

偏头痛时不该吃什么？

现代人常出现的偏头痛症状。实际上与饮食有关。那么，偏头痛该吃什么不该吃什么呢？

偏头痛的饮食原则

当出现偏头痛症状时，应适当补充维生素B族及维生素C。在B族中，维生素B₁主要作用在于神经系统及心血管功能的维护上，维生素B₆为神经系统重要物质代谢所需，除了有助于维护神经、心脏、血管功能外，还可稳定情绪，避免诱发偏头痛。维生素C具有很好的抗氧化及抗压力作用，在人体遇到紧张情况时，便需要大量维生素C帮助身体正常代谢。

准时用餐、少食多餐、稳定血糖浓度，因为饮食规律，定时定量，便可使血糖稳定。理想情况是：餐与餐之间间隔三至四小时，即使因故延迟，也要先进食些点心，以防低血糖发生，而诱发偏头痛。

偏头痛禁忌食物

酒精等刺激性饮品。酒精使头部血管膨胀，红葡萄酒和啤酒最容易引起偏头痛。咖啡、浓茶、可乐等含有大量咖啡因的饮品也可造成头部血管强烈收缩，引起脑部缺氧。应少食巧克力，因为其中类似于酪胺的物质也会导致偏头痛。

味精和甜味剂。味精和甜味

剂，用量很少便可扩张头部血管，引起偏头痛。

含亚硝酸盐食品。在腌制食品和方便食品中，作为防腐剂的亚硝酸盐，很可能是诱发偏头痛的常见食品。

含酪胺食品。有多达30%的偏头痛患者对一种名叫酪胺的氨基酸敏感。而酪胺广泛存在于奶酪、腊肠、熏鱼、酸奶、罐头、干果等食品中。

含乳糖食物。乳糖不耐受者，因体内乳糖酶偏低无法正常分解乳糖，食用含乳糖食物有可能引发偏头痛。

(人民网)



肝脏，三分病七分养

□ 北京佑安医院疑难肝病及人工肝中心 孔明陈煜

肝病患者经常遇到这样的情况：吃饭还可以，但为什么老是不明原因乏力、消瘦、脸色发黑？虽然肝硬化，可是肝功能挺好的，但老是出现低蛋白甚至腹水，又是输蛋白又是输血浆又是吃利水药，可腹水反复出现，输进去的蛋白为什么几天就不见了？为什么肝硬化、肝癌、重型肝炎等严重一点的肝病那么容易出现感染、发热，抗生素应用没完没了？为什么同样的肝病，人家无论穿刺、介入、手术、移植，都能平安应对，很快恢复，而自己总是出现不舒服、并发症呢？

出现这些情况，说明您的肝脏可能缺少营养了！为什么会缺营养呢？可能有下面这些原因：

1.吃的少了。很多慢性肝病患者都有食欲减退，对什么东西都不是特别有胃口。如果再有腹胀、腹水，即使有点胃口，没吃多少就觉得饱了。久而久之，胃容积越来越小，更吃不下多少东西了。

2.空腹检查或禁食多了。慢性肝病患者经常需要在医院做化验、B超甚至胃镜检查，这些检查都需要提

前空腹十几个小时，加上抽血再损失一些营养，很容易出现营养不足。如果是住院患者，检查更加频繁，问题也更加突出，加上医院饭菜总也不如家里可口，不少患者住院一个月，人会瘦好几斤。

3.营养素合成、吸收少了。肝功能受损导致多种蛋白质合成减少，如白蛋白、转铁蛋白等。肝病患者常出现消化道症状如腹胀、腹痛、恶心等，这些会引起功能性消化不良。门静脉高压也可引起营养素吸收和消化功能受损。另外，许多肝病患者同时胆囊不好、胆汁淤积或异常，会引起脂溶性维生素如维生素A、维生素D和维生素K的吸收减少与缺乏。

4.营养需要的多了。专家研究发现，不少肝病患者心率偏快、情绪容易激动(交感神经兴奋)、处于比正常人高的分解代谢状态，容易有体重下降、营养不良，其病死率也显著增加。如果再有感染、发热、劳累，很容易出现营养物质“入不敷出”的情况，引起严重营养不良与并发症。

5.营养物质代谢乱了。肝病时

会引起许多物质代谢紊乱，如胆固醇下降，血糖异常，锌、硒、钠、镁和磷等微量元素下降。血糖代谢异常尤其突出，慢性肝病容易出现糖耐量异常及肝源性糖尿病，但稍微多饿一会儿，又很容易出现低血糖反应，即所谓“一吃就高、一饿就低”的现象，说明肝脏对血糖调节能力下降得很厉害。其次，缺乏硒则体内解毒能力下降，进而加重肝细胞损伤、坏死，还可以引起抵抗力下降而容易疲乏、感染。

6.人为因素引起的营养不良。应用利尿药物、放腹水会引起电解质及营养素丢失；过于强调清淡饮食容易导致蛋白、脂类摄入不足；外科手术、介入手术、透析等很容易引起营养物质摄入不足、丢失增多、分解增加；同时口服多种药物常引起胃肠与肝脏负担加重、胃部不适，进而影响到消化吸收功能。

如果您存在这些情况，医生可以给您做一些系统的检查或者评分，帮助您评估您的营养状况，在需要的时候，配合药物治疗，给予补充恰当的营养治疗，将会收到非常好的效果。

泌尿系统结石患者睡前不宜喝牛奶

由于牛奶中有促进睡眠的有色氨酸成分，近年来越来越多人会选择在临睡前喝牛奶，但是临床医生称，泌尿系统结石患者却不宜在睡前喝牛奶。

安徽医科大学第二附属医院泌尿外科主治医生章大钊称，泌尿系统结石包括肾结石和尿路结石。人在睡眠中处于平卧位，尿量减少，尿中各种有形物质浓度增加，此时尿液处于浓缩状态。牛奶中含钙较多，肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素就是尿中钙离子浓度在短时间内突然增加。饮牛奶后2-3小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，水分减少，钙通过肾脏排出较多，故易形成结石。

医生建议，肾结石、尿路结石的患者如需要喝牛奶可在晚上临睡4个小时前或白天饮用。此外不要选择高钙牛奶。“结石的预防需要针对结石成分和代谢进行个体化评估，如尿酸性结石患者也不宜喝豆浆。结石患者最佳饮品就是白开水，而且应该大量喝，此外还可以多喝柠檬水。”(新华网)

专家：带包装煮牛奶不会造成铝中毒

不少人有将牛奶连包装一起加热的习惯。最近有网友说，带着包装煮牛奶会造成铝中毒。因为牛奶包装袋内侧有一层铝箔，但只有很薄的一层聚乙烯膜覆盖。加热过程中，聚乙烯膜在高温下会发生破损，导致有铝析出，最终引起慢性铝中毒。

记者随机购买了一箱牛奶进行模拟带包装煮牛奶的情况。分别采用不加热、加热2分钟、加热10分钟和外包装破损加热四种方式进行试验。最终带着四个检测样品来到国家食品安全监督检验中心进行检测。经过工作人员的检测，结果显示这四种样品都未检出铝超标，铝含量均小于0.1毫克/千克。

中国复合材料学会的专家解释说，铝箔包装的最里面一层聚乙烯膜(PE膜)，普通水煮沸的温度不足以把它溶解和破坏，因此不会检出铝。铝材料也相对稳定，并不是特别活泼的金属。所以，仅仅通过简单的煮沸，它是不会发生化学反应进入食品中的。不过，这种软质材料的包装，是为了便于购买和携带，并不是用作加热容器的。所以消费者要饮用热牛奶的时候，还是建议从包装袋里倒出来。另外，过度加热牛奶从营养方面来讲同样存在影响，尤其注意，这种铝箔包装的牛奶绝不能用微波炉加热。

(中国网)

勿让不良饮食习惯折损寿命

除了先天的体魄外，后天的饮食和生活方式也决定着我们的寿命。

饮食对寿命的影响比基因大。世界卫生组织认为，个人的健康和寿命15%决定于遗传，10%决定于社会因素，8%决定于医疗条件，7%决定于气候影响，60%决定于自己。健康饮食是决定生命长短的重要因素。

高盐饮食是我国高血压的最重要危险因素。我国现在每人每日食盐约12克，盐摄入量难降。世界卫生组织建议每人每天钠盐摄入量不超过5克，这已经比加拿大提倡的每天人均3.4克、美国提倡的每天人均2.3克宽松了许多。

早餐营养不好，中午、晚上吃得再好也补不回来。俗话说“早上吃顿饭，等于吃补药”，但现在国人20%不吃早餐，50%~60%不会吃早餐。

这些不良饮食习惯正在折损我们的寿命。

营养过剩是一种病。全球人口死亡原因以慢性疾病占多数，而慢性疾病的患病因素主要由于生活习惯，如肉类等高脂肪食物摄入过多、偏爱精致甜食、粗纤维摄入少，这样的饮食习惯易造成营养过剩。

营养过剩是指机体摄取的营养素超过了本身的需要，多余部分在体内蓄积并引起病理状态，是另一种“营养不良症状”。热能摄入量增加、

体力活动减少，会造成肥胖、心血管疾病、癌症、肾衰竭、糖尿病、高血压等与营养相关的慢性病患病率增加。孕妇补叶酸超标易导致锌缺乏、补钙太多易导致便秘，婴幼儿因喂养不当导致胃肠功能障碍等现象也常有发生。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所专家们的研究则发现，我国老年人群能量和三大营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)的摄入量已达到推荐水平，但维生素A、核黄素(维生素B₂)和钙、锌等微量营养素摄入远不够，常吃精米精面、高热量食物会偏离膳食平衡。