



合理饮食对口腔健康非常重要

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维,而膳食纤维是人体很重要的纤维素,经常进食富含钙、维生素 C、纤维素的新鲜蔬菜水果、奶制品及全谷物,可增加咀嚼活动,减少菌斑滞留,促进牙周健康,预防牙周病,同时可以预防龋病、黏膜病及口腔癌。

口腔健康是世界卫生组织确定的人体健康十大标准之一,是反映人体健康和生命质量的一面镜子。随着生活水平的提高,口腔健康越来越受到重视,据第四次全国口腔健康流行病学调查显示:中国5岁儿童龋患率为70.9%,12岁儿童龋患率为34.5%,35—44岁居民中,口腔内牙石检出率为96.7%,牙龈出血检出率为87.4%,上述数据较10年前均有不同程度增长,国民日常口腔防护意识仍有待加强。

今年爱牙日的主题为“口腔健康,全身健康”,副主题为:“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”。南京预防医学会口腔卫生专业委员会主任委

员、南京医学会口腔医学分会主任委员、南京市口腔医院副院长王文梅教授指出,合理饮食对口腔健康非常重要。

保持牙齿健康 专家给你划重点

一、平衡膳食模式,饮食多样均衡

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。例如,过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物,不仅与冠心病、卒中、糖尿病、癌症、肥胖有关,也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。建立健康的膳食模式,可以同时预防全身疾病和口腔疾病。

饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。建议平均每天

至少摄入12种、每周25种以上食物,多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病,也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

二、科学鉴别糖类,远离添加糖

糖分分为游离糖和游离糖。非游离糖对身体危害较小,是指天然存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。游离糖对身体危害较大,常分为两种,一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖。另一种游离糖是指在食品生产、制备、加工中,添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆,也称

添加糖。添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食中,还可能隐藏在“不甜”的加工食品中,如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等等。

三、少喝碳酸饮料,避免牙齿损伤

通常pH值是反映酸碱度的直接指标,牙釉质脱矿的临界pH为5.5,碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低、含糖量较高,可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下,对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏,从而引发酸蚀症。另外,这些食物还可以通过微生物发酵糖产生酸性物质,导致牙釉质中的矿物质溶解,引发龋病。

四、多吃瓜果蔬菜,减少烟

酒槟榔

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维,而膳食纤维是人体很重要的纤维素,经常进食富含钙、维生素 C、纤维素的新鲜蔬菜水果、奶制品及全谷物,可增加咀嚼活动,减少菌斑滞留,促进牙周健康,预防牙周病,同时可以预防龋病、黏膜病及口腔癌。

吸烟是引起口腔癌的主要危险因素,90%以上的口腔癌患者是吸烟者,烟草与烟气中含有多种有害物质可导致和促进癌症发生。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口底癌,因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触,引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收。槟榔果已经被世界卫生组织列为一级致癌物,咀嚼槟榔是口腔癌的重要危险因素。

秋吃萝卜赛人参! 咋选? 咋吃?

萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中、解毒等功效。现代研究也发现,萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力。俗话说“秋冬萝卜赛人参”,眼下正是“小人参”上市的季节,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽建议,不妨每周来顿“萝卜开会”。萝卜这么好,咋吃才健康呢?

吃白萝卜可化痰

白萝卜含水量90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高,食用时最好不要丢弃。

吃胡萝卜能长个

胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃,由于它里边含有脂溶性维生素,生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。

吃青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉,味甘,顺

气利尿的效果很好,是典型的生食品种,也称“水果萝卜”。

红心萝卜能减肥

这种萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。它还富含花青素,具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜,经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用,选购时也要挑水分多的。

萝卜虽好也不可“乱吃”

胡萝卜、白萝卜不要一起食用。虽然胡萝卜、白萝卜对人体都有很多好处,二者一起食用却会让两者营养降低。白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶,可破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇,使白萝卜中的维生素C损失惨重,其营养价值自然也就大打折扣。

不宜与党参、黄芪一同食用。萝卜有“下气”和“消滞”的作用,因此与补气类药物(如人参、党参等)同食会影响药效。

不宜与酸性水果吃

萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。所以,在吃了萝卜之后就不要吃水果。

体虚者不宜多食

萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物肯定会加重病情。

不宜与中药同吃

在吃中药的期间不要吃萝卜。此外在吃中药丸或者中成药的时候也一定要忌食萝卜,否则会影响药效。

如何挑出一根好萝卜

白萝卜。身体修长、皮肤滑嫩、体重偏大的较好。如果怕买到糠心的,可以把萝卜缨折断看一下,若里面没有水分,说明萝卜糠了。

心里美萝卜。要挑个头大、外表光滑、分量重、根细长呈紫色的,这样的水分多,而且口感偏甜。心里美萝卜根的颜色越紫,里面的瓤越红,花青素也越多,保健作用越强。

卫青萝卜。它水分足、脆甜,吃起来像水果,所以又叫“水果萝卜”。口感好的卫青萝卜有以下几个特征:体形为圆柱形,萝卜缨为青绿色,外表光滑,表皮颜色青的多、白的少。

三套养生食谱 吃出好身体

羊排萝卜

秋冬季人们往往吃肉较多,吃肉则易生痰,易上火。在吃肉的时候搭配一点萝卜,或者做一些以萝卜为配料的菜,不但不会上火,更会起到很好的营养滋补作用。

最经典的菜肴就是羊排萝卜,羊排是营养价值很高的肉类,但同时也最容

易上火,和萝卜的搭配则最为科学,口味也非常清爽。

蜜萝卜汁

做法:鲜白萝卜1个(约500克),蜂蜜60克。将萝卜洗净去皮,挖空萝卜中心,装入蜂蜜,放入碗中隔水蒸熟。

功效:常服有润肺、止咳、化痰之功。可用于治疗慢性支气管炎咳嗽、肺结核咯血等症。

萝卜煲羊腩

做法:取白萝卜一个,羊腩500克,生姜3片,食盐少许。将白萝卜与生姜分别用清水洗净去皮,将白萝卜切块、生姜切片备用;羊腩用清水洗净,切成块状备用。瓦煲内加入适量清水,猛火煲至水开后放入作料,改用中火煲3小时左右,加入食盐调味即可。

功效:此煲有补中益气、健脾消积的功用,补而不腻,消而有度。

从头到尾吃好萝卜

萝卜的顶部到3~5厘米处水分较少,质地很硬,适宜切丝爆炒、做汤,也可以配羊肉调馅,味道极佳。

萝卜中段含糖量较多,甜度较大,质地脆嫩,这个部位是整个萝卜口感最好的,所以适合生吃,用中段拌沙拉、做凉菜也都特别可口,另外也可以炒或做汤。

萝卜中段以下到尾部,含有较多的淀粉酶和芥子油,味道辛辣,可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜的辛辣味,可以选择生吃此段,或者腌制成萝卜干。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法,可减少其辛辣味。