

蔬菜应该怎样吃

核心提示

在前段时间“多吃主食死得快”的风潮慢慢平息之后,又有人关注PURE(一项大型跨国流行病学研究)中有关蔬菜的研究结果:生吃蔬菜降低死亡风险,熟吃健康效果不明显。中国人自古以来以熟吃蔬菜为主,照着这个研究结果,难道真的要像大街上的“轻食”店一样,都换成生蔬菜沙拉吗?



实验结果并不能否定熟吃蔬菜

PURE研究中一共涉及了18个国家的13万多成年人,绝大多数是体力劳动者。对每一个地区被调查者吃各类食物的量做了调查,对跟踪7.4年中的因病死亡情况、重大心脑血管疾病的情况也做了调查。

这项研究先把蔬菜、水果、豆类合并作为一大类食物,把它们按“份”来计数,看看多吃和少吃会有什么健康效应。

研究者做了蔬菜生熟摄入量的比较,发现吃生蔬菜带来的“剂量-效应关系”非常显著,也就是说,每多吃一点,死亡风险就降低一点。在消除年龄、性别和偶然因素影响之后,生蔬菜的摄入量最高组和

最低组相比,总死亡风险降低了54%。即便经过多重调整之后,生蔬菜的摄入量最高组和最低组相比,总死亡风险降低了31%,心脑血管疾病死亡风险降低了21%。

事实上,忽略烹调因素是很多营养流行病学调查的一个重大误差来源。因为烹调引入油、盐、糖等因素,影响到维生素、矿物质和抗氧化因素的保存率,影响到食物的膳食纤维存在,影响到食物的血糖反应,影响到食物的消化吸收率。

甚至,油炸、烧烤等一些高温烹调处理,还可能产生丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等有害物质,带来有害的油烟和烧烤烟

气。但在此同时,维生素K和类胡萝卜素等健康因素可能在烹调后得到更高的利用率。

此前也有少数欧美国家的流行病学调查对蔬菜烹调与否的防病效果进行比较,其中提到生蔬菜对部分疾病风险的降低效果优于熟蔬菜。然而,在这项研究当中,摄入量最高组每天吃352克生蔬菜。

不过,遗憾的是,中国的4万多人的调查中,并没有纳入蔬菜生熟吃的数据。所以这个结果是从其他9万多受访者的数据中得出的。其中吃生蔬菜数量遥遥领先的地区是北美和欧洲,平均每天吃250克以上的生蔬菜,蔬菜总量超过375

克;而南亚、东南亚和非洲地区吃生蔬菜的数量非常之少,平均不到50克,蔬菜总量也不到200克。

此外,能够生吃大量蔬菜,需要有很好的环境卫生和厨房卫生条件,也需要有较好的胃肠功能和身体抵抗力状态。而这些因素,显然都是有利于降低总死亡风险的。

此前有研究发现,生蔬菜和熟蔬菜都有利于降低风险,有的研究发现生蔬菜的效果略大一些。它们并没有否定熟吃蔬菜的意义。所以,不能仅凭这一项研究就断定“蔬菜必须全部生吃”,或者生蔬菜比例越大越好。

生熟并举吃蔬菜才最明智

对我们来说,到底要不要增加生蔬菜的摄入量呢?生吃蔬菜饱腹感更强,能更好地保持其中的保健成分,也能够更好地促进肠道运动。但对每一个人来说,具体多大比例生吃,则要看自己的咀嚼功能、消化功能和身体抵抗力。

同时要考虑到,能生吃的蔬菜种类比较有限,比如西红柿、萝卜、生菜、甜椒、黄瓜等。有些蔬菜营养丰富,却不具备生吃的条件,比如西兰花、菠菜、豆角、南瓜、香菇等,它们对于营养素供应和癌症预防都

有意义。此前研究的汇总分析,肯定深绿色的叶菜对预防糖尿病和肺癌具有重要意义,而十字花科蔬菜对多种癌症的预防十分有益,这些菜大部分也是需要熟吃的。而且深绿色叶菜对维生素K和钙、镁元素供应意义重大,这些与骨骼健康和心血管健康

相关的成分,保存率并不受到加热的影响。

总之,生吃蔬菜很好,但熟吃蔬菜也不应否定。尽管烹调可能损失一些营养素,但却能提高总摄入量及部分营养素的吸收率。对绝大多数人来说,生熟并举地吃蔬菜才是最明智的。

聪明吃菜的5个锦囊

- 1.总量吃够,健康人每天300-500克,但三高患者和减肥者还要适当加量。
- 2.品种多样,不能只盯着生菜、番茄、黄瓜那么几种。按照膳食指南的建议,绿叶蔬

- 菜是必须吃足的,橙黄色蔬菜也要经常吃。
- 3.能生吃的蔬菜,假如胃肠功能许可,不妨每天生吃一两两种。
- 4.熟吃蔬菜的时候,一定要记得少放

- 油盐。
- 5.生吃蔬菜的时候,要注意洗干净,菜板、刀和容器生熟分开,保证食品安全。(本报综合)



市中心医院提醒

雪天出行谨防滑倒摔伤

本报讯 通讯员汪姝慧报道:2018年的第一场雪,下得如此猛烈,一天下来,把咸宁城区装点得“银装素裹,分外妖娆”。人们在欣赏雪景的同时要注意安全,一不小心摔倒徒增不少烦恼,就会出现外面大雪纷飞,医院急诊室忙碌不停的情形。

每年下雪,来医院打石膏的病人就会多起来。春节即将来临,为了广大市民能更好地享受美好的春节假期,市中心医院骨科的医务人员给大家提个醒,加强雪天出行防护措施。

雪天路滑,市民很容易滑倒摔伤,其中最常见的是手腕骨折,主要由于行人摔倒后下意识手先触地而造成,常呈粉碎性骨折。针对雪后结冰道路更滑的情况,建议雪天老年人和孩子尽量不要外出。外出时,在下雪结冰的道路上行走,最好穿防滑的胶鞋,尽量不穿平底无花纹的鞋,身体重心要放低,并随时注意行车情况。走路时切忌提重物、双手插兜、东张西望。一旦滑倒,尽量顺势倒下,将摔伤可能性降到最低。若摔倒后出现上肢疼痛、肿胀情况,如果可以自己行走的尽快到附近医院就诊。如果下肢摔伤,或发现伤情较重需要急救时,不要自行揉捏、挪拉受伤部位,更不要强行移动,应及时联系家人或拨打120等待救援。

嘉鱼康泰医院总检医师陈世位

获评高级健康管理师

本报讯 通讯员邓丹、格红超报道:近日,嘉鱼康泰医院健康管理中心总检医师陈世位,获得由湖北省职业技能鉴定指导中心颁发的《健康管理师一级》(高级)证书。这是康泰医院健康管理中心成立以来培养出的第一位“健康管理师”,也是嘉鱼县第一位“高级健康管理师”。

健康管理是对健康人群、亚健康人群的健康状况、生活方式和居住环境进行评估,为个人和群体提供有针对性的健康指导,并实施干预的全过程。

“提高人民群众的健康水平是建设全面小康社会的一项重要标志。”嘉鱼康泰医院相关负责人告诉笔者,在人口平均寿命日益延长、慢性疾病不断增加的情况下,如何利用有限的资源,较大幅度提高生命质量及减轻社会负担,是医院在新时期面临的重大挑战。随着人口老龄化进程的加快,人们对健康维护及改善的需求日益增长,传统的医疗服务模式已不能满足发展的需要。健康管理师是对人群或个人健康和疾病进行监测、分析、评估以及健康维护和健康促进的专业人员。

下一步,该医院将进一步规范健康管理中心,将其建设得更高端、更完善。



冬季如何预防冻伤?

本报讯 记者陈希子报道:冬天寒冷干燥,而手部皮肤的皮脂腺又非常少,长时间暴露在外很容易流失水分。家住温泉的小敏想咨询,冬季如何预防手足冻伤?

花坛社区卫生服务中心相关医务人员表示,对于冻伤要防患于未然,市民应经常锻炼身体,如练气功、跳舞、跳绳等,提高机体对寒冷的适应性。并注意全身及局部保暖,尽早戴帽子、围巾、保暖耳罩等。冬季走路不要将双手插进口袋里,而应该戴上手套,甩动双臂,这样可活动肩膀肌肉,改善双臂及双手血流,使得身体生热,更利保暖。

鞋袜要温暖宽松,以保持手足干燥。食物要有充足的脂肪、蛋白质和维生素,保证身体有足够的热量。平时,应经常自己按摩手足和关节,促进手足血液循环。

洗手时的水温不可以太热,最好的水温应该在20-25摄氏度,尤其是患了手足皴裂的人,手洗干净后用干净、柔软的毛巾擦手,涂抹上护手霜最好。常用温水洗手,可以让手部避免寒邪侵犯,减少冻疮的发生。

如果以前有发生过冻疮的人,说明是冻疮体质,应当在入冬前期就要增补维生素A、C以及矿物质食物,以提高机体耐寒能力。维生素A、C和矿物质都可以起到御寒的作用,维生素还能保护皮肤和防止皮肤干燥皴裂。

冬季如何保护关节?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,温泉花坛社区李女士的关节隐隐作痛,患关节炎的膝盖就跟气象台一样,天气一变冷,膝盖就知道。“冬季,应该如何关照我的老朋友关节炎呢?”

全科医生苏艳红介绍,关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织,本来血液供给就相对不足,冬季温度反差太大,更容易散失热量,导致肌肉和血管收缩还会引起关节疼痛。

平时除了注意肢体保暖外,更可利用护膝、护肘等用品,尤其是中老年人更应该注意保暖、防寒;避免长时间在寒冷环境下工作、生活,尽量减少关节过多的活动或因承重造成关节劳累再损伤。

苏艳红说,许多人以为为关节是老人的问题。其实人在30岁以后,所有器官就开始走向老化。尤其是38岁以后,关节软骨就会出现老化,有的人会出现僵硬、疼痛等症状。特别是高龄、肥胖、过度运动、吸烟甚至经常穿高跟鞋的人群,都应该加强对关节的保护。

对于关节炎患者来说,适合且适当的运动必不可少。可以通过加强韧带、肌肉、肌腱等规律的运动支持作用,促进血液循环,有力保护关节。但应避免剧烈运动和那些增加关节扭力或关节面负荷过大的锻炼,如跑、跳、蹲等。长时间的走路和爬楼梯,都应注意减少。游泳由于关节负重低,是比较好的锻炼方式。

胎记实与基因有关

核心提示

胎记,是一个人与生俱来的特殊印记。不久前,姚明7岁女儿篮球首秀的新闻被热议,其左手手腕处的心形胎记也备受关注。因此,有的微信文章传播了不少关于胎记的“传说”,如“胎记是前世缘由所致”,甚至还有一些惊悚的说法,如“胎记是宝宝还在腹中时吃掉的兄弟姐妹”。

事实上,胎记的形成都是基因决定的,在受精卵形成的那一刻已埋下伏笔,于胚胎时期或出生后在特定部位形成异常的色素增多或异常的血管增生。因此,我们肉眼看到的便是“胎记”,和所谓的“前世”无关。



淤青样“蒙古斑”会自行消失

“蒙古斑”常见于新生儿,触感光滑,为单个圆形、椭圆形或者不规则的淡蓝、蓝灰、褐色斑,看上去像是一片淤青,多长在腰部或者臀部。

“蒙古斑”一般在孩子两岁左右会自行消失,多数不用做特殊处理。但日前在门诊中也遇到一个4岁的病例,家长称孩子臀部的蓝灰色胎记持续不退,颜色不减淡反而加深,凸出皮肤表面。经诊断,这块黑色的胎记并非“蒙古斑”,而是“巨大蓝痣”,需要定期到皮肤科随诊,必要时手术切除。

所以,遇到持久不退,面积较大的“蒙古斑”,建议到医院皮肤科确诊,以免误诊。

还有一种与“蒙古斑”一样是出生就有的胎记:先天性色素痣。它呈黑色或者深黑色,部分先天性色素痣随年龄增长会逐渐高出皮肤表面,并在痣上长出毛发。

良性痣的大小、颜色稳定,边缘整齐,表面光滑,发生恶变的可能性远小于1%,不必过于担心。但有些色素痣长在手、足容易摩擦的部位;体积在原来的基础上迅速增大,颜色突然加深、变得

不均匀;大痣周围出现很多小痣;有出血、破溃、痒、痛等症状时,就要提高警惕,及时到医院检查是否恶变,是否需要手术切除。

“咖啡斑”超6个或是神经纤维瘤

“咖啡斑”又叫“牛奶咖啡斑”,顾名思义,就像是牛奶里倒进咖啡一样,多表现为数毫米至数厘米大小的淡褐色斑,边缘规则,形状不一,表面光滑。它可以出现在除了手掌、脚掌之外的任何部位。

有很多人认为,出生后就有皮肤的印记才是胎记,其实不然,一些“咖啡斑”就会在出生后慢慢出现并逐渐增多,这是和遗传有关的。生理性“咖啡斑”颜色均匀,不会变色,部分颜色较浅的咖啡斑会随着年龄的增长逐渐减退甚至消失。

数据显示,20%至30%的儿童会出现生理性“咖啡斑”。如果儿童身上出现了大量“咖啡斑”,就需要警惕一些疾病发生的可能性,其中最常见的是神经纤维瘤病。

如果“咖啡斑”的数量在6块以上;在青春期前每块咖啡斑的最长直径大于0.5厘米,青春期后最长直径达到1.5厘米;一些不容易接受日晒的部位出现“咖啡斑”,

如腋窝、腹股沟等,就要高度怀疑是神经纤维瘤病的可能。此时,患者应到医院皮肤科进行头颅核磁、听力、眼底、智力筛查、脑电图等系统检查。

面部“太田痣”可选择激光治疗

“太田痣”是一种较为常见的胎记,多为褐色、青灰色、蓝色、黑色或紫色斑片,可成网状或地图状分布。它常常长在人们一侧脸的上下眼睑、颧骨、脸蛋上,有时在同侧脸的眼白(巩膜)上也会出现有类似的青灰色斑。甚至有些人的额头、头皮、鼻翼和耳部都会被“太田痣”侵占,还有的两边面颊同时出现“太田痣”。

有的孩子一出生就出现“太田痣”,另一些孩子则在1岁以内出现,少数人在青春期后出现甚至表现加重。“太田痣”多数情况下不会自愈,但一般不会恶变,只是影响美观,可以通过激光治疗进行改善。

在所有黑色胎记中,“太田痣”属于治疗效果最好的一类。首选755nm(纳米)的翠绿宝石激光进行治疗,3次到5次为一个疗程,每次间隔3个月左右。

另外,眼白和眼脸处“太田痣”建议随诊观察,不做处理。

有鲜红斑痣警惕先天性遗传病

鲜红斑痣是最常见的红色胎记,它一般在人出生后出现,是皮肤表层存在过多的微小血管所致。这类红斑被手指按压后颜色会变淡,在孩子哭闹或者发热时血管充盈,红斑就会变得更红。枕后、额部、眼睑等部位的鲜红斑痣,随着孩子长大,两岁以后可以变淡或者消退。

但有一些部位,如红斑波及眼睑、累及耳部,需要排除眼、耳、颅内等部位有无异常。尤其是需要眼科、耳鼻喉科、神经内科等联合确诊是否是斯特奇-韦伯综合征。这是一种先天性遗传性疾病,以一侧面部三叉神经分布区不规则血管斑痣、对侧偏瘫、偏身萎缩、青光眼、癫痫发作和智能减退为特征。

有鲜红斑痣的孩子可接受染料激光治疗,即用激光的选择性光热效应破坏异常血管,达到皮肤美观的目的。同时,这也可以防止一些远期并发症的发生,比如血管瘤纤维瘤等。

总之,小小胎记的学问很多,不要盲目相信没有科学根据的“传说”。胎记并不可怕,关键是家长如果拿不准孩子的胎记是哪一种时,一定要及时咨询皮肤科医生,以免耽误病情。(本报综合)