

告别白发 膳食医生有良方

当今社会“人未老、头先白”的现象很多,究其原因,膳食医生认为多为熬夜、眠少,饮食失衡所致,比如,前额白发,多为脾胃失调;两鬓白发,或为肝胆不足有关;头顶、后脑白发,多为肾气不足引起。按照中医理论,头发与肝肾有密切关系,肾藏精肝主血,其华在发,肝肾虚则精血不足,毛囊得不到充足的营养,合成黑色素能力减弱,就会出现白发。因此,膳食医生建议补肾是关键。下面膳食医生就为大家推荐几款食疗方,让你轻松解决白发烦恼。

1.将黑豆淘洗干净并经反

复蒸、晒后,贮于瓷瓶内,每日食2次,每次食6克,嚼后淡盐水送下。同时,每天再吃鸡蛋1个、核桃仁2个,坚持服用必有疗效。

2.取核桃12个、剥去外壳及肉上衣膜,将核桃肉炒香切碎备用,另取枸杞子、何首乌各60克,小豆或黑大豆240克。先将枸杞子与何首乌加适量水同煎,至汁浓后滤去渣,然后将炒香切碎的核桃肉和黑豆一起投入汁中,再同煎至核桃肉稀烂、汁液全部被黑豆吸收为度。最后取出晾干或低温烘干即可服用。每日服2次,每次6~9克,早晚空

腹或饥饿时随时服用。

3.将鲜桑椹1000克(或干品500克)洗净,加水适量煎煮,每30分钟取煎液1次,然后加水再煮,共取煎液2次。合并煎液后,再以小火煎熬浓缩,熬至较为粘稠时,加蜂蜜300克煮沸停火,待冷后装瓶备用。每次1汤匙,以沸水冲化饮用,每日2次。

4.取核桃仁1000克,放冷水中浸泡3天,取出后去掉皮尖,然后将适量白糖放入锅中,待溶化后倒入核桃仁中搅匀,冷后即可食用。每日吃2次。每次10克。

5.将黑芝麻、鲜桑椹各250克捣烂,再加入蜂蜜少许调匀置

瓶中,每次1汤匙,用白开水送服,每日3次。

6.糯米泔水发酵搓洗法,将淘糯米滤下的泔水,沥取基底层存放3日,待其发酵变酸后,用其擦搓头发,后清洗净,每日1次。经久使用,能促使白发变黑,而且有润发、使头发乌黑发亮的功效。

7.大豆煎。用米醋、大豆,以米醋煮大豆至烂,然后去豆煮稠、涂发,能乌须黑发,使白发变黑。

8.黑豆250克、白果30粒,研碎炒熟,黑芝麻100克,何首乌150克炒熟,四味混合后放入瓶

中,每天早饭后服用30克。

白发的产生有很多原因,包括家族遗传和毛囊营养流失等等,膳食医生建议科学合理膳食同时头发也需进行科学护理:

第一、养成良好的卫生习惯。不要过度烫发、染发,不要抓挠头皮。沐浴时给头皮做做按摩,改善一下血液循环。

第二、放松精神,平衡心态。如果过于疲劳或者过度焦虑,会引起内分泌失调、新陈代谢失常和抵抗力下降等,也会继而引起一系列的头皮问题。

第三、科学合理膳食,生活规律。

(项林)

> > 上接07版

伊利的部分乳品原料甚至需要通过供应商特别加工定制才能满足要求。以生鲜牛乳质量控制的部分指标为例,伊利比国家标准多增设了5个卫生指标,同时对多项指标根据夏季和冬季作了明确规定,明显高于国家统一标准要求。正是这些“苛刻”条件,造就了伊利的高品质产品。

专业者得未来

对于宝宝来说,最优质的蛋白质来源便是母乳。可是并不是每一个宝宝都能得到母乳喂养,所以这些宝宝只能通过配方奶粉获取足够的营养。为宝宝挑选一款安心的奶粉,是父母的愿望。

作为有担当的企业,金领冠肩负着“倡导母乳喂养”的使命,深耕16年母乳研究,就是为了试图解开中国母乳的秘密。金领冠研究发现,α-乳清蛋白占总蛋白的比例为10%~20%,β-酪蛋白占酪蛋白的比例为50%~85%,这两种蛋白成分是建立宝宝抵抗力系统的重要营养物质,更能让宝宝易消化、好吸收。研究发现,牛乳中的α-乳清蛋白因在氨基酸的组成上、结构上以及功能上与母乳α-乳清蛋白相似,可以用来模仿母乳α-乳清蛋白的功能。同时,牛乳β-酪蛋白与母乳β-酪蛋白在氨基酸组成上也具有一定同源性。研究人员进行了大胆的牛奶蛋白的体外消化研究,结果显示,β-酪蛋白比α-酪蛋白更容易被十二指肠液消化。这就表示,β-酪蛋白能促进宝宝更好的消化吸收。最后,“含α-乳清蛋白和β-酪蛋白的婴儿配方奶粉及其制备方法”获得国家发明专利优秀奖,现已成功应用到了金领冠系列产品中。

金领冠对中国母乳的研究是一项长期投入,除了对α-乳清蛋白和β-酪蛋白的研究,还在OPO结构脂、核苷酸、智赋因子等方面取得了研究成果,相信金领冠会以专业态度、匠心态度为中国宝宝提供更专业的营养,为他们带去妈妈般的贴心守护。

(大众网)

女性更需要健康饮食维持好情绪

很多女生心情不好的时候就喜欢大吃大喝,通过饮食来调节自己的情绪,这种做法是否合理而有效呢? 法国健康杂志《TOPSANTÉ》为我们带来美国相关领域的最新研究,证明女性或许比男性更加需要健康和均衡的饮食来维持心理健康。

已经有大量研究证实男性和女性对心理障碍拥有不同的敏感度。其原因之一可能是饮食,因为饮食可以通过化学方式影响大脑活动,从而影响人的心理

健康。对此,来自美国宾厄姆顿大学的研究人员以563人(其中48%为男性,52%为女性)为调查对象进行了一项研究,并将研究结果发表于期刊《营养神经学》上。

此项研究的目的在于探索男性和女性的饮食习惯,并将其与各自的心理健康状况相比较。研究人员发现,即使出现营养缺乏的情况,男性也更容易保持“快乐”的心情;而女性则需要健康且均衡的饮食(如地中海式饮食)来保持良好的情绪。

研究人员称,以上结果或许可以解释为何女性比男性更易患抑郁症。研究的主要作者之一莉娜·贝格达齐(Lina Begdache)女士指出,与男性相比,女性需要更全面的营养来保持她们的心情。此次研究结果可以解释为何女性被诊断为焦虑或抑郁的概率是男性的两倍,且女性的患病时间更长。贝格达齐女士认为,男性和女性拥有不同的生理和心理需求,所以有必要根据不同的饮食偏好摄入不同的营养。



家庭医生

治痘痘的维A酸、果酸、水杨酸有什么不同?

人们常说的痘痘指的是痤疮,这是一种累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病,根据痤疮的严重程度、病因、发病年龄等,可分为多种类型,其中最常见的是寻常痤疮,也就俗称的青春痘。目前用于青春痘的几种主要药物分别为维A酸、果酸、水杨酸,这几种药有什么不同?

为什么会长痘痘?

肌肤在雄性激素的旺盛刺激下,皮脂腺会分泌大量皮脂。当皮脂腺分泌物跟皮肤死皮细胞混合就会堵塞住毛孔,此时毛囊中的厌氧性痤疮丙酸杆菌、葡萄球菌等微生物也会滋生,引起炎症,从而导致痘痘的发生。

维A酸、果酸、水杨酸有什么不同?

1.维A酸

维A酸为维生素A在体内的中间代谢产物,主要影响骨的生长和上皮代谢,具有促进角质形成细胞增殖、分化角质溶解的作用,能维持皮肤的正常代谢。

口服或外用维A酸能促进细胞分化、抑制角化过程、减少皮脂分泌、而且还有抗炎、抑制和杀灭痤疮杆菌等作用,因此维A酸也可用于治疗痘痘,但使用过程中需注意防晒。

目前临床上常用的维A酸类药物主要有口服的异维A酸、外用的阿达帕林等。但女性患者服用需注意避孕,目前临床上所用的内服维A酸类药物均可导致婴儿先天畸形,因此服用维A酸类药物的女性在治疗前、治疗期和治疗后的较长一段时间内均应避免妊娠;急性和亚急性皮炎、湿疹类皮肤病患者禁用。

此外,维A酸类药物常见的不良反应有皮肤黏膜干燥、荨麻疹、斑疹、瘀斑、掌跖脱皮、皮肤瘙痒、固定性药疹、唇炎、红眼病等。而且维A酸类药物还会影响儿童生长和发育,因此服用维A酸治疗痘痘的患者必须在医生指导下使用。

2.果酸

果酸是从水果中提取的各种有机酸,是存在于多种天然水果或酸奶中的有效成分。包含葡萄糖酸、苹果酸、柑橘酸及乳酸等。

低浓度果酸一般用于去除老化角质,改善粗糙、暗沉、调理肤质;中浓度的则可以用去痘痘,去除老旧角质,加快皮肤更新代谢;高浓度的果酸通常用于果酸换肤,需要由专业医师进行操作使用。

果酸具有去角质的作用,长期使用可能导致角质层变薄,皮肤更容易受到刺激,因此一般不建议长期使用果酸产品,使用过程中不要联合使用其他去角

质产品。而且使用果酸后,皮肤更容易晒黑晒伤,因此要注意防晒。

3.水杨酸

早期水杨酸主要是用来软化硬皮或溶解角质的药物,可以溶解角质间的构成形物质,使角质层产生脱落,所以能去除积聚过厚的角质层,促进新陈代谢。而如今,水杨酸更多的用于促进皮肤的代谢、去角质、缩小毛孔、预防青春痘等。

选用水杨酸产品时需要注意,不用浓度的水杨酸使用范围不同:低浓度的水杨酸,具有去角质的功用,对于粉刺、痘痘、甚至皱纹,都有治疗的作用;高浓度的药用水杨酸则可以治疗疣、鸡眼等角质变厚的疾病。由于高浓度的药用水杨酸具有非常强烈的角质腐蚀性质,因此治疗痘痘是不应选用高浓度的药用水杨酸。

使用水杨酸和果酸都需注意,过度去除角质层,会导致皮肤的防御力会变差,可能发生红斑、瘙痒、刺痛或过敏现象,需要加强保湿修复。而且避免接触眼、脸、生殖器官及黏膜。

以上就是维A酸、果酸、水杨酸区别的相关介绍,使用上述药物时都需要注意防晒,痤疮严重的患者最好及时就医,在医生指导下确定治疗方案再使用合适的药物。