

7种营养素增强免疫力

合理营养可以改善人体免疫状况。在保证食物多样、饮食均衡的前提下,适量多补充以下7种营养素,可以增强对疾病的抵抗力。

蛋白质

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

除了鱼虾肉蛋等动物性食品,大米、面粉、大豆等植物性食物中也含有蛋白质。

不过,动物性食物中的蛋白质(也包括大豆及其制品中所含的蛋白质)进入机体后,比植物性蛋白质更容易被人体充分利用。

维生素A

维生素A对免疫系统有重要作用,一旦缺乏可引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性,容易受细菌侵入,增加呼吸道、肠道感染疾病的风险。

富含维生素A的食物主要是动物肝脏,植物性食物只能提供类胡萝卜素(可在体内转换为维生素A)。

类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。

维生素E

维生素E是体内的抗氧化剂,同时又是一种有效的免疫调节剂,可以提高抗感染能力。

补充维生素E能让老年人的免疫系统维持良好运转。维生素E的主要来源包括植物油、坚果、豆类和谷类。

维生素C

维生素C有抗氧化作

用,是人体免疫系统必需的维生素。

新鲜的蔬菜、水果是丰富的维生素C来源,如鲜枣、青椒、猕猴桃、菠菜、山楂、柑橘、柚子、草莓等。

铁

缺铁会导致贫血,降低抗感染能力,婴幼儿、孕妇及乳母更易发生。

补铁可适当吃些红肉、动物血、动物内脏等富含血红素铁的食物,同时,也要多吃一些绿叶菜、青椒等富含维生素C和B族维生素的食物。

锌

锌是人体内100余种酶的组成成分,尤其对免疫系统的发育和正常免疫功能的维持有不可忽视的作用。

贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏等是锌的良好来源。

硒

硒是人的必需微量元素,具有强抗氧化作用。硒几乎存在于所有免疫细胞中,补硒可明显提高机体免疫力。

动物性食物如肝、肾以及海产品是硒的良好食物来源。

日本100名百岁健康老人的长寿秘诀

日本是世界上屈指可数的长寿大国,百岁以上高龄人口数量每年都在增加,2016年已达到65692人。

日本一电视台对已过百岁,而且依然健康的100名老人进行了日常生活习惯调查,在饮食习惯、健康疗法、睡眠等多方面发现了很多共同的长寿秘诀。

1.绝大多数人的早餐主食为米饭。

调查中发现,以米饭为早餐主食的人数为77人,以面包为早餐主食的人数为23人。据日本白泽加龄研究所分析,一片面包的咀嚼次数约为350次,一碗米饭的咀嚼次数约为600次。咀嚼次数越多唾液分泌的越多,唾液中所含的过氧化酶分解活性氧,能抑制癌症的发生。而且咀嚼能力和腿脚的力量成正比,咀嚼次数的增多有助于保持腿脚的力量。

2.每天食用两个以上鸡蛋的人数占40%。

每天食用1个鸡蛋的人数为60人,每天食用2个以上鸡蛋人数为40人。鸡蛋中含有比肉或鱼更优质的蛋白质,而且蛋黄中所含的胆碱可预防

认知能力的下降。不仅如此,鸡蛋中所含有的糖质少,不会造成血糖升高,最好每天食用2~3个鸡蛋。以往认为鸡蛋中胆固醇含量高,有可能造成血液中胆固醇含量的升高,但厚生劳动省2015年的报告中称,胆固醇的食用量和血液中的胆固醇量没有直接的因果关系。也有实验数据证明一天食用5~10个鸡蛋人群的血中胆固醇含量与完全不食用鸡蛋人群的血中胆固醇含量没有差异。

3.每周食用3次以上猪肉。

猪肉中富含维生素B1,可提高高龄人群的体力和免疫力,也可提高血管的韧性。维生素B1是水溶性的,涮着吃溶解在汤汁中;炒着吃会溶解在油里,因此猪排等油炸方法能更多地保留猪肉中的维生素B1。

年轻人不应该摄取过多油,所以推荐年轻人应首选水煮烹饪方法,其次烤猪肉。60~65岁之后再选择油炸烹饪方法。

4.适当摄取零食。

80%以上的健康长寿老人都在摄取点心,点心排行榜的前3位分别为包子、香草冰激

凌和巧克力。香草冰激凌主料为牛奶,一小杯中含有每日所需要钙量的四分之一,可预防骨质疏松症。巧克力中含有可可多酚,具有抑制动脉硬化效果和提高认知能力的效果,因此巧克力为积极推荐食用的零食。

为了防止老化和健康,日常生活中应积极做些什么?100名老人回答的主要事项为每天早晨喝咖啡、漂漂亮亮打扮外出、唱卡拉OK、写日记。喝咖啡可起到预防肝癌的作用。打扮漂漂亮亮喜气洋洋的出门,可促进“返老还童”激素的分泌,防止认知能力的下降。唱卡拉OK,可广泛刺激脑各区域,而且促进幸福激素内啡肽(Endorphin)的分泌,保持高龄人员认知能力中起重要作用。写日记可追回一天的记忆,防止认知能力的下降起有效作用。

而且调查中还发现,睡觉时使用硬质枕头较好。睡眠当中人不停翻身,以保持血液的畅通和散发热量。使用软枕头,头部陷进去被固定不易翻身。

(环球网)

“秋老虎”防治头痛有妙招

立秋过后,虽然早晚天气凉爽,但白天仍旧热浪袭人,“秋老虎”肆虐。此时空气干燥,人容易烦躁不安,出现头痛等症状。一些方法可有效缓解头痛症状,如果哪天你恰巧不适,不妨参照着试一下。

1.补充水分。脱水是头痛的最常见病因之一,会导致血管变窄,流向大脑的血液和氧气供应减少,造成头痛。中老年人最容易发生体内慢性缺水。高温天出汗多,体温的调节主要靠汗液的蒸发来散热。预防因脱水而出现的头痛,关键是要及时补充水分。可以输入一定量的生理盐水,以减轻脱水。失水性头痛除及时补充水分外,患者应卧床休息,采取低枕或无枕卧位,使血流尽可能多地流向大脑。另外,高温天气易发生腹泻,腹泻时也要防脱水。

2.充足睡眠。研究表明,如果白天工作紧张,晚上又得不到很好的休息,很容易引起头痛。每晚保证7~8小时的优质睡眠能缓解头痛症状。但要注意,睡觉时枕头不宜过高。

3.少吃冷饮。注意让胃部尽量避免接触冷食,可有效预防“冰淇淋头痛”的发生。“冰淇淋头痛”学名为“蝶腭神经节神经痛”。吃冷食时,上颚被迅速冷却,而上颚后部正好有一个神经中枢,这时,神经中枢的神经群会向大脑发送信号,以改变体温。但当遇冷速度过快时,这些神经群就会被过度刺激,向大脑发送错误的信号,表示温度降低太多,进而导致脑部血管急速收缩。短时间后,上颚温度恢复正常,神经群又发送信号表示,一切正常,脑部血管就会急速扩张。这个过程只持续几秒,但血管迅速收缩

和扩张的后果就是,你会感到头部剧烈疼痛,部位通常是在双鬓、前额,有时也会在面部。一些研究者认为“冰淇淋头痛”和偏头痛应该有某种紧密联系。此外,有头痛史的人也该少吃冷饮,因为这些人更容易发生冰淇淋头痛。

4.调节饮食。据统计,30%的头痛发作与某些食物和饮料的诱发作用关系密切,建议少喝咖啡、可乐,少食含酪胺的食物。酪胺(一种氨基酸)会减少大脑中血清素的水平,是已知的头痛诱发因素之一。酪胺含量高的食物包括牛油果、橄榄、香蕉、某些柑橘类水果等。同时建议补充一定量的盐、蛋白质和维生素,保持良好的心境,减少躁怒情绪,可减少头痛的发生。多进食清淡易消化的食物。无论哪种头痛,都应该从改善饮食做起,多吃新鲜蔬菜瓜果,增进胃肠蠕动,并注意及时补充水分。

5.准时有餐。不吃饭、就餐不及时以及偏食等皆可引起头痛。错过一餐,可能导致低血糖,引起肌肉紧绷,脑部血管收缩。当你再度进食时,会使这些血管扩张进而引发头痛。一位慢性头痛的患者说:“我发现若不经常吃东西,就会出现头痛。现在,我改成少量多餐,结果似乎颇有帮助。”

6.拒绝巧克力。巧克力中的苯乙胺会导致血管收缩和扩张,进而诱发头痛,有头痛倾向的人群最好不要吃巧克力。

7.勿边开车边抽烟。当你在交通繁忙的路上边开车,边抽烟,同时,又未打开车窗,你正在加倍地吸入一氧化碳。这种气体对脑部的血流有负面影响。如果头部疼痛难忍,建议尽快就医治疗。(余霖)

秋食螃蟹 配点藕

□ 陆军总医院营养科 于仁文

秋季正是食蟹的好时节,但螃蟹性寒,肠胃不好的人过多食用后可能会出现不易消化、腹痛、腹泻等症状。

现代医学认为,螃蟹胆固醇、嘌呤含量比较高,痛风患者食用后,个别人易引起痛风发作,所以也不建议此类人食用。

高血脂的人,如果要食用,建

议别吃蟹黄。食用时,除了搭配生姜末、大蒜汁以外,最好多配点蔬菜吃。像应季的莲藕就不错。

莲藕具有健脾开胃,益血补心的作用。同时可以补充膳食纤维,降低胆固醇的吸收。

莲藕的吃法很多,可以做鲜藕炖排骨,也可以做成藕肉珍珠丸子,也就是在藕肉丸

子外裹上一层糯米,这样蒸出来的丸子不容易散。平时也可以熬点莲藕粥喝。

如果嫌麻烦,莲藕生吃也不错。用开水烫一下,然后切成薄片凉拌就可以了。

“荷莲一身宝,秋藕最补人”。所以平时也可以将它作为秋季最佳保健食品食用。