

警惕高“盐”值 送你几个减盐小妙招



如今,减盐也进入了“5G”时代。这里“5G”指的是:每人每天只要5克盐,以帮助改善血压、降低心脏病和中风的患病风险。但我们大部分国人的每日食盐摄入量是建议量的两倍还多。“吃的盐比走的路还多”,从健康角度讲,还真不是什么好事。日前,北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来跟大家分享控制高“盐”值的小妙招。

吃盐过多的危害

比你想象要大得多
盐可以说是生活中最常用的调味品之一,其主要成分是氯化钠,钠是保持血浆容量、酸碱平衡、神经脉冲传导和正常细胞功能的必要营养素。可一旦摄入过量,这个必需又美味的东西,就变成了极具杀伤力的健康杀手。除了众所周知的高血压,它还能引起骨质疏松甚至诱发胃癌。

高血压 盐摄入量过多与高血压密切相关,高盐摄入可

导致高血压发生风险的增高。而中国人群普遍对钠敏感,高盐饮食也是我国多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

心血管疾病 高血压不仅是一种疾病,也是心血管疾病的一大危险因素。收缩压或舒张压的升高,与脑卒中、冠心病、心血管病死亡的风险增高有关。收缩压每升高20mmHg,或舒张压每升高10mmHg,心血管疾病的发生风险将倍增。

胃癌 高盐摄入会刺激胃黏膜。习惯高盐饮食、经常食用腌菜、腌肉食品与胃癌的发生风险增高有关。

骨质疏松 钠离子在骨骼中的含量占人体总钠量的一半,并参与维持体内钠平衡和骨矿化作用。高钠与骨质疏松存在联系,高盐饮食会增加骨质疏松的发生风险。

儿童锌缺乏症 对于儿童,食盐摄入量过多同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病,上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

低钠,加碘“盐”类大家族如何选择?

现如今,我们可以购买的食用盐的种类很多,可能会导致大家在选购时陷入困惑:我到底该选择哪种呢?其实,您需要知道两个关键词:一是低钠,二是含碘。因为低钠盐和含碘盐,有不适宜食用的人群。

低钠盐 低钠盐以加碘食盐为基础,与普通钠盐相比含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助于人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。

低钠盐 低钠盐具有两大功能,一是减盐不减咸,帮助人体钠钾平衡;二是可以有效防控高血压。低钠盐最适合中老年人、高血压患者,以及孕妇长期食用。

不过,低钠盐不适合高钾药物服用者,心脏有疾病和肾功能不全的人群。钾离子容易增加心脏负担,如滥用可

能引起猝死。

碘盐 碘盐是指含有碘酸钾、氯化钠的食盐。碘是制造甲状腺激素的原料,它对人体的作用就是通过甲状腺激素来实现的。但是,患有甲亢、甲状腺炎等相关甲状腺疾病的患者,需要听医生的建议不吃或者少吃碘盐。低钠盐也含碘,所以相关疾病患者也不适合食用。

其他种类的食盐 海盐、湖盐、井盐、岩盐、竹盐等,是使用不同的开采来源和原料,经精制后,作为食用盐来销售的,其本质还是氯化钠,但因为有其他矿物质存在,可能会有些特殊的风味。

此外,既有些盐添加了钙、铁、锌、硒等微量元素,现已不提倡。对于营养物质的补充,还应从均衡膳食入手,不能靠所谓营养强化盐。

日常减盐可以从量化入手

通过对日常用盐的量化,我们才能对自己所摄入的食盐量做到心中有数。用盐的量化可以通过以下三个小办法来进行。

计算每日盐摄入量 当家里买一袋食盐后,记录购买日期,盐吃完后再记下日期。这样,您就知道这一袋盐吃了多少天,进而粗略算出人均每日食盐摄入量。

使用限量工具 使用盐勺,根据盐勺的规格(一般是2克)掌握每天烹饪时加入的食盐量。或者准备一个限盐罐,每天根据推荐量取食盐放入限盐罐,一天用完即可。而且,考虑到酱油、蚝油、味精等调味品也有较高的钠含量,食盐摄入量应更严格控制。

阅读营养成分表 在购买预包装食品时,学会阅读营养成分表也很重要。预包装食品营养标签上的钠(Na)就表示含盐量的高低。购买时,要注意尽可能选择钠盐含量低的食品。

(源自人民网)

血管里的斑块能溶解吗

最近,李大爷经常觉得胸闷、气短、乏力。超声检查显示,他的颈动脉处有两个比较明显的斑块,多处血管腔不同程度出现狭窄和硬化。李大爷问医生:“既然血管堵了,能不能往里打点药溶解掉?现在医疗技术这么先进,斑块不能直接吸出来吗?”

斑块的形成本来与两个因素有关:一是血液中大量的脂质成分,二是血管内皮损伤。人刚出生的时候,血管是光滑的,既干净又有弹性。在成长的过程中,如果进食大量高糖高脂的食物,导致营养过剩,越来越多的胆固醇沉积在血管内壁,就像下水道里的水管一样,用的时间久了会挂上许多污垢。

一些不良生活习惯如不运动、熬夜、酗酒、抽烟等,以及高血压、高血脂症、糖尿病等慢性病,会导致血管内皮损伤,让更多的脂质物质得以附着,加快了动脉粥样硬化的进展。这些牢牢吸附的“垃圾”就是斑块,阻碍着原本畅通的血流。

动脉粥样硬化是一个长期、复杂、渐进的过程,时间跨度特别大,影响因素也很多。所以,斑块基本跟自身的血管融为一体,如同长在了上面。

那么,斑块能溶解掉或者吸出来吗?答案是不能。一方面,斑块的成分主要是一些脂类和纤维,这些物质在血液中也常见。如果一种药能把斑块溶解掉,势必会对正常的血管组织产生损伤;另一方面,斑块既然是长在了血管内壁,那就跟正常的组织融为一体了,若强行吸拉切除,由于血管迂曲缠绕,很容易引起血管穿孔,造成更大伤害。

有人问,既然用药不能直接溶解斑块,为什么还要吃药呢?这是因为斑块一旦形成就很难自动消失,还会越长越大。当斑块比较小也没有症状时,积极改善生活习惯就可以了。而对于斑块、狭窄较明显的患者,就需要通过吃药来稳定斑块。还有一些患者血管狭窄已经超过75%,并已引起相应器官供血不足,即使吃药也无法缓解,就应当考虑支架治疗。支架虽然不能将斑块取出,但是可以“重新分布”斑块,畅通原来堵塞严重的位置。

斑块有软硬之分。相对来说,软斑威胁更大,因为它更容易破溃后引发形成血栓,导致严重的中风。所以,要养成良好的生活习惯,不暴饮暴食,积极锻炼身体,降低斑块形成的可能。

(源自人民网)

晚6点前吃晚餐可改善糖代谢

近日,一项日本学者进行的研究表明,早些吃晚餐,有助于改善次日血糖波动,以及次日早餐后的血脂代谢状况。这里所指的早些吃晚餐,是指晚6点,研究者在健康参与者中,比较了晚6点吃晚餐和晚9点吃晚餐的血糖情况。

研究发现,晚6点吃晚餐的人,第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善,血糖波动幅度也明显减小。有关于晚餐的研究也很多,除了什么时间吃,吃什么也很重要。

之前,哈尔滨医科大学研究者进行的一项研究显示,晚餐细粮、肉类吃得多会显著增加心血管病风险,而吃素及不饱和脂肪酸则有助于降低心血管病风险。

(源自人民网)



秋季进补要补而不峻、防燥不膩



秋分之后,气候逐渐干燥,夜晚虽然凉爽,但白天有时气温仍较高。中医认为,热能伤津,伤气,燥胜则耗耗津液。东南大学附属中大医院中医内科主治医师侯茜提醒大家,秋分过后养生保健应做好适当进补、平衡膳食、预防秋燥三方面。

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道等三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为鼻干、咽部干燥等。皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒,甚至出现干裂、皮屑脱落等,尤其需要引起注意的就是老年人和糖尿病患者。而肠道干燥则是表现为肠道津液不足,容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。在预防秋燥时应选用滋润润燥、益中补气的食品,如西洋参、太子参、麦冬、沙参、地黄、黄精等。

秋已过半,气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。人们选择食物的范围扩大了。这时,在膳食调配方面要注意的问题就是要平衡膳食,可以根据秋天季节的特点来适当进补,为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不膩”的原则,可以增加一些营养物质的摄入,如鸡肉、猪肉、蟹肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物,同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说,可以常服健脾补脾的莲子、

山药、扁豆、百合等。

除此以外,秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”,少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,这些食品易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。相反,可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

秋季的气候忽冷忽热,有时又秋雨连绵,人们稍不注意就会伤风感冒或旧病复发。因此,侯茜主治医师给大家推荐了2款中医药膳,来帮助大家增强机体抵抗力,从而防止疾病的发生。

●玉屏风散

出自《丹溪心法》,采用黄芪10克,白术20克,防风10克一起煎水代茶饮,或服用玉屏风颗粒一天2-3次。对于基础病多、体质较差、易感冒及气虚出汗的人群来说,如出现疲乏乏力、怕吹风、易出汗等症状,在秋季坚持服用玉屏风散,可以起到补气固表止汗、增强抵抗力的作用。

●增液汤

出自《温病条辨》,采用玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水代茶饮,能润一身之燥,适合阴虚体质患者,如糖尿病出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况服用,在秋季可常饮用。

(源自人民网)

儿童秋季防病

一场秋雨一场寒,本周北京气温的下降,让市民明显感到了凉意。九月开学季,孩子们在开心返校,享受秋日的凉爽和快乐时,也容易因为穿脱衣服不当而着凉。俗话说,换季时小孩要比成人多穿一件衣服,做好早晚时段的保暖很重要。儿童秋季常见病有哪些?该怎么防治?新手爸妈又有怎样的照顾误区呢?

儿童易患感冒

轻症不容忽视

从中医来看,秋季感冒的病因是“燥邪”,出伏后气候快速变干燥,人体黏膜也跟着变干燥,抵抗力下降使得人们更易患病。儿童年纪越小体内越湿润,因而受燥邪的影响越大、越明显。另外,中医讲儿童是“纯阳之体”,“体内三把火”,阳气十分旺盛,所以更容易在干燥的天气里上火,再一受凉可能就感冒了。

相比成人,儿童感冒的病情变化快,从开始到重的时间短,可能早上只是打了一个喷嚏,下午就开始发烧了,因此家长应多加注意孩子的身体状况和病情变化,及时就医,不可掉以轻心。

小儿精力旺盛,且不会准确描述自己哪里不舒服,尤其一些学龄前儿童发烧38度、39度,还活蹦乱跳的,这时新手爸妈就要格外留心了,不能看孩子精神头足、气色好就认为小病不用管。感冒虽是小病,但随着病情的发展,可能会引起一些并发症和难以治愈的后遗症,因此家长应对儿童感冒、儿童发热等“小病”给予足够的重视。

另外,感冒的孩子应注意及时补充水分,以免脱水使病情加重,同时儿童脾胃较弱,积食容易引起脏腑内热,因此饮食上应忌大鱼大肉,多吃一些清淡的食物为宜。

儿童脾胃较弱

小心秋季腹泻

从化“积”开始

秋季腹泻也是儿童秋季常见病之一。入秋后,有儿童的家庭应格外注意饮食卫生和营养摄入,多吃一些容易消化的食物。孩子脾胃较弱,最好只吃七成饱,减少脾胃的负担。随着天气的转凉,还需看住孩子不再吃冷饮。

我国北方有着“贴秋膘”的习俗,不少家庭都会在秋冬季节里给孩子做大鱼大肉补一补,认为这样可以增强体质。然而,这实际上是个误区。在过去,冬季里人们能够吃到的食物种类有限,因此需要通过“补一补”来增强抵抗力。而在食物种类丰富、营养充足的今天,让孩子保持营养均衡的饮食才是正确的做法,忽然更换食谱或增加食量,都会让孩子脾胃的负担加重,更容易患上腹泻等消化系统疾病。

如果孩子患上了秋季腹泻,应及时就医,并以调养为主,多喝水以防脱水,吃清淡易消化的食物,调养个1至2周就能痊愈。如果孩子秋季食欲不振,也可遵医嘱服用一些开胃醒脾的药物,帮助孩子调理脾胃。

另外,营养不良不只指营养不足,营养过剩、营养摄入失衡也属于营养不良。现在饮食上不科学又缺乏运动的“小胖”很多,他们更容易在换季时生病。有儿童的家庭最好能在每日三餐中都保持营养均衡的科学饮食,让孩子从小养成良好的饮食习惯,并在日常生活中学习健康营养知识。

儿童过敏体质

注意及时就医

父母有过敏性鼻炎,孩子也容易中招?实际上被遗传的是易过敏体质,而不一定是相同的过敏原,也就是说如果父母对花粉过敏,孩子也是易过敏体质,但不一定对花粉过敏,也可能出现其他过敏原。

过敏是无法预防的,易过敏体质的人可能对世界上的

中医认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。根据中医五行学说,五脏在秋应肺,因此,秋季保健重在养肺。

人体吸入空气中的污染物,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者可引起中毒甚至癌变。因此,秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

中医认为,肺与大肠相表里,大便秘结可诱发或加重慢性支气管炎等肺部疾患,又可诱发老年性痴呆。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老,又可防治慢支、咳嗽等,所以,平时应多喝水,多吃新鲜蔬菜与粗粮,多做腹部按摩。

笑口常开不仅是治疗百病的“良药”,也是促进体内器官年轻的“灵丹”,对肺尤其有益。欢笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体的交换,从而消除疲劳,解除抑郁,抛开烦恼,有助于恢复体力与精力。

秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。也可直接将水“摄”入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2至3次。

中医认为,燥为阳邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺。百合、银耳、荸荠、山竹、秋梨、芡实、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

秋季进补是中国人的传统习俗,除食补外,可选择一些具有养阴润肺作用的中药以补肺,如明党参、北沙参、太子参、玉竹、东阿胶、西洋参、燕窝等,可泡服、煮粥,或与肉类同炖服食。

强健肺脏的最佳方法是适当的体育锻炼。慢跑、散步、打太极拳等运动,可以改善呼吸功能,增加血液循环,增强心肺功能。

(源自人民网)

运动一定能增强免疫力吗

都说运动能提升免疫力,可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗?答案是否定的。

运动对于我们的身体而言,更像一把双刃剑,掌握好了,它可以帮你提高免疫力;掌握不当,则可能被伤到。运动对免疫功能的影响与运动强度、运动时间、运动频率、运动量等因素有关。

强度要适中

“一次强度过大的运动后,很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明,在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中,运动员呼吸道感染风险增加。运动量与上呼吸道感染发病率呈“U”型曲线,即上呼吸道感染发病率在适量的运动时降低,而在过度运动时增加。大强度运动后,机会会出现“开窗期”,持续3小时至72小时不等,此期间机体免疫功能减弱,各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。

那么什么是中等运动强度呢?可以以主观感觉的疲劳程度“稍费力”为标准,或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟脉搏数,运动结束即刻数一下自己10秒钟的脉搏数,再乘以6,就是心率值。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右,最大心率=220-年龄。

时长要恰当

运动持续时间20至90分钟为宜。运动时间太短,对免疫系统和心肺系统的刺激不够,而一次运动时间过长易引起过度疲劳,不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式,加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能,预防久坐少动导致的颈腰痛。中老年人可以选择适强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动均可。

注意事项

有些人可能伴发心脏病、高血压、肌肉疼痛等多种问题,因此在运动中应注意安全性、个性化、科学化的原则,根据自己的情况,运动循序渐进,尽量在居家运动中戴口罩罩进行,可以同时监测心率、血压的变化;且注意正确的动作模式,避免因动作错误、发力不对引起的运动损伤。

(源自人民网)



任何东西过敏,因此最重要的是在出现过敏症状及时就医,明确过敏原,获得有效的治疗。

如果儿童曾在生病就医时用过抗生素,肠道菌群会受到一定的影响,因而更容易对外界过敏,在日常饮食中适量补充一些益生菌,则有助于改善易过敏体质。

小贴士

儿童用药和成人用药有什么区别?不少家长习惯冲半袋板蓝根或感冒冲剂给感冒的孩子喝,这样到底对不对呢?不同于西药对儿童和成人有着严格的区分,中成药对此的界限比较宽松,服用小剂量的成人感冒药也是可以的,但还是建议带孩子就医,不要轻易使用成人药,对症下药才能好得快。

那么问题来了,都是用来治疗感冒的,儿童用药和成人用药到底有着怎样的区别呢?

一是儿童用药口感相对好些,孩子更容易入口;二是儿童感冒不少是由于积食引起脏腑内热,再外感邪毒而引发的,因此消食化积是关键,儿童感冒用药中多加入了调理脾胃的成分,通过清内热而治疗儿童感冒。

活动预告

“健康养生大讲堂·儿童秋季常见病防治”科普讲座为科普常见病防治知识,守护民众健康,由北京晚报《健康周刊》策划的“健康养生大讲堂”互动直播栏目在今年2月正式开讲,结合节气、健康日等特殊时间节点,邀请三甲医院医生、知名养生专家,至今举办了多场主题丰富的科普讲座,如在立春时节讲春季感冒防治,在三八妇女节讲女性健康,在大暑节气讲夏季防暑养生等。

孩子的健康牵动着整个家庭的心。关于儿童秋季常见病,你知道多少?正值九月开学季,“健康养生大讲堂·儿童秋季常见病防治”科普讲座即将开讲,北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅、喜马拉雅健康生活头部主播、健康科普畅销书作者佟彤将做客直播间,展开解读感冒、腹泻等多种儿童秋季常见病的防治知识,为家长们、尤其新手爸妈答疑解惑。

(源自人民网)