

多吃大豆制品 更年期少头痛



妇女绝经以后,可出现诸多不适,头痛就是其中之一。近期,日本东京医科齿科大学研究生院的研究小组在《营养素》杂志发表的一项横断面研究显示,异黄酮(在大豆等豆科植物中富含)摄入量高的绝经后妇女,头痛频率明显减少。

研究小组以在该校更年期门诊参加健康营养教育计划的409名年龄40—59岁的中年妇女为对象,分为四种头痛频率情况,将“几乎每天”作为“频繁头痛组”。结果表明,与对照组相比,频繁头痛组的血管舒缩症状、失眠、焦虑和抑郁水平明显上升。在所探讨的43种营养素中,频繁头痛组的异黄酮平均摄入量为20.7mg/1000kcal/天,对照组为24.8mg/1000kcal/天,前者明显少于后者。进一步分析后,异黄酮摄入量被提取为与频繁头痛独立且显著负相关因素(摄入越多,头痛越少),每天多摄取1mg/1000kcal,头痛风险降低2.6%。在绝经前头痛组中未发现上述差异。

以往研究也表明,异黄酮的雌激素样作用可通过抑制更年期血管舒缩症状和失眠来减轻头痛。本次研究对此进行了论证和补充,说明异黄酮抗氧化和雌激素样作用或直接有助于抑制头痛。

来源:中国妇女报

每天吃黑巧克力可防心血管疾病

“黑巧克力是最健康的巧克力”,这是哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究学者的夸赞。黄烷醇是可可中富含的一种植物化合物,已被证明有保护心脏的益处。有研究证明,黄烷醇有助于提升血管内皮中一氧化氮的产生,从而放松血管和改善血流,达到降低血压作用。此外,短期研究显示巧克力中的黄烷醇能够增加胰岛素敏感性,而长远看可降低罹患糖尿病风险。

德国人类营养研究所的团队开展的一项针对近2万参与者随访8年的大型前瞻性研究结果显示,巧克力的消费量与较低的收缩压和舒张压呈线性关系。此外,参与者的巧克力摄入量与心血管疾病风险呈反比。每天多食用6克(1—2个小方块)巧克力,能使心肌梗死和中风的综合风险降低。

来源:中国妇女报

专家提示

炎夏谨防“情绪中暑”

随着入夏后气温不断升高,28岁的小肖觉得自己越来越易怒,情绪烦躁,还经常失眠。到医院咨询后他被告知,自己出现了“情绪中暑”。专家提示,持续高温,人们的身体及情绪会受到影响,要注意调节,谨防“情绪中暑”。

沈阳市安宁医院康复中心主任王会秋介绍,“情绪中暑”主要指盛夏酷暑时,人们在心理和生理上出现的负面症状。“我们可能觉得头昏脑涨、肠胃不适、胃口差,入睡困难、多梦,情绪不稳定、烦躁易怒,这些都是‘情绪中暑’的表现。”

专家分析,人的情绪与外界环境联系密切。由于夏季出汗多,人体内电解质代谢紊乱,可能影响大脑神经系统活动,由此在心理和生理上产生负面影响。

王会秋说,炎炎夏日暑气重,人易动“肝火”。她建议,防止“情绪中暑”可参考以下两个方法:一是从生理角度“降温”,注意清淡饮食,营养均衡,可适量食用一些凉性的食材,如冬瓜、苦瓜、绿豆、莲子等,不要贪凉,空调温度调到26摄氏度为宜。二是要从心理角度“降温”,保证睡眠,不要熬夜,可以听听舒缓的音乐,想象森林、大海等景致,调节情绪。

来源:新华网

随着年龄增长,老年人身体各器官的功能以及精神状态都会有所变化,患病风险也逐年增加。虽然衰老无法抵抗,但科学营养的饮食、合理的运动、良好的生活习惯以及乐观的心态,都可以帮助人们延缓衰老的进程。市中研附院营养科主任高贡提醒,日常生活中,受个人生活习惯、思想观念等因素的影响,很多老年人在饮食方面存在一些误区,长此以往容易造成营养不良,应多加关注。

长期喝粥

上了年纪,往往胃口不太好,消化能力也相对较差,于是不少老年人偏爱长期喝粥,可是长期喝粥的习惯可能会带来负面影响。比如,有胃食管反流或是胃酸分泌过多的老年人,不宜一次性喝大量的粥,否则容易加重胃部不适。因为粥里水分较多,会在短时间内引起胃内压增高,不利于中和胃酸,从而加重反酸、烧心等症状。

另外,一些老年人偏爱单一谷类的粥,比如白米粥,营养价值较低。长期喝白米粥,

虽然不会增加胃肠负担,但是容易增加营养不良的风险。高贡建议,老年人可以在粥里适量加入一些粗粮,提高粥的营养价值。如果怕不好消化,可以尽量把粥煮得烂一些,少放一些不好消化的杂豆,添加小米、燕麦、糯米、山药、瘦肉、蔬菜碎、蛋花等,营养价值就很高了。

常吃剩菜

一些老年人图省事,习惯一次性做很多菜,一餐吃不完,就反复加热接着吃。高贡提醒,这样的饮食习惯,对老年人的健康很不利。反复加热的菜,营养流失过多,特别是蔬菜中的水溶性维生素损失最多。另外,剩下的食物如果储存不当还会产生大量细菌,而且随着时间延长,剩菜中的亚硝酸盐也可能超标,吃后易患肠炎、胃溃疡甚至胃癌等疾病。目前正值伏天,剩菜储存不当很容易变质,对身体造成不良影响。因此建议一般的绿叶菜当天吃完,储存不要超过4个小时,密封保存的荤菜也要在24小时内吃完,且要加热熟透后再食用。最好是吃多少做多少,既

不会浪费,也能吃得更健康。

不吃肉类

俗话说“萝卜白菜保平安”,对此深信不疑的一些老年人因为担心血脂高、胆固醇高而很少吃肉,甚至长期不吃肉,其实这是错误的理念。其实,人每天都需要摄入蛋白质,蛋白质分两种,一种是优质蛋白,主要存在于肉、蛋、奶、鱼类食物中;另一种是植物蛋白,就是大豆蛋白,主要存在于豆制品中。“现在老年人营养不良的发生率很高,蛋白质摄入过少是一个重要原因。”高贡说,老年人每天也要吃一定量的肉、鸡蛋、牛奶。

此外,肌少症也是衰老的一个重要表现。人们常说“人生难得老来瘦”,现在要改成“人生难得老来肉”,这个“肉”指的是肌肉,只有靠食物的补充和坚持锻炼,才能保证身体的肌肉不丢失。所以,不建议老年人完全远离肉类,应优选瘦肉、海鲜鱼类、禽类等,少吃肥肉、内脏等高脂肪、高胆固醇的食物。如果担心血脂高等问题,只需注意控制好摄入量。

来源:新华网

疫情期間如何保护老年人的心理健康?

一些包容。家人的陪伴和沟通交流,可以给予老年人鼓励与安抚,帮助他们宣泄情绪。

2.科学准确的了解疫情信息,做好自我防护。

疫情期间,老年人容易听信小道消息,道听途说,因此更容易出现焦虑恐惧等情绪,并且有时盲目相信自己,自我保护意识差,不遵守防疫规定,增加了感染的风险。家属应帮助其建立信息甄别意识,确保老人是通过官方媒体了解准确的疫情信息,不传播和轻信来自非官方渠道的疫情信息,以免造成不必要的盲目乐观或恐慌心理。如果对某件事有疑问,应与家人讨论或者拨打官方热线电话咨询,缺乏权威性的社交媒体资讯不可尽信。同时教育老人做好自我防护,严格遵守防疫规定,按时采集核酸,保证自己的健康。

3.调整心态,改善情绪。制定健康生活时间表。

如果感到抑郁、恐惧、焦虑,除了向家人诉说外,可以借助网络进行放松训练,如听舒缓音乐,做呼吸训练等,能够更好地消除短暂的情绪变化。也可以专注于一些兴趣爱好,如打太极、看书、写书法、绘画、听音乐、看电视,从兴趣中获取快乐,缓解自己的情绪和压力。同样,规律的生活作息、健康的饮食、适当的锻炼、正常的睡眠规律,均有利于身心健康。把不能外出的这段时间当做一次短暂的内在修炼,制定一个新的健康生活时间表,丰富充实每天的生活。

4.及时寻求专业帮助,必要时到医院就诊

主动寻求专业人员的帮助:如果情绪、睡眠、躯体症状不能很好缓解,要及时寻求心理科专业人员的帮助。通过心理医生的疏导获得专业支持,积极调整心态。来源:新华网

除了压力外,还有什么会“秃头”呢?

呗!天天上班、加班,上到父母,下到妻儿都需要里外的照顾,能不秃吗?发愁哟!

不是所有的掉头发都是脱发。大家需要明确一点,因为头发的脱落和生长是呈周期性,掉头发每天都会出现,同时它也会每天长出来,当长的头发比掉落的头发明显减少时,才会形成脱发的情况。

其实压力大只是引起脱发的一个因素,还有其他的因素也会引起脱发的情况,现在给大家列举下,看看你中招没?

1.睡眠不足:长期的睡眠不足会影响到毛发的生长周期,来让毛发发生周期出现缩短,长此以往,出现脱发的情况。

2.饮食不合理:偏食、挑食容易出现消化问题,可能抑制毛发的生长,使其陷入停滞状态。

3.物理因素:如果头部出现受伤的情况,可能也会刺激到毛发。

4.化学因素:有时候买到了注重包装,不注重品质的洗发水产品,会损伤我们的头发,出现化学性脱发。

5.生活习惯:有的人喜欢每天戴帽子,但忽略了帽子可能压迫头部,使头部血液循环受到影响,出现脱发的情况。

6.美发:长期烫、染损伤发质,也会出现脱发的情况。

如果是因为上述原因出现脱发问题,大家要及时改正不良生活习惯,做到早睡早起、避免熬夜,均衡饮食、不挑食,注意人身安全,选择正规洗护用品,保养好自己的头发。还要学会合理地释放压力,尽管前路漫漫,我们也要“踏风而行”。

来源:智启健康

如何快速瘦肚子? 3个动作帮你“铲平”肚腩

由于吃得好,动得少,越来越多人“挺”起了肚腩。肚子上的肥肉不仅影响美观,还会带来多种健康风险。那么,如何才能有效“铲平”肚腩呢?就此人民网记者采访了四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧。

“腹部脂肪堆积对健康的危害不容小觑。”陈莞婧介绍,堆积的脂肪会使腹腔内的脏器长期处于炎症环境,严重危害心血管系统健康,并增加罹患高血脂、高血压、糖尿病、骨关节炎,甚至是恶性肿瘤的风险。

陈莞婧表示,脂肪堆积是全身性的,因此

不存在“局部减脂”,只有全身瘦了,腹部才会瘦。但是可以通过力量锻炼提高腹部肌肉力量,从而塑造更好的腹部形态。如果想瘦肚子,应“全身减脂”和“腹部塑形”双管齐下。

“运动训练方面应遵循循序渐进、贵在坚持、适度量力、循序渐进的原则。”陈莞婧为大家带来3个腹肌训练动作,帮你“铲平”肚腩。

卷腹摸膝

平躺,屈膝,双腿分开,双脚踩实,腹部发力将肩和上背部卷离地面,双手摸膝,摸膝时呼气。

仰卧交替抬腿

腰部贴紧地面,双手放于臀部两侧,勾脚尖,双腿伸直,缓慢交替抬起。

俄罗斯转体

坐姿,双腿屈膝抬起,脚离地,下背部挺直,保持腹部收紧,转动双肩带动手臂移动。如有难度可将双脚踩实地面。

陈莞婧建议,日常生活应保持科学饮食,运动锻炼以每周150分钟以上中等强度有氧运动,并结合每周2~3次有针对性的腹部训练为宜。

来源:人民网

