

为何白领易疲惫

缺六大营养素是主因



疲惫、记忆力下降、情绪低落是城市白领最常见的亚健康症状。近日,国家公众营养改善项目办公室委托某机构发布《2012 家庭营养健康意识和消费报告》,57.34%的受访者都受到“疲惫”困扰。针对“疲惫”这一白领亚健康头号症状,专家指出,从每日膳食中补充铁、叶酸、尼克酸、谷维素等几种营养素,可增强白领抗疲劳能力。

经常吃快餐导致营养不均衡

调查结果显示,尽管有近一半的公众认为自己的身体健康状况还行,但是均有两项甚至三项亚健康症状。现在经常提到“边缘性营养缺乏”即隐性的营养缺乏,平时公众从体重或者身形看不出来,但是感觉疲劳、失眠等亚健康状况,恐怕就是身体缺乏某些营养素的表现。国家发改委宏观院公众营养与发展中心主任于小东表示,在城市快节奏的生活方式中,“快食品”成为现今年轻白领最常接触的膳食方式。但这些食品多数热量高、脂肪高,而且有些烹饪方式极易造成营养素的流失,使人体缺铁所需的微量营养素,日积月累,导致营养不均衡,出现亚健康状况。此外,现今白领普遍生存压力大,工作压力和家庭压力也不小,有的甚至经常熬夜。再加上营养跟不上,易造成亚健康。

中国人普遍缺六大营养素

此前,国家公众营养改善项目调研的全国第四次居民营养与健康状况调查数据显示,铁、锌、钙、维生素 B1 和 B2、叶酸、烟酸共 6 种营养素,公众普遍缺乏量较大。其中锌、钙、维生素 B1 和 B2 的补充公众知道得比较详细,而对铁、叶酸、谷维素这三种营养素的有效补充知道的并不多。

中山大学公共卫生学院教授、广东省营养学会副秘书长朱惠莲指出,疲劳和注意力下降有可能由于轻度缺铁性贫血引起。而叶酸有维持神经系统安定的作用,补充叶酸有助于增强人体抵抗力

与提高睡眠质量。强抗氧化剂谷维素可有效缓解植物神经紊乱,让人体从压力和疲劳中恢复,煮饭时加一勺 5 毫升稻米油,保证每天谷维素摄入量。

只要注意饮食结构,对抗疲惫的这几种营养素可以从每日膳食中得到良好补充。而靠吃药来解决问题,会有不少副作用,比如用合成叶酸补充营养素,有可能引起白血病和关节炎等症。

补铁

年轻女性或因挑食而缺铁

铁在全世界是第一位缺乏的微量营养素。主要人群是在生长发育的婴幼儿儿童还有育龄妇女。因为女性具有特殊的生理情况,在这些人群是高发。此外,年轻的女性往往怕胖,喜欢瘦,所以挑食、偏食导致缺铁。

解决方案

黑色食物及红肉富含铁

黑色的食物如黑豆和芝麻都富含铁。在食物里,除了从黑色食物中吸收铁,还要适量食用红肉,比如猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等所有哺乳动物的肉。而鸡、鸭、鹅、火鸡以及鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物(虾蟹等)和双壳类动物(牡蛎、蛤蜊等)等非哺乳动物的肉都不是红肉。红肉富含矿物质尤其是铁元素,还有丰富的蛋白质、维生素 B12、硫胺素、核黄素和磷等。

有专家认为,红肉中含有很高的饱和脂肪,不太健康。但几乎所有天然脂肪食品都同时含有饱和脂肪和不饱和脂肪。以瘦肉为例,猪瘦肉的脂肪含量为 6.2%,羊瘦肉为 3.9%,牛瘦肉为 2.3%。要增加铁减少脂肪含量,可以多吃牛肉和羊肉,而且尽量用蒸、煮、炖的烹饪方式,少用油煎油炸。另外,多吃一些新鲜的水果,可以促进铁的吸收。

补谷维素

常食精细米面 易缺乏 B 族维生素

经济越来越发达,获得的食物越来越丰富,但 B 族维生素越缺乏。B1 在全谷类食物和豆类食物最丰富,但现在老百姓为了满足口感,都买精白的米,比较粗的米就不吃了,但加工越精细 B 族维生素越缺乏。

解决方案

吃米带点糠,营养又健康

常言道,吃米带点糠,营养又健康。谷维素主要存在于毛糠油及其油脚中,

米糠层中谷维素的含量为 0.3%~0.5%。米糠在加温压榨时谷维素溶于油中,一般毛糠油中谷维素的含量约为 2%~3%。

在诸多植物油料中,如玉米胚芽油、小麦胚芽油、裸麦糠油、菜籽油等,以毛糠油谷维素含量最高,所以谷维素大都是从毛糠油中提取。

补烟酸

缺烟酸可致失眠

烟酸也称尼克酸,即维生素 B3,但公众对其普遍缺乏认知。尼克酸在人体内会转化为烟酰胺,当人体缺乏时,可产生糙皮病,表现为皮炎、舌炎、口咽、腹泻及烦躁、失眠感觉异常等症状。尼克酸是少数存在于食物中相对稳定的维生素,即使经烹调及储存亦不会大量流失而影响其效力。

解决方案

烟酸食物来源广泛

烟酸广泛存在于动植物食物中,富含烟酸的食物有肝、肾、牛、羊、猪肉、鱼、花生、黄豆、麦麸、米糠、小米等,含量中等的有豆类、硬果类、大米、小麦等,而玉米、蔬菜、水果、蛋、奶中含量较低。

补叶酸

叶酸不足抵抗力减弱

叶酸是一种广泛分布的水溶性 B 族维生素,有促进骨髓中幼细胞成熟的作用,人类如缺乏叶酸可引起巨红细胞性贫血以及白细胞减少,还会导致身体无力、易怒、没胃口以及精神病症。叶酸不足时,抗体会减少,抵抗力将减弱。

解决方案

多吃新鲜蔬果

叶酸天然广泛存在于动植物类食品中,尤以酵母、肝及绿叶蔬菜中含量比较多。但由于天然叶酸极不稳定,人体真正能获得的并不多。所以,合成叶酸被很多人追捧。不过,最新的研究发现,绿叶蔬菜等含有的天然叶酸在人的肠道中被吸收,而合成叶酸是在肝脏内被吸收的。肝脏吸收合成叶酸的量有限,未被吸收的过量合成叶酸会进入血液,有可能引起白血病、关节炎等疾病。

专家认为,凡是含维生素 C 的食物如新鲜蔬菜,水果都含叶酸,所以要保证饮食全面均衡,叶酸才不致缺乏。

文/图 记者 梁红举

老人吃年糕 小心误吞假牙

66 岁的刘先生在接受儿女送来的年糕时,不慎粘掉了一颗假牙,并误吞入腹中。不久就感觉有梗阻感和不适,到医院就诊发现假牙已经卡在食管中。广州医学院第二附属医院主任医师翁志强表示,每到春节前后,老人误吞假牙的病例屡见不鲜。佩戴活动假牙的老人,尤其是假牙已使用多年,松动却未及时更换存在的危险更大。

活动假牙易被误吞 年糕虽然没到,但许多应节食物开始纷纷上市,如年糕、糍粑等黏性较大的食物。使用活动假牙的老人食用时尤其需要注意,活动假牙一旦被误吞,其尖锐的金属随时可能在不同部位挂住食道壁,发生嵌塞。如不及时把误吞的假牙正确取出,有发生危及生命的风险。

翁志强表示,由于活动假牙的固位力差,使用久了,假牙的固位部分——卡环会出现松动或折断。尤其是在进食黏性食物并且吃得过快时,更容易造成假牙被粘脱后误吞。另外,随着年龄的增长,老年人口腔、喉腔黏膜萎缩、变薄,感觉减退,口腔、咽喉肌肉活动减弱,这也是为什么假牙误吞多发生于老人的原因。

他提醒,使用活动假牙的人群,如发现假牙松动要随时到医院修改,通常假牙使用 3 年左右就需要到医院检查的。视检查情况再确定是否需要马上更换新的假牙。

误吞假牙别自行解决 在最初吞入异物时,不少人首先的意识就是自己设法取出,比如食用高纤维的食物加快吞下,然后服用泻药使之从肠道迅速排出的手法等。翁志强表示,误吞下去的假牙金属部分或有锐利边缘,会随时因外力移动而发生划伤黏膜甚至划伤食道,医生也是在麻醉下要用带保护的专用器械来取异物的。如试图自行取出,则有发生肠道壁被刺穿的风险。曾经有的患者就因试图自己取出而发生肠穿孔并发腹膜炎,需要紧急手术抢救。

翁志强建议,如发现进食过程中假牙失踪或缺损部位失踪,怀疑假牙误吞,应首先保持镇静,然后立即就近前往正规医院就诊。在途中不要做激烈的震动、颠簸,避免锐利金属移动划伤黏膜。(据《羊城晚报》)

感冒咳嗽痊愈需半月 切勿乱服抗生素

美国一项最新研究显示,患普通感冒出现的咳嗽症状通常需要半个多月的时间才能痊愈。研究人员建议,普通感冒患者应该对自愈有信心,最好不要乱服抗生素。因为有证据表明,咳嗽时服用抗生素,并不能缩短病程的时间。

美国佐治亚大学的研究人员在《家庭医学纪事》上报告说,他们电话调查了 493 名美国成年人,询问他们如果发烧达到 38 摄氏度,并且咳嗽有痰的话,应该多长时间能痊愈等问题,同时研究人员又查阅了一些有关咳嗽的研究数据,结果发现咳嗽平均需要 17.8 天才能痊愈。

这项研究表明,咳嗽持续的时间比人们想象的要长。很多人因为对咳嗽的预计时间不足,而急于求医,导致医生让患者服用很多不必要的抗生素,结果反而增强了细菌的抗药性,对人们的健康更加不利。

数据显示,2006 年美国有一半的急性咳嗽患者被医生建议服用抗生素,而实际上绝大多数呼吸道感染都是由病毒引起,抗生素并不能起到很大作用。

研究人员鼓励人们在咳嗽时应该对自愈有信心。他们建议,感冒患者可以在咳嗽时有血,或咳嗽气促,或咳嗽时间超过一个月,再去找医生寻求帮助。确实也有一些非处方药能够让咳嗽患者感觉更舒服,但真正治愈咳嗽的还是时间。(据《深圳特区报》)

防止“手机脖” 从减少低头做起

随着智能化手机在人们生活中越用越广,无论是人们乘坐交通工具还是躺在床上休息时,许多人的手还在紧张地忙碌着,要么发短信聊天,要么玩游戏,甚至有人“耍酷”或者双手过于繁忙——用脖子和肩膀代替手“拿”电话,于是出现了“手机手”、“手机脖”等时代病。

张先生是一家公司的网络编辑,由于工作关系,他经常打开智能手机刷新闻和邮件。经常都在用右手,时间长了,不仅手腕酸胀、疼痛,连脖子也不太灵活。随着电脑的普及,像张先生一样的人越来越多。据武警医院疼痛康复科侯文主任介绍,由于手机族经常低头发短信,网上冲浪,时间长了会造成脖子僵硬、酸痛,甚至影响心情,人们称之为“手机脖”。如果一个人长时间低着头,颈椎就像起重机,长时间处于悬挂重物状态,很容易肌肉劳损,造成脖子僵硬、酸痛,甚至造成肩部麻木,久而久之还可能致颈椎骨病。

侯文认为,发送短信时低头时间越久,对手腕、颈肩部伤害越大。因此,发送短信时最好抬头挺胸,或把手机举起,高于或平齐眼睛的位置,多换几种姿势或仰望一下天空等,对居家疗养颈椎大有裨益。(据《羊城晚报》)