

长期吃素真的

□广东省人民医院 陈鲁原

素食现在似乎成为了一个潮流,有人吃素为健康,有人吃素为减肥。说到素食的好处,虽然好多人都知道,可是长期吃素也有一定的坏处。在门诊中,很多年轻女性误以为素食的好处通过不吃肉就可以获得,从而出现贫血甚至影响怀孕。且不说钙、铁、锌等矿物质,就拿维生素B12来说,素食者就很容易缺乏。除了素食者,正常人很少缺乏维生素B12。

吃素容易缺乏维生素B12

素食主义者最容易缺乏的营养元素就是维生素B12,因为这种营养素在植物性食物中几乎没有。缺乏维生素B12容易导致巨幼红细胞贫血、神经系统受到毒害和引起高同型半胱氨酸血症等。维生素B12缺乏会让人感觉困倦、体重减轻、精神抑郁以及产生神经问题等。一些长期吃素的人容易患抑郁症或容易出现精神疾患,这都是因为维生素B12不足。

吃素容易缺乏钙铁锌

2015年中国居民营养与慢性病状况报告出炉,其中提到钙、铁、维生素A、维生素D等部分营养素缺乏依然存在。钙、铁、锌都是素食者容易缺乏的矿物质。钙和骨骼、肌肉的功能相关,人们却很少知道它可能影响神经系统。体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态,小孩子缺钙会哭闹不停;成年人缺钙时,则容易出现急躁情绪,容易被惹怒,有点神经质,情绪难以控制。缺钙还会加剧失眠,而睡眠不好时脾气往往较暴躁。缺铁可导致缺铁性贫血。缺锌容易食欲减退、免疫力低下、反复呼吸道感染、反应慢、注意力不集中、口腔溃疡反复发作等。

吃素要注意均衡膳食

吃肉多固然不利于健康,但长年素食对健康也不利。无论是吃荤还是吃素,均衡膳食才是关键,应根据自身需求合理膳食。那么,如何才能科学吃素呢?素食者最容易缺乏的就是维生素B12。维生素B12主要存在于肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类、乳及乳制品中也含有少量。蛋奶素食者可以通过鸡蛋、牛奶、酸奶、低脂奶酪和其它乳制品来获得维生素B12,其它如发酵食品、菌藻类、强化维生素B12食品等也是维生素B12的部分来源。

对素食者来说,钙、铁、锌的摄取也很重要。可以通过奶类、蛋类摄取部分钙、铁、锌,也可以从深绿色蔬菜摄取钙、铁、锌。

怎样吃素才有益健康?

吃素并不只是吃米面、蔬菜、水果,重要的是要补足蛋白质、维生素B12、钙铁锌等矿物质和维生素D。我们每餐都需要摄入蛋白质。富含蛋白质的食物有大豆、小扁豆、藜麦等。健康的豆类食品可以食用豆腐、豆浆、腐乳、水煮毛豆等未经过度加工的豆制品。维生素D在完全素食者的饮食中含量比较低,要注意晒太阳和涉取大量不同类的含钙高的天然食品,如豆类、菌类、绿叶植物等都含有较丰富的维生素D,可以帮助身体吸收钙质。

对照以下素食膳食宝塔看看自己每类食物是否都吃得足够。根据素食膳食宝塔,纯素食者的膳食比例应该是蔬菜水果:全谷粗粮:豆类:油脂糖类=4:3:2:1。

铁,从全谷类摄取钙、铁、锌,从豆类摄取钙、铁、锌。含铁丰富的植物有:豆类植物、葵花籽、葡萄干、深色绿叶植物。维生素C含量高的食物如辣椒、柑橘、西兰花等能够促进铁的吸收。但有些营养素受到植物中的草酸、植酸等的影响,导致它们在人体的吸收率并不高。素食者要多吃富含蛋白质的食物以获取充足的优质蛋白质。蛋白质是人体组织的构成成分,它会分解为氨基酸,帮助细胞生长及修复。动物性食物中的肉类、蛋类、奶类都是优质蛋白质的重要来源,而植物性食物中只有豆类氨基酸组成比较合理,在体内利用率高,属于优质蛋白质来源。



长期吃素能少生病吗?

有人认为,吃素会有营养不均衡的问题,担心身体不健康。调查显示,僧侣由于长期吃素,身体抵抗力低,患贫血者较多,寿命反而低于普通人。有些人为了符合现代健美“标准”而过分节食或偏食,对健康造成了严重危害。科学家们发现,长期不沾荤腥会使人体所需的一些营养成分得不到及时补充,使人体内的某些器官受到损害。

也有人认为,高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖症等是营养过剩导致的“富贵病”,而吃素有益于健康。此外吃素能长寿的说法在民间还颇有市场,甚至有人指出:某某高僧长寿,活了100多岁。这些都是个例。就目前的科学研究来看,没有足够的证据表明吃素与长寿有必然的联系。

其实无论是肉食还是素食,关键在于吃的是否全面,是否均衡膳食和日常生活习惯是否健康。锻炼对于健康是必不可少的,素食者和肉食者里都有一些身体虚弱、容易生病的人,那些身体经常出问题的人,是否做到了有规律的锻炼和足够的休息呢?

吃素可以预防癌症吗?

导致癌症的原因很多,其中一个重要的原因就是跟饮食习惯有关。肉食与大肠癌有密切关系。素食者患大肠癌风险比肉食者低。美国癌症研究会指出,防癌最简单方法是多吃果蔬,可减少20%患癌几率,并建议民众每日至少吃5份蔬果(1份约85克),减少动物性脂肪摄入,保持标准体重,每天至少运动30分钟,戒烟限酒。但长期吃素造成营养失衡,再加上现在的环境污染、水污染、空气污染、食品污染

日益加重,导致人体免疫力下降。素食能抗癌吗?目前似乎并没有足够的科学依据。有些被列作抗癌的食物,目前仅是科学家对其所进行的一些有效性研究,并且多数只是停留在动物实验的积累上,部分食物进行了有限的临床验证,如红萝卜对肺癌的预防与辅助治疗作用,皆未能有令人信服的阳性结果。这些食物在人体中能起多大的抗癌效果,目前仍未明了。

戒肉食不可急于求成

肉食是蛋白质、维生素和钙、铁、锌等矿物质的重要来源。如果生活习惯一直是大鱼大肉,要改变吃肉食的生活习惯成为素食者,也要慢慢地在饮食中增加更多植物食品,尤其要首先拒绝那些非天然的、经过加工的肉类。在这个过程中,时刻注意感受身体的变化,循序渐进,切不可急于求成。

高危人群,应加强流感疫苗的接种,减少重症的发生。

日常做好自然通风

夏季气温较高,大家喜欢长时间待在密闭的空调环境中。对于使用中央空调的集体单位,若不注意做好办公场所的自然通风换气,仍然存在流感聚集性疫情发生的风险。专家提醒,在流感高发季节,每天应确保办公场所自然通风至少两次以上,每次开窗通风15~30分钟;使用中央空调应加强清洗和消毒工作。出现流感样症状的员工应注意个人卫生防护,减少传播风险。此外,疾控专家强调,对于婴幼儿、孕妇、老年人、有基础疾病等

预防流感主要措施

- 接种流感疫苗。
- 保持良好的个人卫生习惯,勤洗手。
- 经常开窗通风,保持室内空气新鲜。
- 尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。
- 均衡饮食,坚持锻炼。
- 咳嗽、打喷嚏时要掩住口鼻。
- 出现流感症状时及时就医,就医时最好佩戴口罩。

(通讯员 梁宁)

误区十八:只要是口腔专家就可以做矫正

口腔医学划分为不同专业,只有研究生阶段才能系统学习正畸专业,接受规范的专业培训并在培训中不断实践,所以口腔其他专业的专家不能进行专业的牙齿矫正。

误区十九:很多患者喜欢跟别人比较:治疗方案、疼痛感受、牙齿移动快慢、甚至治疗费用等

矫正应该是针对不同具体情况的人,成人牙齿矫正本身是不会反弹的,但是如果矫正没有听取医生的建议,成人牙齿矫正期间一如既往地乱吃东西,像核桃这样的食物时常用戴着矫正器的牙齿去咬,矫正期间没有按时去复诊,那么矫正

(通讯员 朱素颖)

流感高发 要做好自然通风

□医学指导:广东省疾病预防控制中心 宋轶

目前,广东处在季节性流感发病高峰期,近期监测数据显示,我省流感整体发病水平开始呈下降趋势,预计在七月下旬会逐渐回落到基线发病水平。广东省疾病预防控制中心副主任宋轶提示,今年我省流感的优势毒株为甲型H3N2流感病毒,占流感暴发疫情的75%。甲型H3N2流感是一种由粘病毒引起的呼吸系统疾病,可以通过多种动物的呼吸道传播(狗、鸡、鸭等),患者多表现出普通流行性感冒的症状,有时会出现腹泻和呕吐,重症者会继发肺炎和呼吸衰竭,甚至死亡。

聚集的地方容易出现流感等急性呼吸道疾病的暴发。

甲型H3N2流感病毒为主

今年1月至今,全省的流感样病例门诊就诊比例(ILP)为4.19%,比去年同期的4.65%下降了10%。今年流感样病例就诊水平最高峰出现在6月下旬,ILP为6.63%。但从监测情况来看,自7月中旬开始呈下降趋势。

今年我省流感的优势毒株为甲型H3N2流感病毒,占流感暴发疫情的75%。甲型H3N2流感是一种由粘病毒引起的呼吸系统疾病,可以通过多种动物的呼吸道传播(狗、鸡、鸭等),患者多表现出普通流行性感冒的症状,有时会出现腹泻和呕吐,重症者会继发肺炎和呼吸衰竭,甚至死亡。

甲型H3N2流感病毒为主

今年1月至今,全省的流感样病例门诊就诊比例(ILP)为4.19%,比去年同期的4.65%下降了10%。今年流感样病例就诊水平最高峰出现在6月下旬,ILP为6.63%。但从监测情况来看,自7月中旬开始呈下降趋势。

误区十:矫正只能戴牙套,影响美观

矫正方法灵活多样,目前的主流技术是粘在牙齿上,患者无法取下的固定矫治器即俗称的牙套,包括金属材质的钢牙套和接近牙色的陶瓷牙套。此外,还有放在牙齿内侧的舌侧矫治器和患者可以自由摘戴的无托槽隐形矫治,对美观均不产生影响。

误区十一:矫治力越大,牙齿移动越快;矫治力小,不疼,牙齿移动慢或者不移动

牙齿移动是骨细胞参与改建的缓慢的生理性移动,不同于宏观世界的物理学现象,绝非力量越大速度越快。实际上很小的力量即可启动牙齿移动,力量过大反而会移动停止或带来很多副作用,矫正不能超越生理限度。

牙齿移动是缓慢的生理性移动,平均一个月最多移动1mm。如果因为着急频繁复诊,牙齿和牙周组织失去了修整的时间,就可能

误区十二:严重的牙周炎不能矫正

很多正畸医师对此望而生畏。严重的牙周炎常有明显的病理学改变,反而会改善病情。未经治疗或控制的牙周炎不能矫正,但稳定的牙周炎可以,这是不同专业的医师共同合作才能完成的治疗。

误区十三:戴牙套会腐蚀牙面

在牙面上粘接矫治器,目前是采用口腔专用的树脂粘接剂,在清洁处理过的牙面上固定两年左右,治疗期间矫治器可能因外力脱落

误区十四:牙齿矫正只能解决牙齿问题

矫正可以改变牙齿的位置,唇齿相依,继而能改变嘴唇的前后位置,带来软组织侧貌突度的变化。此外,唇齿关系的变化还可以带来微笑美学的变化。

误区十五:牙齿矫正可以瘦脸或改变脸型

矫正医师从事的工作是移动牙齿,尤其是前牙位置发生改变,附近的牙槽骨也会发生一定程度的

牙齿矫正 19个误区(下)

□医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 常少海 邵怡婷

误区十六:牙齿矫正会影响孩子的身高发育

矫正是牙槽骨改建的过程,治疗结果会与上下颌骨的生长发育有关,但矫正本身不会影响儿童身高的生长。

误区十七:成年人牙齿矫正容易反弹

成人牙齿矫正本身是不会反弹的,但是如果矫正没有听取医生的建议,成人牙齿矫正期间一如既往地乱吃东西,像核桃这样的食物时常用戴着矫正器的牙齿去咬,矫正期间没有按时去复诊,那么矫正



夏天为什么要吃姜?

杏林春满

□医学指导:广州市第一人民医院南沙医院 唐梁

民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,炎炎夏月为何还要吃性味辛辣的生姜呢?中医认为生姜辛温,散寒暖胃,属于辛发之物,可祛散身体寒邪,振奋人体的阳气。易伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船者宜食用;有怕冷、手足发凉、吃冷食后易腹泻等体质偏寒、脾胃虚寒者宜食用。而素体燥热、阴虚、湿热、痰热之人不宜。

从药理角度来说,生姜含挥发油,可加速血液循环;含有姜辣素,具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能;含有姜酚,可减少胆结石的发生。

夏吃姜 驱寒爽

夏季炎热,人体气血趋于体表以散热,而体内处于相对虚寒的状态,加之人们为了避暑进食生冷的瓜果,吹空调风扇,导致寒邪侵袭人体。这时适当吃些生姜可以外散表寒、内化里饮,以保证人体气血的流通,预防生病,这也是《黄帝内经》所讲的春夏养阳的道理。

早吃姜 升阳气

夜间休息时,难免没盖好被子受了寒,早上起床阳气开始升发,吃点生姜可以激发人体阳气的运行,散散风寒邪气。所以,早上起来喝姜枣茶是有一定道理的,但是阴虚燥热、湿热之人不宜。

夏季吃姜 两方

红糖姜枣茶 做法:大枣10个,生姜5片,红糖适量,煎汤代茶饮。 功效:温胃散寒,缓急止痛。大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用,可以促进气血流

通,改善手脚冰凉的症状。此外,生姜重补暖、大枣重补益,对胃病患者养胃也非常有效。红糖甘温、温润、无毒,有和中助脾、缓肝气、补血、祛寒止痛、破瘀之效。特别适合于产妇、儿童及贫血者使用。

姜丝鸡肉粥 材料:鸡肉150克,粳米1杯,食盐适量,姜少许,葱切花适量,黄酒。 做法:鸡肉切成丁状,放入部分姜丝与适量的盐和黄酒抓匀后腌1小时左右。粳米洗净,放入电饭锅内,按2小时煲粥。鸡肉腌好后,放入沸水中焯熟,去掉浮沫,待粥已煲了1小时后和剩余姜丝一起放入锅中与粥同煮,少许盐调味。快煲好时,撒葱花即可。 功效:祛风散寒,适合体虚风寒外感之人食用,作夏季日常粥食亦佳。(通讯员 黄月星)

女性更年期 三大调养来护驾

□中山大学附属第一医院 马晋平 杨光诺

更年期是女性生理发育及退化过程中的一个关键时期,多发生于45~55岁之间,可持续至绝经后2~3年。其间,她们无论生理还是心理层面都会出现巨大的转变。对于进入更年期的女性来说,需要全方位去调整自己的身心状况,才能轻松度过更年期。

6种常见更年期症状

更年期的到来与女性的卵巢功能有关。人到中年的时候,女性的卵巢功能也会逐渐走下坡路,雌激素水平下滑。如果波动幅度太大,就会引起中枢神经系统的神经递质紊乱,导致异常反应出现,如突然潮热或者感到冰凉。女性更年期的症状其实非常多,以致到目前為止居然有135种不同症状,典型的有以下6种:

- 潮热 在没有任何诱因的情况下,一下子感觉身体尤其腹部以上部位热了起来,包括脸颊变红、胳膊变红、出汗等,而且往往是周围的人都不觉得热,只有自己感觉到热。夜汗也是更年期的典型症状,如夜间睡觉时突然热醒,感觉浑身出汗,持续半分钟至数分钟不等,症状可以慢慢自行消失。
- 心悸 很多女性更年期,时常会感觉心脏不适,甚至有濒死感的可能。但是一到医院检查后,又没有发现什么特殊问题。随后变得紧张兮兮,以为自己得了什么不治之症,总是感觉自己浑身不舒服,或者变得更加烦躁。
- 易怒 因为一点小事就哭泣,与往常性格不符,这时需要检查一下甲状腺功能,因为中枢神经系统对甲状腺激素失调最敏感。甲状腺激素失调的初期症状为容易激动、脾气暴躁、爱哭、失眠、胃口呆好但却日渐消瘦,并且月经紊乱。当然,更年期不一定脾气变暴躁,也可能变温柔。
- 背部酸痛 因为更年期雌激素的下降,经常伴随骨质疏松的出现,这时人体承受力最大的脊椎最先受害,承受力下降,骨头附着的肌肉、韧带就会“帮忙使劲”,帮助脊椎支撑身体,久而久之背部便感到酸软疼痛。
- 尿频、尿急 这种情况更容易被误诊为“尿路感染”,导致更年期不被发现、重视,耽误它的诊疗而带来其他问题。
- 皮肤蚁走感 感觉身上有蚂蚁在爬,痒痒酸酸的。有的人可能出现在背部,有的人出现在手臂皮肤,还有的人可能出现在头皮。所以人到中年,尤其女性朋友,如果发现身体出现某些异常,一定要警惕是不是更年期来了。

运动调养生产“快乐”

更年期女性改善症状最好的方法就是多运动,多出门走走,多与他人沟通,而不是卧床休息,宅在家里独自一人承受。都知道生命在于运动,运动的时候会产生“快乐”的多巴胺,有利于调整情绪状态,调节神经递质,还能促进血液循环,缓解更年期症状。同时,还要特别注意日常生活自我调节,如规律起居、合理饮食等。患者应保持生活有规律,劳逸结合,保证充足睡眠。

药物调养雌激素

前面我们提到更年期的出现是因为体内雌激素水平的大幅波动,下降所致,所以补充外源的性激素来调节体内激素平衡很重要。研究发现,单纯的植物雌激素,如豆类里的大豆异黄酮,并不能缓解更年期症状。相比之下,药物雌激素更有效。

饮食调养多吃“六彩”食物

如果更年期症状非常明显且不能耐受,接受药物雌激素治疗更佳。但是,若少有症状出现,或者日常就可以自我调节,便不需要服用药物雌激素了。