

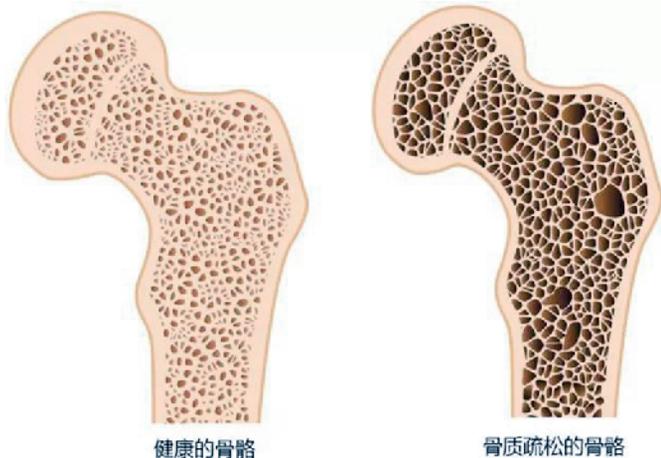
防治骨质疏松不能一“钙”而论

日前,国家卫生健康委员会发布的首个骨质疏松症流行病学调查显示,骨质疏松症已成为我国中老年人群的重要健康问题,50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%。中老年女性骨质疏松问题尤为严重,患病率高达32.1%,65岁以上女性患病率更是达到51.6%。

广州市第一人民医院关节外科副主任医师肖文德指出,治疗骨质疏松症,仅靠单纯补钙是不够的,而是应该综合治疗。

单纯补钙是不够的

很多人都知道预防骨质疏松需要补钙,但往往会陷入两个误区:一是认为只要吃钙片就可以补钙了;二是把骨质疏松的治疗简单地等同于吃钙片。据肖



文德介绍,骨质疏松可由多种因素引起,钙沉积不足只是其中一个环节。就像盖房子,需要砖、沙子、水泥、钢筋等多种材料,而

且需要组合使用才行。治疗骨质疏松症同样如此:钙剂、维生素D、胶原、促进成骨或破骨活动的激素等共同作用才能形成

正常骨质。单纯增加其中一个环节的供给,到一定程度后就是无效供给。

所以,治疗骨质疏松症,仅靠单纯补钙是不够的,而是应该综合治疗,包括提高骨量、增强骨强度和预防骨折等。如果确诊为骨质疏松症,患者应到正规医院的骨科规范治疗。

运动和晒太阳是预防的重要手段

值得强调的是,骨质疏松症是可防可治的,尽早预防可以避免骨质疏松及骨折。即使发生过骨折,只要采用适当合理的治疗,仍可有效降低再次骨折的风险。

“要做到科学防治骨质疏松症,运动比单纯补钙更重要。”肖

文德强调。经常运动可增加骨骼承受的应力,同时增加肌肉的力量,有利于骨骼的生长,可获得较高的骨峰值量和较好的骨质量。“运动量要符合个人实际情况。”对于整天坐办公室的人来说,哪怕能坚持每天多走一段路、多爬一次楼,对骨骼的健康也是有益的。

除了适量运动,市民还要注意多晒太阳。晒太阳接受阳光中紫外线的照射,可使人体皮肤产生维生素D,而维生素D是骨骼代谢中必不可少的物质,可以促进钙在肠道中的吸收,从而使摄入的钙更有效地吸收,有利于骨钙的沉积。医生建议市民,每天平均应有30分钟的光照时间,以保证生成适量的维生素D。

(人民网)

吃水果蔬菜 要注意“脾气”互补

不同体质的人,要根据自己的体质选择日常饮食的食材。像凉性、寒性食物,就不适合寒性体质的人。温热食物更有利寒性体质和病症的人。如何掌握水果蔬菜的“性情”,让我们吃得更健康?食药专家提供了这一辨别方法:水果“性情”分为寒凉、温热和平和;红色、味辛、陆生的蔬菜多性热。

水果的性味可以粗略地分为寒凉、温热、平和这三类。像夏天盛产的水果多为寒凉类,如西瓜、猕猴桃、香蕉、山竹等。如果食用者的体质偏于虚寒,吃多了此类水果易出现消化不

良、畏寒怕冷等不适症状,而偏热体质的人群则可以适当多吃这类寒凉性的水果。

荔枝、榴莲、芒果、菠萝等都属于温热性水果。人们在喉咙肿痛、胃火牙痛、疔疮肿毒、脾气急躁易怒、大便秘结等时候,就不要吃这类水果,但对于偏寒体质的人群来说,它们则是滋补身体的好东西。

而像水蜜桃、苹果、葡萄等,它们是水果中的好脾气,味甘性平、不寒不热,各类人群都可以适量食用。

辨别蔬菜的性情,主要是看颜色、

闻味道、查产地。像颜色偏红的多偏热,像辣椒、胡椒等;绿色蔬菜多性寒,像绿豆、绿叶蔬菜。味甜、味辛的食品,由于接受阳光照射的时间较多,大多性热,如大蒜等。而那些味苦、味酸的食品,大多偏寒,如苦瓜、苦菜等。水生植物多数偏寒,如藕、海带、紫菜等。而一些长在陆地的食物由于长期埋在土壤中,植物耐干,所含水分较少,故而性热,如花生、土豆、山药、姜等。

不过,食物寒热只是相对而言,只是说某类人不宜多吃,但也不是完全不能吃,多样化均衡饮食才是王道。

常吃甜食影响视力智商

你是否经常拿糖果奖励孩子?孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴?糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

龋齿。由于儿童睡眠时间长,口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

甜食综合征。大量吃甜食,易引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

营养不良。经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖。过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

近视。遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃

糖和高碳水化合物,体内微量元素铬的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。

影响智商。研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期,大脑发育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。

(报摘)

科普:食品种类越丰富 健康寿命越长

日本一项新研究说,吃的食品种类越丰富,人的健康寿命越长。对相关数据的分析显示,总体上在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

健康寿命是指人处于健康状况下的生存时间。一个地方人们的健康寿命,比平均寿命更能反映人们的生存质量。

据日本媒体日前报道,名古屋学

艺大学的研究人员根据联合国有关食品供应的数据,对全球一百多个国家和地区的食品多样性进行了分析,并对照了1995年至2010年这些国家和地区的健康寿命。

比如对2010年的数据分析显示,食品多样性得分第一的是新西兰,日本和西班牙分列第二和第三。在健康寿命方面,日本以73.6岁位列第一,西班牙以71.9岁排在

第二,瑞士和意大利以71.7岁排在第三。虽然食品多样性和健康寿命排名并非完全一致,但总体上,在食品多样性越高的国家和地区,人们健康寿命越长。

研究人员解释说,食品种类较少的话,人们摄取的营养容易不均衡。食品多样化不仅可以为人体提供充足的营养,也可能有助预防疾病。

(新华社)

养生厨房

清炖牛肉汤



推荐:广东省中医院临床营养科
主要功效:补脾胃、益气血

推荐人群:冬季手脚不温者,特别是体内缺铁者。

材料:牛里脊肉100克,土豆50克,红萝卜50克,葱段、姜片、八角、胡椒、料酒各适量(1~2人量)。

制作方法:将里脊肉洗净,切成方块状;土豆、红萝卜削皮、切块;上述食材放入大炖盅内,添加葱姜、八角、碎胡椒、料酒,加水至九分满,以武火炖煮20分钟后,改用文火炖1个小时,添加少许食盐调味,即可喝汤吃肉。

特色点评:冬季气温低,手脚不容易暖和;一些长期控制饮食、肉蛋进食不足的人,因体内可能处于缺铁状态,影响了红细胞的功能,这种情况更加明显。

牛肉是一种补气血很好的畜肉,在猪牛羊三大红肉中,牛肉的平均热量及脂肪都是最低的,属于优选的高蛋白低脂肉类。而这款汤选用蛋白质更高、脂肪更低的牛里脊肉来烹调,土豆、红萝卜会吸收里脊肉炖出来的脂肪,使汤色更清、不腻口。

喝汤后别忘了吃肉,大部分营养还是保留在肉里的,比如铁。与猪肉、羊肉以及不同部位的牛肉相比,牛里脊肉所含的铁是最高的,每100克牛里脊肉含有4.4毫克铁,可以提供18~50岁女性日常所需推荐摄入量25%的铁,还是容易吸收的血红素铁,有助于改善缺铁状态。喝汤的同时,补充一些富含维生素C的蔬菜水果,补铁效果更佳。