

特别关注

吃豆制品时 最好避开这些“坑”

大豆及其制品是居民餐桌的重要膳食组成成分之一。大豆加工成的食品，如非发酵豆制品：豆腐脑、豆腐干、豆浆、豆皮、干豆腐、腐竹、豆腐泡、豆腐丝等；发酵豆制品：豆腐乳、豆豉、大酱等，是居民餐桌的重要组成部分。然而，虽然豆类富含钙质、优质蛋白、膳食纤维等多种有益成分，一旦烹饪不当，也会对人体造成伤害，此外患有痛风的人也不宜食用。

化合物为膳食纤维；除此之外，还含有诸多对人体有益成分，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等。

推荐两种豆制品，营养成分更多

发酵豆制品 相比于非发酵豆制品，发酵豆制品蛋白质部分分解，较易消化吸收，某些营养成分（如在微生物发酵过程中产生的维生素B12）含量有所增加。

豆芽制品 大豆制成豆芽后，除原有营养素外，还含有较多的维生素C和膳食纤维。因此，当新鲜蔬菜缺乏时，豆芽是维生素C的良好来源，其丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，预防便秘。

最好避开这些“坑”

警惕豆浆的“假沸现象” 大豆含有一些抗营养因子，如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素。当生豆浆加热至80℃-90℃时，会产生大量白色泡沫，很多人误以为此时豆

浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象，喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时，可能引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定，通过加热处理即可消除。因此，生豆浆必须先大火煮沸，再改用文火维持5分钟左右，使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

痛风人群少吃豆制品 大豆及其制品含嘌呤较多。每100g大豆嘌呤含量为166.5mg，属于含嘌呤较高食物，患嘌呤代谢紊乱及高尿酸血症和痛风人群应酌量食用，避免导致痛风发作。

老人、儿童最好不食用整粒大豆 对于老年人和儿童，大豆宜加工成易于消化吸收的豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品，也可将大豆发芽后食用，但不宜选择整粒黄豆，特别是儿童和老年人。一方面，整粒大豆不利于其营养成分消化吸收；另一方面，儿童或老年人容易发生豆粒进入气管的风险，特别是对于活泼好动的儿童，应避免在进食时打闹嬉戏。 □高春海

医生提醒

老人身体无故疼痛 专家建议测下骨密度



骨质疏松可引起各种不同类型的疼痛，如肌肉疼痛、骨骼疼痛、关节疼痛、神经痛，甚至还有韧带和肌腱疼痛。所以，当老年人出现不明原因疼痛时就要考虑到骨质疏松症，应该去测一下骨密度。

骨密度全称是骨骼矿物质密度，是骨骼强度的一个重要指标，能反映骨质疏松程度，是预测骨折危险性的的重要依据，骨折风险与骨密度呈几何级数关系。

如何测定骨密度？在临床上，骨密度常见的检测方法有X线、超声、双能X线、定量CT等方法，其中双能X线是测量骨密度的“金标准”。

如何看懂测试结果？骨密度的检查结果通常报告为T值和Z值。无论T值还是Z值，越小则表示骨折的风险越高。依据世界卫生组织推荐的标准，T值≥-1属于正常范围，-1至-2.5属于骨量低下，≤-2.5为骨质疏松。骨量低下是骨质疏松的前奏，必要时同样需要药物干预。 据人民网

睡前做拉伸 醒来不“晨僵”

如果人的关节有炎症，睡眠或活动减少时关节周围组织开始渗液或充血水肿，不仅会造成肿痛，还会挤占关节的活动空间，导致“晨僵”。虽然适当运动几分钟或1小时后，渗液被吸收，症状会随之缓解，但每次“重启”的过程实在难熬。为缓解或预防“晨僵”，患者可在睡前做小幅度的拉伸运动，适当活动关节、缓解紧张的肌肉，可降低疼痛发作的频率。

头部画十字 先缓慢低头，然后依次向后、向左、向右移动头部，每个动作维持5秒左右，循环8-10次。

握拳头 进行握拳动作，握时用力握紧，保持5秒左右，展开时尽量放松，循环8-10次。

拉伸前臂 双臂伸直，手心朝下，向上抬起，直到与地面平行；左手下压右手手掌，直至有拉伸感或与地面垂直；保持5秒左右，循环8-10次。

拉伸双腿 双臂伸直，抵住墙壁；一条腿向后伸直，脚跟平放在地面上；缓慢弯曲前膝，感觉腿部后侧的拉伸；保持10-15秒后，换另一条腿。

平时除了遵医嘱服药，患者也可以打太极拳、八段锦来活动筋骨；睡前可用温水泡脚或洗热水澡，休息及睡觉时注意局部保暖；枕头别太高、床垫别太软。由于“晨僵”往往是一些风湿免疫病很早期的“预警”信号，常见于类风湿关节炎、风湿性多肌痛、强直性脊柱炎或骨关节炎，只要原发疾病不解除，“晨僵”就难以完全自愈。因此，出现症状后应及时就诊，以免贻误病情。 据《生命时报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

大豆的营养不仅有钙和蛋白质

大豆是补钙高手 大豆富含多种矿物质元素，如每100g大豆含钙191mg；每100g豆腐含钙164mg。多吃大豆及其制品可维持机体钙平衡，促进儿童青少年骨骼发育，可降低绝经后女性和老年人群骨质疏松症的发病风险。

大豆是优质蛋白质的重要来源 大豆富含蛋白质，蛋白质含量约为22%-37%不等，必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，是素食主义者补充优质蛋白质的不二之选。且豆类蛋白质在氨基酸构成上富含赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

大豆的其他有益成分 大豆含有丰富的不饱和脂肪酸、钾、膳食纤维和维生素E，其中不饱和脂肪酸约占85%，必需脂肪酸——亚油酸含量高达50%，且消化率高，还含有较多的磷脂。每100g大豆含有1200-1500mg的人体有益成分钾；大豆中近半的碳水

保健养生

甘草泡水能养生？ 喝多了当心浮肿

甘草是一种十分常见的中药，有着很好的药用价值，功效作用很多，如：补脾益气、缓急止痛、祛痰止咳、清热解毒、调和某些药物的烈性。因此，甘草成为使用频率最高的中药材之一。据统计，我国现今临床常用的700余种药材中，甘草的处方率在70%以上。除了入药，也有人用甘草来泡水喝，达到养生的功效。但长期、大量服用甘草或其复方制剂，不但不能养生，甚至可以引起肢体水肿，其实并不利于身体健康。

甘草为什么会引起水肿？通过对甘草成分化验分析，甘草提取物中具有盐皮质激素的作用，可引起水钠潴留、降低血钾水平等假性醛固酮增多症，也可出现横纹肌溶解。所以长期大量服用甘草制剂可出现乏力、肌力下降、肌肉痛、尿量减少、肢体水肿、血压升高等表现。

甘草其活性成分存在多种药理作用，不仅中医重视，西医也发现诸如抗氧化、抗炎、解毒、抗组胺、抗菌、保肝等作用，幼儿、老年人应用甘草期间应加强监测，合理应用。

据《北京青年报》



原来如此

戒掉坏习惯 给骨头“加把劲”

骨骼是人的重要组成部分之一。我们的身体里有206块骨骼，大约占到体重的五分之一。它们通过关节相连，构成身体的支架，保护内脏器官，为肌肉提供附着点以利于身体活动，还参与造血，储备钙、磷。

骨质疏松也被称为“静悄悄的疾病”。骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生了！在骨质疏松早期，往往没有明显的外在表现，容易被忽视。很多人在骨折发生之后，才惊觉自己已经存在骨质疏松的问题。

北京市疾病预防控制中心的专家介绍，生活中，我们的6个坏习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查！

吸烟、过量饮酒

吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

过度减肥致体重指数过低

计算体重指数，体重指数=体重(kg)/身高(m)的平方。如果小于18.5就属于体重过低，这也是一个重要的危险因素。

偏食引起营养不良

日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果，将不利于骨骼健康。“营养不良”是老年人面临的主要问题，他们跌倒和骨折的风险更高，因此饮食要保证足够的钙和蛋



白质摄入。

很少晒太阳、维生素D缺乏

在骨质疏松人群中，低维生素D水平的情况很常见，尤其是不常去户外活动的老年人。因此，要尽量保证每日有充足的阳光照射。

身体活动不足

缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。加强体育锻炼，以抗阻力和有氧运动为主并长期坚持，将对骨骼有益。

经常跌倒

有跌倒倾向的人骨折的风险更高。老年人患骨质疏松的风险最高。除了坚持健康生活方式外，老年人还需要注意预防跌倒。老年人群可以参加一些改善平衡、协调能力和肌肉力量的运动，比如疾控系统多年来一直推广的毛巾操。此外，还应在专业机构进行骨骼健康评估，确保早发现、早诊断、早治疗，以获得更好的健康收益。 □李洁