

这两种维生素,很多人都容易吃不够



中国疾病预防控制中心发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》显示,我国成年居民钙、锌、硒、镁、维生素B1和维生素B2摄入量不足比例均较高,其中,维生素B1和维生素B2摄入量不足的比例均达到了80%。

这两种维生素对于人体来说是不可或缺或长期摄入不足会影响机体的正常生理功能。

缺乏维生素B1会有什么后果?可致脚气病

维生素B1又叫硫胺素或抗神经炎因子,成年男性需要量为1.4毫克/天,女性为1.2毫克/天。

如果供给不足将给人体健康带来很大的麻烦,最严重的表现是“脚气病”,这个病不同于我们平时所说的“脚气”或“脚癣”,成人患脚气病首先出现体弱、易疲倦,然后表现为头痛、失眠、眩晕、食欲不振、消化不良等症状。

此时如果不补充维生素B1就可能继续发展为三种类型的脚气病。

·干性脚气病表现为肢端麻痺或功

能障碍等多发性神经炎症状;

·湿性脚气病主要表现为心衰、肺水肿等症;

·急性暴发性心脏血管型脚气病则表现为急性循环衰竭,气促,烦躁,血压下降,患者可在数小时或数天内死于急性心力衰竭。

易缺乏人群:

长期食用精白米面或精细加工食物的人。

高需求人群,如哺乳期、高温作业人员、甲亢患者等。

吸收障碍人群,如长期腹泻者、酗酒者、恶性肿瘤患者。

维生素B1的食物来源:

含有维生素B1的食物种类非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉、蛋类等都是其良好的来源。

其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉为3.5毫克/100克,如果把粮食碾磨得太细,去掉了米糠、麸皮,将丢失80%的维生素B1。

烹调时注意,不要多次用水搓米,煮饭勿弃米汤,在煮粥、煮豆或蒸馒头时不要加碱,否则均会造成维生素B1大量破坏。

缺乏维生素B2会有什么后果?可致“烂嘴角”

维生素B2,又称核黄素,与维生素B1相同,成年男性需要量为1.4mg/天,女性为1.2mg/天。

维生素B2广泛参与机体代谢过程,

核黄素是机体中许多酶系统重要辅基的组成成分,对维持正常的物质代谢和能量代谢有重要作用。

缺乏维生素B2会出现口角炎(俗称“烂嘴角”),嘴角、嘴唇发红甚至溃烂,鼻翼两侧出现脂溢性皮炎等,缺乏严重时还可引起结膜炎、眼脸炎、角膜血管增生、畏光、缺铁性贫血等症状。

核黄素广泛存在于动植物食品中,动物的内脏(心、肝、肾)中含核黄素最高,每100g中含2mg左右。奶类及奶制品、蛋类含核黄素也高。鱼类中以鲱鱼的含量最高。

植物性食物中干豆类及绿叶蔬菜也含有较多的核黄素。但谷类中的含量与加工方法和烹调方法密切相关,淘、煮的损失率都较大,如小米煮后核黄素的保存率仅为30%。

还有哪些食物含维生素B2和B1比较多?

含有维生素B1比较丰富的食物有:小麦胚粉(3.5mg/100g)、葵花子仁(1.89mg/100g)、猪大排(0.8mg/100g)、花生仁(0.72mg/100g)和黑芝麻(0.66mg/100g),此外,瘦猪肉、干豌豆、鸡心、开心果、干大豆、松子等也含有一定量的维生素B1。含有维生素B2比较丰富的食物有:猪肝(2.02mg/100g)、牛肝(1.3mg/100g)、猪肾(1.18mg/100g)、鸡肝(1.1mg/100g)和鳕鱼(0.98mg/100g),此外,奶酪、杏仁、金丝小枣、鹌鹑蛋等也含有一定量的维生素B2。

食品营养分级助力健康生活

通过准确标识、明确分类,让消费者在知情基础上作出更合理的选择,更高质量、更加健康的食品才能在市场上脱颖而出。

饮料也有营养分级标准了。前不久,全国首个饮料“营养选择”分级标识在上海试行。根据饮料中非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪、非糖甜味剂的含量,分为A级到D级,推荐程度递减。这一标准引发广泛关注。

随着生活水平不断提高,人们的健康意识不断增强,“控糖”“控脂”成了许多人的迫切需求。然而,目前的食品饮料普遍采用配料表和营养成分表的形式来介绍其营养价值,大多数普通消费者不具备相关专业知识,很难真正理解这些指标的意义。在科学评估的基础上,对食品营养情况进行分级,消费者就可以根据身体状况和个人喜好来购买,养成更健康的饮食习惯。

营养分级标准的建立,有助于倒逼商家诚信宣传、优化供给,避免只是把健康食品作为营销噱头。现实中,一些主打“低糖”“零卡”“低脂”等概念的食品饮料,有不少都名不副实。此前,有关部门曾对市场上部分“现场制作的奶茶”进行营养分析,发现绝大部分标注“不额外加糖”的奶茶,实际总糖大于0.5克/100毫升。近年来,糖和脂肪摄入过量导致的健康问题,呈现年轻化趋势。解决好这一问题,必须进一步优化健康食品的市场供给,尤其要防范劣币驱逐良币。通过准确标识、明确分类,让消费者在知情基础上作出更合理的选择,更高质量、更加健康的食品才能在市场上脱颖而出,食品行业才能在规范发展的轨道上行稳致远。

也要看到,饮料等食品的营养标识覆盖面还不够广,相关配套措施尚待完善,仍需在实践中进一步探索。一方面,要督促试点商家按分级标准如实展示食品营养信息,让更多消费者了解食品营养分级的重要性,并在日常消费过程中逐渐养成关注营养分级的习惯。另一方面,要加快完善分级标准,细化相关规范,并进一步强化监管,及时查处营养成分造假等行为,确保营养分级不掺水分,为消费者提供真实可信的参考依据。

分级的初衷,是让消费者更直观地了解食品营养价值。目前的营养分级,只是依据有限的参数对食品进行评估,并非界定相关食品健康与否的唯一标准。要保持身体健康,除了参考营养分级,还要结合自身健康状况作出判断。在适量的前提下,健康状况比较好的消费者不必纠结某一两次的饮食选择,而健康问题相对较多的人,也不能因为某些食品营养分级推荐度较高就放松警惕。在科学合理把握食品营养信息的基础上,进一步提升健康素养,才能当好自己健康的第一责任人。

合理膳食是健康的基础。《健康中国2030”规划纲要》提出,引导居民形成科学的膳食习惯,推进健康饮食文化建设。总结“营养选择”分级标识的经验做法,推进食品营养标准体系建设,探索推出更多行之有效的健康指导举措,推动形成健康饮食新风尚,必能进一步提升群众健康水平,助力健康中国建设迈上新台阶。

本版据人民网

扭了脚脖子怎么还得做核磁?



在影视剧中,常会见到这样一种场景:某人不小心扭伤了踝关节,被郎中一拉、一牵、一顶,即刻恢复了正常。那在现实生活中,真的有那么神奇吗?其实,正骨推拿治疗急性踝关节扭伤确实有非常好的疗效,但单纯整复一次,就能恢复如初,就有些夸大其效果了。今天,推拿科的医生就来和您聊一聊急性踝关节扭伤中的那些事儿。

这种踝关节扭伤需做核磁

发生踝关节扭伤后拍X片没有骨折是不是就万事大吉了?这种观点非常普遍,却也是治疗上一个很大的误区。因为,急性踝关节扭伤常常会损伤到内外侧韧带,若伤势较重,还可能造成关节软骨的损伤。

急性踝关节扭伤之后,患者可选择拍X片进行检查,但X片主要用来明确有无骨折,韧带的损伤及一些合

并软骨的损伤则是无法诊断的,需要核磁检查才能更好地明确损伤程度。

什么情况下需要进行核磁的检查呢?简单判定的方法如下:

若外踝前方、正下方都有肿胀,脚无法着地时,有较大可能出合并距胫骨和距下关节的损伤,此时建议做个核磁明确损伤程度。

“正骨+正骨”中医推拿有妙招

中医推拿对于该病的治疗效果非常明显,通过揉、拨、截等一些专业的手法操作,可以让局部的出血、水肿快速地消散。这样做一方面可以增加水肿的吸收面积,从而加速消肿;另一方面,手法的调理还会促进内源性因子的分泌,加速水肿的吸收。针对有些患者治疗一次后,肿胀范围反而扩大,甚至会有皮下淤血的表现,不用担心。这其实是一种良好的现象,有助于肿胀快速地消散。

中医护眼有妙招

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目、散风清热、止痛通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可

选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解暑、养肝明目的作用,适合日常饮用。

脚踝扭伤你需要这样做

发生扭伤后,自己能做些什么?第一步,可以轻微转动踝关节,这样可以使出血水肿散开一些,也能对关节和筋的位置起到一定的调整作用。

接下来,仰卧在床上,将足底顶在墙面或者硬的平面上,做踝关节的屈伸活动,注意屈伸都要到自己能承受的最大角度,坚持5秒左右。过程中,要注意疼痛不能有明显的加重,如果疼痛比较明显,则需停止;急性症状缓解之后,可以适当做一些踝关节肌肉力量和平衡方面训练,以促进恢复。

早餐应占全天食物总量的25%至30%

中国营养学会近日公布的调查报告显示,我国18.4%的居民在工作日不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且早餐食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果比例不到50%,膳食结构不够合理。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节,提高健康水平应从每天的早餐做起。

营养专家指出,大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,会增加肥胖风险。早上人体血糖水平较低,不及时吃早餐会刺激身体分泌一

些激素,易促进脂肪生成。同时,不吃早餐,空腹时间长,容易产生饥饿感,导致在午餐等餐次进食高热量食物。

相关研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病患病风险增加21%,还会增加罹患心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

专家认为,丰盛的早餐不仅能够最大程度抑制食欲,更好控制体重,而且会增加胰岛素敏感性,维持血糖稳定状态,降低罹患糖尿病风险。

那么人们应该如何吃好早餐?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,最好4类品种以上,至少包括主食1份、奶类鸡蛋等富含蛋白质的食物1份、蔬菜水果各1份,以保证获得的营养物质全面充足。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午餐晚餐相似。食用早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家庭成员共同进餐,在温馨愉悦的氛围中开启美好的一天。

消暑、降火、止渴……专家推荐5款夏季中药茶饮

中医学认为“暑为阳邪”,应用清凉剂解之。喝什么饮品既清爽消暑,又能缓解身体的小问题?为此,人民网采访了江苏省中医院药学部主任中药师庞会明。

清暑化湿——三鲜茶

适用人群:夏季暑湿导致出现胸闷不舒、头晕目眩、食欲减退等症状的人群。

材料:鲜广藿香、鲜佩兰各10克,鲜薄荷20克。

做法:将所有材料洗净切碎,加水煎煮或用沸水冲泡。

功效:发散祛邪,芳香化浊。

降火敛疮——竹叶茅根茶

适用人群:夏季热盛导致出现头昏脑涨、烦躁口渴、小便短赤、口腔溃疡等症状的人群。

材料:淡竹叶、白茅根各10克,冰糖适量。

做法:将所有材料洗净,加水煎煮10分钟,滤渣后饮用。可按个人喜好加入冰糖调味。

功效:生津利尿,缓解牙痛、口腔溃疡等症。

温胃止呕——姜枣茶

适用人群:长期呆在空调房或过食生冷,导致出现恶寒、胃胀、纳差、呕恶等症状的人群。

材料:生姜1块,大枣3枚。

做法:生姜洗净后切丝,大枣纵向切开,所有材料加水煎煮15分钟。

功效:祛风散寒,健脾温中。

生津止渴——五味枸杞饮

适用人群:夏季自觉困乏无力、出汗较多、口干、心悸失眠的人群。

材料:五味子6克,枸杞子8克。

做法:将所有材料洗净,加水用文火煎沸,滤渣后饮用。

功效:益气生津,宁心安神。

止汗安神——乌苓饮

适用人群:适合于胃口差、口气大、出汗较多、睡眠不安的人群。

材料:乌梅、麦冬各5克,茯苓10克,陈皮2克,冰糖适量。

做法:将所有材料洗净,加水用文火煎沸,滤渣后饮用。

功效:开胃消食,敛汗止渴。

专家提示

以上茶饮用到的部分材料,可到正规药店或医院药房购买,存放方式以密封、防潮、防晒为宜。

中药茶饮并不能取代药物,同款茶饮一般不会四季长期服用,需要根据茶饮功效、服用时令及服用者的体质进行选择。

有高血压、糖尿病、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者,儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者都应在医师指导下服用。