

特别关注

提升免疫力,这6种营养不能少!



增强对疾病的抵抗能力,对预防疾病有重要意义。在和致病因素,包括致病的病毒、细菌等斗争的过程中,人体免疫力发挥着至关重要的作用。人体免疫力的高低受多种因素的影响,其中营养因素起着十分重要的作用,它是维持人体正常免疫功能和健康的物质基础。

通过合理营养可以改善人体的免疫状况,其中均衡营养才是提高免疫力的关键。除了我们常说的可以通过多吃高蛋白食物、高维生素食物和矿物质元素食物等方式提高免疫力之外,有几种营养素是不可或缺的。

◆第一种:蛋白质◆

蛋白质是机体免疫功能的物质基础。蛋白质摄入不足影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,排除病原菌的能力减弱,容易造成病原菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力。

老年人、节食、偏食的人中

容易出现蛋白质摄入不足或缺乏。

富含蛋白质的食物:鸡、鸭、鱼、肉、水产品、奶类、蛋、豆制品等。应每天适量吃一些。

◆第二种:维生素A◆

维生素A对机体免疫系统有重要的作用。维生素A缺乏可以引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮的

细胞角化变性,破坏其完整性,容易遭受细菌侵入增加机体对呼吸道、肠道感染性疾病的易感性。

富含维生素A的食物:羊肝、鸭肝、鹅肝、猪肝、鸡肝等。植物性食物可以提供维生素A原类胡萝卜素,维生素A原类胡萝卜素在体内可以转换为维生素A。

胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、红薯等。

◆第三种:维生素E◆

维生素E可以提高机体免疫功能,提高对感染的抵抗力。

富含维生素E的食物:植物

油和坚果如瓜子、榛子、核桃等,以及豆类 and 谷类。

◆第四种:维生素C◆

维生素C是人体免疫系统所必需的维生素,可以从多方面增强机体对抗感染的能力,缺乏会使免疫系统功能降低;是胶原蛋白合成必不可少的辅助物质,可以提高机体组织对外来病原菌的阻挡作用。

维生素C也可以促进淋巴细胞生成和免疫因子的产生;维生素C还能促进干扰素的产生,抑制新病毒的合成,有抗病毒作用。

维生素C丰富的食物:新鲜的蔬菜、水果,如鲜枣、青椒、猕猴桃、菠菜、山楂、柑橘、柚子、草

莓等。

◆第五种:铁◆

铁缺乏时容易引起贫血,降低抗感染能力。

富含铁的食物:鸡血、鸭血、血豆腐,鸡肝、鸭肝、鹅肝、羊肝等。

◆第六种:锌◆

锌对正常免疫功能的维持有着不可忽视的作用。

适量摄入锌可增强儿童、老年人及一些特殊病人的免疫功能,对胃肠道、呼吸道感染性疾病及寄生虫病的预防和治疗有重要作用。

含锌丰富的食物:牡蛎等贝壳类海产品、牛肉等。

据《北京青年报》

有此一说

每天喝八杯水?可能有点多

近日,一项发表于《科学》杂志的研究颠覆了以往人们对饮水的认知,有些饮水建议可能超过大多数人真正的需水量。

在该研究中,中国科学院深圳先进技术研究院医药所能量代谢与生殖研究中心首席科学家、深圳理工大学(筹)药学院讲席教授约翰·罗杰·斯彼克曼院士团队联合近100个国际团队,基于稳定同位素法,对26个国家共计5604名受试者进行了研究。

斯彼克曼团队联合国际团队,基于国际“双标水”数据库,运用氘稀释技术测量了受试者的水周转率,发现20—35岁男性每天的水周转量为4.2升,30—60岁女性每天的水周转量为3.3升,此后随着年龄的增长而下降,到了90多岁,都下降到2.5升



左右。

值得注意的是,水周转量并不等于饮用水的需水量。例如,一名20多岁的男性每天水周转量为4.2升,但并不需要饮用4.2升水,因为人体代谢和体表水交换可提供其中的15%,其余85%的需水量来自于食物和饮水,食

物和饮水各半,因此该年龄段男性每日平均饮水量为1.5—1.8升。

相比之下,女性饮水量较小,因为女性的非脂肪成分低于男性,例如一位20多岁的女性,每日的饮水量可能为1.3—1.4升。

“该研究的一个主要结果是,每天8杯水(或每天约2升)这个饮用水推荐量,对大多数人来说可能太高了。”中国科学院深圳先进技术研究院助理研究员、论文共同第一作者张雪映表示。

此外,研究发现水周转率的个体差异较大。不同年龄段、性别、国家的人的需水量是不同的。因此,一刀切的健康建议并不适合对个体进行精准化健康指导。据《科技日报》

医生提醒

坐飞机突发耳痛 三招儿来缓解

生活中,我们遇到气压急剧变化时,很有可能耳痛。记住这三招儿,轻松缓解耳痛。

气压损伤性中耳炎是由于在乘飞机、潜水作业或高压氧治疗时,体外气压急剧变化使中耳内外形成一定的压力差所致的中耳损伤。

主要症状有耳闷、耳痛及听力损害,偶有眩晕等。当飞机上升时,外界压力小,中耳压力大,可感耳闷、耳胀,如咽鼓管及时开放调节,耳闷会消失,否则耳闷非但不减轻,甚至可引起耳鸣和听力障碍;飞机下降时,外界压力骤升,可引起耳痛,中耳内外压力差达8kPa时可伴耳闷、听力下降,如压力差再迅速增加,可造成鼓膜破裂,疼痛蔓延至面部、腮腺部;中耳内外压力差加大,可引起眩晕、恶心、耳鸣及听力下降。



↓三个方法缓解

1. 用大拇指指腹按压对侧合谷穴,持续3分钟,可有效缓解下颌关节疼痛和功能障碍。合谷穴定位:手背,第1、2掌骨间,靠近第2掌骨桡侧缘中点。

2. 按压同侧中渚穴1—2分钟,中渚穴位于手背,第4、5掌骨间,第4掌指关节近端凹陷中,是手少阳三焦经穴。

3. 按压翳风穴1—2分钟。翳风位于耳垂后下方,下颌角与乳突之间凹陷中取之。□刘承

运动健身

经常跑步会得“跑步膝”吗?

跑步是一项大众运动,但也有不少人担心,经常跑步会造成膝关节磨损等,对膝盖不好。经常跑步会得“跑步膝”吗?在运动和日常生活中,我们应该如何保护膝关节?

专家介绍,其实临床上没有“跑步膝”这一概念,如果感觉到膝关节不适,一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等,此时应注意休息,暂时不要运动,直到疼痛减弱或者消失为止。其实,只要运动量控制好,跑步很少造成损伤。所有的运动都要适度,量力而行非常重要。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒,无论是跑步还是其他运动,要尽

量选择专业的运动场地和运动装备,尽量按照标准、专业的动作去训练,运动前做一些热身运动,运动后做一些拉伸和放松,从而减少运动伤害和受伤几率。若膝关节发生扭伤,有条件的应进行冰敷,并及时到医院进行检查治疗,以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节、预防膝关节损伤?专家表示,膝关节并非靠护具去保护,而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量以及反应性、灵敏性等。静蹲是一种非常适合普通人,尤其是老年人的锻炼方法,主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙,双足分开、与肩同宽,身体呈现下蹲姿势,使



小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度,一般每次蹲到无法坚持为结束,休息1—2分钟,然后重复进行,每天重复3—6次为最好。

据《人民日报》

健康饮食

有荤有素就健康?别忘了蘑菇!

《中国居民膳食指南》建议三餐餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于生重300克的新鲜蔬菜,其中包括菌藻类。需要强调的是,吃饭有3个“一”——“一荤一素一菇”,这“一菇”非常重要,每天都不能少。

蘑菇有四大功效。首先,是理想的补钾食品,对维持细胞新陈代谢、保护血管有重要作用。第二,蘑菇中蛋白质含量高,含有丰富的氨基酸,尤其是赖氨酸。而大米缺少人体必需的赖氨酸,吃米饭时搭配一盘蘑菇,可起到蛋白质的互补作用,提高蛋白质的利用率。第

三,蘑菇中的多糖化合物有维护免疫功能,辅助防癌抗癌的作用。第四,蘑菇含有可溶性膳食纤维,有延缓糖和油的吸收,防便秘的作用。

不同蘑菇的营养各有千秋,吃哪一种都行,交替着吃,不仅口感丰富,营养也不会缺乏。蘑菇最好采用蒸、煮、炖的烹饪方式,不要高温煎炸,尽量少用油和盐。

需要提醒的是,做菜时要尽可能把蘑菇切小点,这样更容易被消化吸收。一般成人平均到每天大概吃50克(生重、鲜重)左右即可。□于康