

吃香蕉润肠 当心适得其反

刚刚过去的春节,走亲访友、同学聚会……少不了各种大鱼大肉的饭局,而多荤少素的饮食令不少人的肠子已“不堪重负”。这时,不少人便想着吃几根香蕉来润肠通便。然而,有人一口气连吃好几根香蕉却便秘了。这是怎么回事呢?

香蕉越生越影响消化

其实,这种情况很可能是因为吃的是生香蕉。皮青青的或者是皮黄了但捏起来硬硬的、吃起来果肉有涩味的,都是未完全成熟的香蕉。广州市第一人民医院营养科潘丹峰主任介绍,未成熟的香蕉里含有鞣酸,吃了可能会加重便秘。“因为过多的鞣酸会跟胃里的食物蛋白质结合,形成不易消化吸收的鞣酸蛋白,加重便秘。”

她提醒,香蕉越生,含有的鞣酸就越多,越容易影响消化。如果买回家的香蕉还比较生,最好放几天,等到熟了再吃,否则不仅可能会让人越吃越便秘,还会影响铁、钙、镁等营养元素的吸收。

香蕉膳食纤维不算“优秀”

实际上,即使是熟透的香蕉,也并非润肠通便的首选水果。

潘丹峰介绍,饮食中膳食纤维不足、喝水太少、肠道动力较差都是导致肠子里的大便难以排出的可能原因。如果是因为吃太多肉类、煎炸食物等导致的便秘,通过增加膳食纤维摄入可以改善。

“单从膳食纤维来说,香蕉改善便秘的作用确实不明显。”潘丹



资料图片

峰说,每100克蕉类的膳食纤维含量为1.2至3克,在水果中还算比较高,但与成人每天25至30克的推荐摄入量相比是远远不够的。

而在膳食纤维的质量上,香蕉主要含可溶性膳食纤维,通便效果不如不可溶性膳食纤维。而后者在蔬菜、豆类、粗粮中含量较多。所以,吃香蕉治便秘效果有限。

建议全面调整膳食结构

想要解决便秘问题,建议全面调整膳食结构。潘丹峰介绍,根据中国居民膳食指南建议,成人每天宜摄入25至30克膳食纤维,相当于每天吃约300克粮食、300至

400克蔬菜、100至200克水果才能达到。

各类食物中,粗粮、部分薯类、豆类、坚果、蔬菜及水果的膳食纤维含量较高,建议可以适当多吃。例如,早餐可以煮番薯燕麦粥、杂粮粥。正餐的主食注意粗细搭配,可以搭些粗粮、玉米、番薯之类的,副食则要荤素搭配,除了肉类,多搭配些菌藻类食物,多吃深色蔬菜。水果则可以选择火龙果、奇异果、橙子等膳食纤维含量高的水果。

另外,她也特别提醒,最好不要通过喝果汁来补充膳食纤维,因为膳食纤维主要存在于果肉中,榨

成汁后膳食纤维的含量会减少。一个完整柑橘榨成橘汁后,膳食纤维量只约等于原来的1/6。

当然,想要解决便秘问题,日常生活中除了多喝水、多吃蔬菜

水果以及杂粮等食物,还应该适当运动。运动可以促进肠道的血液循环,还能够促进消化以及肠胃蠕动,对排便有很好的作用。潘丹峰最后提醒,若饮食调整后仍无法缓解便秘或排便习惯发生改变,要及时就医,注意排除器质性病变。合并有消化道疾病者或老人、小孩的饮食调整最好征求医生的建议。

(伍仞)

笑对健康的5个好处

人们常说“笑一笑,十年少”,笑给健康带来的益处良多。近日,国外媒体总结科学家们的最新研究发现,笑可以从5个方面帮你维持长期健康。

1.降血压、护心脏。日本研究人员发现,当参与者观看搞笑类综艺节目时,他们体内器官的血流量增加,血液循环得到改善。另外,让人捧腹大笑的喜剧电影会在24小时内对观看者起到扩张血管、提高脑供血、降低血压的作用,堪称“天然降压药”。首席研究员菅原淳教授说:“笑可能不足以代替药物或手术治疗心脏疾病,但它的确

会产生非常积极的辅助治疗效果。”

2.消除压力、治疗抑郁。笑在对生理健康产生作用的同时,也会引发心理反应,这就是为什么人们开怀大笑后感到轻松畅快。科学家在一项新研究中发现,大笑一次可以使人体中的皮质醇、肾上腺素和多巴胺这3种压力激素水平分别降低39%、70%和38%。研究人员表示,这些看似短暂的情绪影响因素从长远来看可能会起到心理疾病的治疗作用。目前,他们已经将笑疗法作为压力管理工具,准备广泛应用于有焦虑症和抑郁症的患者。

3.提高免疫力。美国洛马林达大学的李伯克博士研究发现,笑可以降低人体的炎症水平并提高K淋巴细胞(免疫细胞的一种,在抗病毒、寄生虫、肿瘤等方面发挥作用的活性)。因此,笑有助于增强机体免疫系统功能,保护身体免受疾病侵害。李伯克将笑列为与均衡饮食、积极锻炼和良好睡眠同等重要的传统健康生活方式。

4.缓解疼痛。研究人员通过一系列试验发现,当参与者与一群人一起大笑时,他们的疼痛阈值显著增高,表现出更好的疼痛耐受

性。随后,当话题回到不那么好笑的事情时,参与者的疼痛阈值下降。专家表示,笑之所以可以缓解疼痛,可能是因为身体随之释放了内啡肽。这是一种天然的镇痛剂,增强了我们抵抗疼痛的能力。

5.燃烧热量。美国范德堡大学医学中心的研究人员表示,虽然笑不能取代运动锻炼,但是笑声持续10至15分钟,可以燃烧掉高达40卡路里(约合0.17千焦)的热量。不仅如此,大笑还可以使腹部、肩膀和膈肌等身体部位得到锻炼。

(林乐乐)

血管出事,从头伤到脚

脑部因斑块而中风 四肢因血栓而水肿

血管是人体循环系统的重要组成部分。哈尔滨医科大学附属第一医院心内科主任医师盛力说,如果把心脏看作维持生命的“发动机”,血管就是将“养料”运送到全身的主要管道。它一旦出现异常,势必影响重要脏器的血供,导致其生理功能出现异常,能够从头伤到脚。

头颈部:脑卒中和颈动脉狭窄。颈动脉是血流向上进入脑部的通道。日常体检时,不少老人会看到报告上显示有“颈动脉斑块”,这提示颈动脉存在粥样斑块并伴有狭窄。当斑块严重阻塞颈动脉时,其血流急剧下降,脑部供血减少,造成大脑缺血缺氧,患者可出现头晕、头痛、黑蒙及肢体活动障碍等。若斑块直接累及脑部动脉,有可能在血压突然升高时,导致血

栓脱落,并最终引起缺血性脑卒中。除上述病变外,随年龄增长,血管的弹性逐渐降低,促使微小动脉硬化形成,血压的急剧变化,还会引起动脉瘤的破裂,造成脑出血。

胸部:心肌梗死。冠状动脉是营养心肌最重要的血管,其开口位于主动脉根部,主要的三大分支分别为右冠状动脉、左冠状动脉前降支和回旋支。上述血管的病理改变将直接引起供血障碍,导致心肌缺血,轻度阻塞可产生心绞痛,完全闭塞时会诱发急性心肌梗死。常见导致冠脉病变的病因包括吸烟、糖尿病、高血压、血脂异常及遗传因素等。有时情绪激动或天气骤变也可引发冠脉痉挛,出现类似心绞痛的症状。当重要的一支或几支冠脉血管病变时,会造成严重的心血管事件,比如,供应右

心室窦房结的冠脉阻塞时,患者心率先会减慢,严重的可造成心脏骤停,引发猝死。

胸腹部:动脉夹层。人体最大的主动脉血管,向上可达到颈部、向下则可延伸到腹部。胸及腹主动脉内血液压力显著高于其他血管,可源源不断地把从心脏泵出的动脉血,通过其分支血管输送到全身。但同时,它的内膜也容易破裂或溃疡。血液沿这个缺口进一步撕裂血管,导致血管假腔形成,就会出现动脉夹层。一旦体内血压剧变,薄弱的管腔发生破裂,血液大量涌入胸或腹腔,可造成体内大出血,引发低血压性休克甚至死亡。

四肢:深静脉血栓。动脉中的血栓是威胁健康的不稳定分子,静脉也不例外。受血脂异常、活动太少等因素影响,下肢深静脉同样会

出现血栓。没有急性发作时,患者可能无明显症状,但也有不少人会出现下肢特别是踝部水肿。这种血栓一旦脱落,随血液循环至其他动脉,会导致重要脏器的动脉栓塞,最常见也最凶险的一种就是肺动脉栓塞。这类患者常会出现胸痛、憋气、呼吸困难等症状,如不能及时救治,极易致死。此外,四肢动脉血管的病变或管道闭塞,会导致肢体发凉、麻木,走路时间歇性肢体活动不便及疼痛,发作和缓解交替出现。若下肢动脉管腔完全闭塞,可发生组织坏死,患者往往需要截肢才能保住性命。

血管问题对健康的影响远不止上述几种,它与肿瘤、内分泌等很多领域的疾病都有关联,可谓“牵一发而动全身”,必须提高警惕,做好防范。

(人民)

常吃炸鸡炸鱼 最伤心脏

本报讯 近日,发表在《英国医学杂志(BMJ)》上的一项最新分析表明,经常吃油炸食品,特别是炸鸡或炸鱼的人,全因死亡和心血管死亡的风险均显著升高。

这一结果来自美国女性健康倡议研究,研究者纳入10万余名50岁至79岁的绝经后女性,进行了长达20多年的前瞻性随访观察。与不吃油炸食品的人相比,每天至少吃一份油炸食品的人,死亡风险增加了8%;在油炸食品中,炸鸡和炸鱼(贝类)的危害尤其明显。与不吃油炸食品的人相比,每周至少吃一份炸鸡的人,全因死亡和心血管死亡风险分别增加13%和12%;每周至少吃一份炸鱼(贝类)的人,全因死亡和心血管死亡的风险则分别增加了7%和13%。在校正体重指数后,该结论仍然成立。研究人员分析,这可能是经常吃油炸食品的女性,通常生活习惯也比较差,且整体饮食质量较差,比如,爱吃高油、高糖食物等,总热量摄入较高。

就此结果,该研究负责人、爱荷华大学公共卫生学院教授包巍进一步解释说,油炸产生的一种物质会使炎症反应增加,且油炸后,食物中健康的不饱和脂肪有所损失,不健康的反式脂肪含量却会增加,这些都不利于血管健康。如果进行反复油炸,食物中所含的脂肪还会促进坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)的生成,导致动脉粥样硬化。为什么吃炸鸡、炸鱼的风险相对更高?科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋认为,这可能是因为鸡和鱼中的脂肪含量比土豆更高,被油炸后生成的坏胆固醇更多,从而对身体造成更大危害。

专家最后提醒,无论炸鸡、炸鱼、炸薯条,或是其他油炸食物,都被确认为导致心脑血管疾病的危险因素,都应当少吃。

(李爽)

女性经期 莫捶腰

经期不适可以说是不少女性每月一次的“噩梦”,轻则下腹部痉挛性疼痛,重则腰酸背痛甚至晕厥。临床工作中发现,很多女性会用捶打腰部的方法来缓解腰酸背痛等不适。但这非但不是正确做法,还有可能带来更严重的问题。

女性经期抵抗力相对降低,不适当的捶打动作会导致盆腔充血加剧、血流加快,引起月经量增多、经期延长,甚至加重腰酸背痛的症状。同时,外力刺激也不利于子宫内膜剥脱后创面的修复愈合,容易引起感染而患慢性妇科疾病。因此,月经期出现腰酸背痛时,应避免随意捶打腰部,要注意多休息、注重腰部保暖。同时,肠胃功能不好或体质虚寒的女性,经期切忌食生冷寒凉食物,如冷饮、凉拌菜、螃蟹、梨、西瓜等。

需要提醒的是,经期腰酸背痛也可能是盆腔炎、腰椎病、泌尿系统疾病导致,要想取得良好的缓解效果,需去医院在专业医生的指导下辨证治疗。

(黄欲晓)