干等,都是水果干。它们的共同特点是完全不加糖、不加盐、不加油,没有添加剂,是水果干燥浓缩之后的天然状态。果脯和蜜饯则不然,它们都加了很多糖,或者加糖并加油,加糖并加盐等。

(据《生命时报》)



一天之内别洗澡 红肿痛痒可热敷 接种流感疫苗七个提醒

新冠肺炎疫情还未完全过去,又到了流感高发季。与往年相比,今年预约接种流感疫苗的人数大幅攀升。但同时,韩国、中国台湾近期接种疫苗后多人死亡的消息,让正准备打流感疫苗的人心生不安。不少人咨询流感疫苗到底还能不能打?有什么注意事项?航空总医院药学部副主任药师古艳婷在这里给大家一一解答。

对于流感疫苗,重点人群都该接种,每年10月到次年3月为北方的流感高发季节,接种疫苗是预防流感的有效措施,尤其是有基础疾病的老年人和抵抗力相对较弱的儿童,是接种疫苗的重点人群。此外,需要经常出差,或者需要长时间在人群密集场所工作的人,也建议接种。据了解,韩国接种的疫苗在我国并未上市。以往的接种情况也显示,国内的疫苗是非常安全的,很少出现严重副反应,大家可以放心接种。接种后,建议大家注意做好以下

几点:

1. 接种后,现场观察30分钟再离开。这是为了防止出现严重的过敏反应,尤其是对鸡蛋、牛奶等过敏的人群更要注意。
2. 接种部位会有针眼,接种后应避免摩擦和抓挠,防止破溃感染。
3. 接种24小时内别淋雨、不要洗澡。
4. 饮食方面,按正常饮食即可,以易消化、清淡饮食为主,葱姜蒜是可以食用的。
5. 接种疫苗后,至少需15天的时间才能产生有效的保护性抗体,此间仍可感染流感或一般性感冒,如果出现感冒症状,要及时治疗。
6. 接种疫苗后,局部可能会发生红肿痛痒,建议用毛巾对注射部位进行热敷,但要避开针眼处,每天敷4-5次,每次15分钟,可有效缓解红肿痛痒症状。
7. 有些不良反应属正常。流感疫苗是减毒的活疫苗,接种后可能会有短暂的发热、头痛、乏力等不适症状,这些都属于正常现象,一般会在24小时之内消失。如果出现持续的发热等现象,可就就近就医。(据《生命时报》)



水分霉菌通过蛋壳进出 温度升高加快变质速度

存鸡蛋 冷藏一周=室温一天

鸡蛋是家家户户必备的食材,因带有外壳,很多人就觉得好保存,常温存放即可。其实,鸡蛋更喜欢低温环境,在常温下变质更快。

蛋壳表面有很多类似我们皮肤汗孔一样的小孔,蛋内的水分会通过小孔蒸发,外界的细菌、霉菌等微生物通过小孔也可以进入蛋内。在微生物和蛋里相关酶的作用下,蛋白质被分解:首先,蛋白质系带分解引起蛋黄移位,形成“贴壳蛋”;然后,蛋黄膜分解,蛋黄散开,形成“散黄蛋”;如果微生物继续繁殖,则蛋黄、蛋清混为一体,形成“浑汤蛋”。下一步,蛋白质分解后形成硫化氢、胺类、粪臭素、吲哚等腐败物质,散发恶臭,形成“臭蛋”。鸡蛋的变质速度跟温度有很大关系,低温有助抑制微生物的活性,减少蛋内水分蒸发,延长保质期。《中国居民膳食指南(2016)》指出,鸡蛋放置在室温环境下一天,变质程度相当于冷藏环境下放了一周左右,所以新鲜的鸡蛋应当冷藏保存。

一般来说,鸡蛋如果放在2℃-5℃条件下冷藏,最好在40天内吃完;冬季室温下储存,尽量在15天内吃完;夏季室温下储存,尽量在10天内吃完。

存放鸡蛋时要注意以下几点:第一,存前不要清洗。鸡蛋壳外面有一层“白霜”,既能防止细菌进入鸡蛋内,又能保持蛋液的鲜嫩。用水将鸡蛋冲洗后,“白霜”脱落,会造成细菌侵入、水分蒸发,加速鸡蛋变质。烹调前,可先冲洗再下锅。第二,大头朝上。鲜鸡蛋蛋白浓稠,能够有效地固定蛋黄位置,但随着存放时间的延长及外界温度的变化,蛋白中的黏液素就会在蛋白酶的作用下脱水变稀,失去固定蛋黄的作用,从而形成“贴壳蛋”,把鸡蛋大头朝上竖放,蛋头内气室里的气体会使蛋黄无法紧贴蛋壳。第三,冰箱中存放的鸡蛋应随取随用。低温鸡蛋取出后在室温下会“发汗”,小水滴中的微生物更易透过蛋壳深入蛋液内层而感染鸡蛋。因此,从冰箱中取出的鸡蛋不宜久放,也不适合再放回冰箱冷藏。(宗合)

把高血压 挡在三条线外

近30年来,我国疾病负担从传染病过渡到慢性病,高血压成了最常见的慢性病之一。最新数据显示,我国成人高血压患病率达27.9%,但很多患者因为没有明显感觉,或觉得年轻时就开始服药伤害大,所以并没有接受早期治疗,这为将来埋下了巨大的健康隐患。防控高血压,有几条“红线”我们不仅要了解,更要守住。

警戒线。一般,正常血压应为收缩压(即高压)<120毫米汞柱,舒张

压(即低压)<80毫米汞柱。如果静息情况下,连续3次不同时间测得的血压值高于140/90毫米汞柱,就可诊断为高血压。不过,广东省人民医院、中山大学第一附属医院近日研究发现,对于年轻人来说,血压≥120/80毫米汞柱就处于“警戒范围”,如果不加以干预,今后发生心血管事件的风险会随着血压升高而增加。另一项国际临床研究也显示,年轻人血压>115/75毫米汞柱时,动脉就可能

发生损伤,心脏病、心梗的风险随之增加,且血压每增加20/10毫米汞柱,危险性就会增加1倍。因此,年轻人必须提升对血压的重视程度,家中常备血压仪,定期监测,发现异常及时就医,规范治疗。

相对于年轻人来说,老人的血压警戒线稍微宽松一些,超过139/89毫米汞柱就有潜在危险,高于140/90毫米汞柱应提高警惕。临床试验表明,老人若想避免高血压对大脑、心脏、肾脏等器官的损伤,在能耐受的情况下,应将血压控制在130/80毫米汞柱左右。患有糖尿病、高血压,合并外周动脉粥样硬化、冠心病等疾病的老年患者,血压警戒线相对要严格一些,建议降到130/80毫米汞柱以下,从而减少心血管事件的发生。

危险线。临床上,根据血压值,高血压共分为三级:高压在140-160毫米汞柱之间,低压在90-100毫米汞柱之间是一级高血压;高压在160-180毫米汞柱之间,低压在100-110毫米汞柱之间为二级高血压;高压大于180毫米汞柱,或低压在110毫米汞柱以上,则为三级高血压。不管是年轻人还是老年人,只要确定为二级高血压就有较高危险性。血压一旦超过180/110毫米汞柱且有严重症状,就视为高血压急症,可引起脑出血、靶器官功能严重障碍,甚至衰竭。此时,应选择起效快、可控性强的静脉降压药,或遵医嘱单独、联合用药,从而达到控



压目标。

“极线”。气球充气过量会爆炸,我们的血压也有“极线”。一般来说,人的血压最高可达到250/140毫米汞柱(不排除个别个人可达到更高值),血压达到这个数值证明已经非常危险,容易并发脑出血、高血压脑病、急性心梗等心脑血管急症。一旦出现这种情况,必须马上就医,为挽救患者生命争取时间。

生活中,大家应重视高血压给我们发出的预警信号,若有头痛、眩晕、耳鸣、心悸气短、失眠、肢体麻木等症状,建议先测血压,一旦超标,要及时就医。大部分高血压属于原发性,一般不能根治,需要长期药物治疗,即使年轻人也不要心存侥幸,该吃药时一定要吃药,且需要坚持。千万不要盲目相信广告,更不能用保健品或食疗方替代降压药。大多数高血压是可以控制的,若效果不佳,可定期复查,请医生调整用药方案。平时应坚持运动,有助平稳血压,比如健走、游泳、打太极拳、家务劳动等都是不错的选择。饮食方面,要多吃果蔬,限制食盐摄入量,每天不超过6克,少点外卖少在外就餐,多回家做饭,还要远离烟酒对心脑血管的伤害。(沈时)

