

每天两升水肌肤更健康？

据英国《每日邮报》2月25日消息,对于护肤人们通常存在一些误区,例如每天大量饮水可以保持肌肤水分充足,养出健康肌肤,等等。英国邓迪大学的皮肤科教授为大家纠正这些最常见的的误区,揭示护肤的真相。

真相1:
皮肤会持续地自我更新

皮肤是身体内部环境和外界的动态屏障;上皮角质细胞不断分裂产生新细胞。皮肤是干细胞的丰富来源,可以不断分裂和自我更新。

真相2:
压力会增加皮肤负担

压力可造成许多健康问题,但科学研究已经表明,皮肤状况会因生活中遇到的压力事件而恶化,可能是通过应

激激素,包括皮质醇(一种肾上腺产生的类固醇激素)。值得注意有:斑秃,这是一种自体免疫状态,身体的免疫系统开始攻击毛囊,导致头发脱落,银屑病,引起皮肤增厚、结垢和炎症的自体免疫疾病;而湿疹、发痒的红皮肤炎症常常伴随哮喘、花粉热和其他过敏症状出现。

谬误1:
每天两升水可以养出健康皮肤

饮水量并不会直接影响皮肤;水是通过流经皮肤内层的血液供给皮肤的;尤其在干燥的环境中,水分从表皮流失。人需要饮水保持皮肤水含量,严重脱水的话,皮肤看起来会黯淡、缺乏弹性。健康人的内脏器官、肾脏、心脏和血管控制着到达皮肤的水量。没有必要固定每天的饮水量,饮水量应取决于流失的水量。

谬误2:
吃巧克力会导致痤疮

寻常痤疮(Acne vulgaris)是一种常见的青少年痤疮,甚至会持续到30至40多岁。它是荷尔蒙作用于皮肤油脂腺,加上皮肤对毛孔堵塞和皮肤微生物的免疫反应之间相互作用的结果。高脂肪饮食不会导致痤疮。事实上,一些用于治疗严重痤疮的药片,如口服异维甲酸,在与高脂肪食物(包括巧克力)一起吞服时,能更好地被吸收。

谬误3:
洗衣粉会引起湿疹

湿疹是一种皮肤干燥、发痒和发红的情况。它是由遗传因素和环境影响共同作用的结果,导致炎症。然而,肥皂、清洁剂和洗衣粉会刺激皮肤,导致皮肤干燥,是因为它们会去

除皮肤上的油脂。生物洗衣粉含有酶,这些酶会刺激敏感的皮肤,因此可能会加重湿疹。最重要的是,在穿衣之前将洗衣粉彻底清洗干净,以避免对皮肤造成刺激。

谬误4:
指甲上的白色斑点=缺钙

指甲是指在指甲基质中产生的。如果基质受到创伤、碰撞或咬伤,就会导致指甲发育不正常,空气就会进入指甲。当指甲长出来时,就会出现白色的斑点。这些白色的斑点并不是缺乏钙的标志。

日光浴是把双刃剑

日光浴也有好处也有坏处;阳光包括不同波长的光线,例如长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB),对皮肤有不同的影响。

UVB可用来生成对骨骼健康至关重要的维生素D。无阳光照射时,这种维生素必须从饮食中获得。

皮肤科医生使用特定波长的少剂量UVA和UVB以减少皮肤炎症。

当皮肤暴露在过多的紫外线下,它会破坏皮肤细胞的DNA,诱发癌症。适度晒太阳有好处,但应防止晒伤。

简单护肤建议

保持皮肤应该定期清洗皮肤以去除污垢,但不要去除太多的水分和防水物质。

如果皮肤感觉紧绷或干燥,使用润肤霜,但若属于油性易长痘肤质,则应避免使用过于油腻的润肤霜,选择补水效果好的护肤产品。

避免压力,确保饮食健康,不缺水。最后,在阳光强烈的天气情况下做好防晒工作。

三种食物被列入致爱“黑名单”

恶性肿瘤发病的原因是多种因素长期综合作用的结果,其中主要包括生活环境因素、人体自身免疫力、代谢功能以及基因因素等,饮食也是引发癌症的因素之一。“但不管怎么说,科学、均衡的饮食习惯和健康的生活方式都是维持身体健康的必要条件。”专家称,“我们平时还应该多吃一些新鲜的蔬菜、水果,这都能补充人体免疫细胞的免疫能力。”

新的医学研究表明,基因对癌症的影响也很大。“所以,市民应该养成定期体检的习惯,一些疾病要早发现,早治疗,尤其是有家族病史的市民,更应注意这些问题。”

以下三类食品被列入致癌“黑名单”:

烧烤食品

明火烧烤时,烤肉的油脂滴在烧红的木炭上会产生致癌物质——多环芳烃,包括苯并芘、四甲苯等400多种具有致癌作用的化合物。这些致癌化合物有些通过烤肉进入人体消化道,有些通过烤肉的油烟进入人的呼吸道,这些致癌物质在体内蓄积后,能诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、结肠癌等。有相关资料表明,常吃烧烤的女性患乳腺癌的几率要比不爱吃烧烤食品的女性高出2倍。

烧烤要吃得健康,一是要选择正确的烧烤方式,应选择炉烤、电烤。二是少吃肥肉,制作时可带肉皮烤,但吃时应该去掉肉皮,烧焦的一定不能吃,因为



烧焦部分致癌物含量最多。不少人都喜欢在吃烧烤的时候喝上几杯冰啤酒,这也在无形中增加了致癌物质的吸收。

膨化食品

爆米花可能是人们吃得最早的膨化食品,但是没多少人知道,高温密闭的铅罐做出的爆米花,出锅后会含有很多铅。膨化食品含有重金属,一是加工这类食品往往要加入膨松剂之类的添加剂,二是食品在加工过程当中是通过金属管道的,金属管道里通常会有铅、锡合金,在高温下,这些铅容易汽化,汽化后的铅就会污染膨化的食品。经常吃膨化食品对儿童的伤害很大,铅会慢慢积蓄于血液和骨骼中,很难被自然代谢出来。当有害重金属累积到一定量的时候,就会对人体的神经、消化、造血等系统。

造成明显损害,尤其会导致认知障碍或思维能力下降。为了追求口感,有些膨化食品会在

表面加上氢化油脂,烘焙的时间越长、温度越高,产生的反式脂肪酸就会越多。反式脂肪酸可对人体产生危害,最终可导致肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、变态反应性鼻炎、部分恶性肿瘤、痴呆症等的发生率增高。

油炸食品

用于油炸食品的油使用次数多了,会成为我们俗称的“千滚油”。“千滚油”中包含大量的反式脂肪酸,会对人体造成很大危害。如脂肪肝、高血压、胆囊炎、胃病、糖尿病、肥胖,甚至可能增加患心脑血管病和多种癌症的危险。

油条是很多人爱吃的早餐,但为了追求口感,有不法经营者会在油条里加上含硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂。如果吃了太多含有这种膨松剂的食物,首先最容易损害脑组织,可能导致老年性痴呆症的发生。

(新华网)

应重点关注儿童过量进食糖分

外媒报道,近年来多个国际医学健康机构研究指出,儿童饮食含糖过多,可能会增加患龋齿、肥胖症等各种慢性疾病的风险,不少国家开征“糖税”。不过,目前儿童过量进食糖分现象仍值得重点关注。数据称,英国儿童每天饮食中包括52克糖,相当于13块方糖。在英国,英格兰公共健康专家说,英国儿童10岁时的饮食含糖量已经超过了18岁儿童限制的标准。

英格兰公共卫生部(PHE)表示,根据目前两岁儿童的总食糖量计算,这相当于英格兰每个儿童每天多吃掉大约8块方糖,或者说每年多吃掉2800块方糖。英格兰公共卫生部建议,如果食品企业不能减少其产品中的糖分,政府就应考虑对其征收布丁糕点税。

英格兰公共卫生部建议每个4-6岁的儿童每天糖的摄入量最高不要超过19克,即大约5块方糖。7-10岁儿童每天最高摄入量不要超过24克,即相当于6块方糖。11岁以上不超过30克,即约7块方糖。但英格兰公共卫生部根据全英格兰饮食和营养调查的数据称,英国儿童每天饮食中包括52克糖,相当于13块方糖。英格兰儿童饮

食中的糖有一半来自于含糖饮料、甜食、饼干、糕点、布丁、含糖早餐、高含酸奶和布丁。

英格兰公共卫生部正与食品企业合作,争取到2020年将儿童消费最多的饮食含糖量减少20%。2018年5月,英格兰公共卫生部公布了第一年减少5%饮食含糖目标的进展情况,这表明零售商和制造商的各类饮食减少了2%的含糖量。去年晚些时候,英格兰公共卫生部还将就减少儿童饮食含糖量提供更多数据。日常饮食摄入糖分过多导致的各种健康的问题在全球范围内日益严重。2016年,世界卫生组织(WHO)指出,全球的糖尿病患者已达4亿多人,平均每11个人中就有一个糖尿病患者。

研究者指出,在经济发达国家,相对贫困群体消费高糖、高热量的食品更多,他们罹患包括肥胖、龋齿等各种因为过量的糖导致的疾病的风险更大,因此征收糖税可引导这一群体改变消费习惯,促进他们的身体健康。目前各国政府纷纷加快了减糖措施的出台。截至目前,英国、爱尔兰等28个国家和数个美国城市宣布对含糖饮料征税。

(中新网)