

# 身体六大信号告诉你缺啥营养



虽然我们知道为了身体健康应该膳食平衡,应该营养适量,可究竟身体最需要什么你知道吗?以下六个身体的小细节可以帮你判断你到底缺了什么。殷江霞

## 信号1: 头发干燥、变细、易断、脱发

**可能缺乏的营养:**蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌

**营养对策:**每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

## 信号2: 夜晚视力降低

**可能缺乏的营养:**维生素A

**营养对策:**增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。两者分别以植物和动物的形式提供维生素A,后者吸收效率更高。应注意的是,维生素A是溶解于油脂而不溶解于水的维生素,因此用植物油烹炒胡萝卜比生吃胡萝卜,维生素A的吸收率高。

**膳食中的维生素A来源于两部分:**一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其它动物内脏等;另一部分则来源于富含胡萝卜素的

的黄绿色蔬菜和水果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘等。

## 信号3: 舌炎、舌裂、舌水肿

**可能缺乏的营养:**B族维生素

**营养对策:**长期进食精细米面、长期吃素食,很容易造成B族维生素的缺失。为此,应主食粗细搭配、荤素搭配。有吃素习惯的话,每日应补充一定量的复合维生素B族药物制剂。

## 信号4: 嘴角干裂

**可能缺乏的营养:**核黄素和烟酸

**营养对策:**核黄素(维生素B1)在不同食物中含量差异很大。动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和一个鸡蛋。

应注意对谷类食品进行加工可造成维生素B1的大量丢失,如精白米维生素B1保存率仅有11%,小麦标准粉维生素B1保存率仅有35%,因此主食应注意粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,特别是猪肝、

鸡肝等。

## 信号5: 牙龈出血

**可能缺乏的营养:**维生素C

**营养对策:**维生素C是最容易缺乏的维生素,因为它对生存条件的要求较为苛刻,光线、温度、储存和烹调方法都会造成维生素C的破坏或流失。因此,每日应大量进食新鲜蔬菜和水果,最好能摄入1斤左右的蔬菜和2~3个水果,其中,蔬菜的烹调方法以热炒和凉拌结合为好。

**维生素C的食物来源:**主要来源于新鲜的蔬菜和水果,如辣椒、菠菜、西红柿、橘、橙、酸枣等;动物性食物仅肝脏和肾脏含有少量的维生素C。

## 信号6: 味觉减退

**可能缺乏的营养:**锌

**营养对策:**适量增加贝壳类食物,如牡蛎、扇贝等,是补充微量元素锌的有效手段。另外,每日确保1个鸡蛋、3两红色肉类和1两豆类也是补充微量元素锌所必需的。

# 五行音乐对五脏功能也有调养作用

我们大家常常形容自己歌唱不好时,经常自歉一句“五音不全”。这“五音”就是“宫、商、角、徵、羽”五个音级的合称。应用五行关系学说,通过五行音乐对五脏功能的影响来达到养生保健治疗疾病的目的,这就是中医的音乐疗法。

“五音”到底有什么作用呢?我们现在就来听省立医院针灸科副主任医师闫怀士说一说:

在用餐吃饭的时候,播放一些宫调乐曲的背景音乐,有利于提高食欲。

商音善制躁怒,使人安宁,给人以肃静、清爽之感。

肝火旺、脾气大,容易激动、发怒的人平时可多听听角调的乐曲。

徵调乐曲可通调血脉,使人情绪欢畅,精神抖擞。

羽调乐曲发人遐思,启迪心灵,使人奔放。

**附:五音选曲**

宫:《百鸟朝凤》、《春江花月夜》、《春节序曲》、《良宵》、《森吉德玛》、《月儿高》

商:《江河水》、《兰花花》、《老黑奴》、《孟

姜女》、《苏武牧羊》、《走西口》

角:《春之声圆舞曲》、《蓝色的多瑙河》、《江南好》、《可爱的家》、《苗岭的早晨》、《月光下的凤尾竹》

徵:《北京喜讯到边寨》、《步步高》、《草帽花舞》、《翻身的日子》、《凯旋进行曲》、《拉德斯基进行曲》、《土耳其进行曲》

羽:《梁山伯与祝英台》、《二泉映月》、《汉宫秋月》、《小河淌水》、《瑶族舞曲》

记者 李皖婷

# 禽流感来袭,如何选择洗手液

记者在颖上路合家福超市遇到一位阿姨购买洗手液,货架上的洗手液种类繁多,让老阿姨挑花了眼。“以前从没用过这东西,这几天出现禽流感,家人说要买杀菌型的洗手液来洗手,我才来买。我也搞不清哪种比较好。”在销售员的帮助下,阿姨最终选择了正在做促销的一款滴露洗手液。

而洗手液旁边货架上贴着红色特价标签的硫磺皂,平常买的人并不多,如今却早早被抢购得只剩下零散的几块。记者看到,一位市民一下就拿走了6块硫磺皂。

“专家都说预防禽流感要多洗手嘛,这个上海硫磺皂,10年前非典那会就有用了,用了这么多年,也比较放心。”这位市民称。

超市的销售员告诉记者,最近来购买洗手液的市民虽然不算特别多,但是顾客对抑菌性、消毒型洗手液的关注度明显高了,这类洗手液的销售占比明显提升。而以往并不算畅销的硫磺皂的销量就更大,比平常翻了至少四五倍,卖得几近脱销。像威露士、滴露这些专门做消毒杀菌牌子的洗手液以及上海硫磺皂也纷纷开始做起了捆绑销

售的促销活动。

一医生告诉记者,勤洗手是个好习惯,可以预防绝大多数的传染病。而正确的洗手方法才能真正地做到预防疾病,用清水充分湿润双手后,取适量的洗手液或肥皂于掌心双手充分揉搓至少要在30秒钟以上。同时,一次性使用的洗手液比肥皂更好,因为肥皂长期大面积暴露在空气中多次使用,很容易与空气中的微生物进行接触,从而滋生细菌,而洗手液是一次性使用,更为安全有效。

殷江霞



## 本期主题

# 提高抗病毒能力,我们应该吃点啥?

流感高发季,加上最近让人总觉得放不下心来的H7N9禽流感,让人们对自身抗病毒能力又重新重视起来。对这次禽流感我自己采取的措施有:1.暂避接触禽类。2.勤洗手,尤其吃食物前。3.鸡蛋煮熟吃。4.暂不吃生食。5.适时流通家中空气并适宜晒太阳。6.不熬夜适时运动7.多吃新鲜蔬果并保证优质蛋白质摄入8.每天5杯以上茶并加金桔。9.每天补充1000毫克维生素C(药房买的维C片)。10.穴位按摩双侧足三里和合谷。

除了这些,我们还可以吃些什么来提高自身的抗病毒能力呢?

我的第一个建议就是常喝茶。2005年,美国哈佛大学研究人员研究指出,连续2周每天喝5杯茶(绿茶、红茶均可)的人,其体内会产生大量的抗病毒干扰素,其含量是不喝茶人的10倍。这种干扰素可提高人体免疫力,有助于人体抵御病毒感染。如果同时在茶中放一片鲜柠檬片或一片金桔,效果会更好。

我给大家推荐的一款强身茶如下:少许茶+30枚枸杞子+5小片西洋参+小片黄芪,沸水冲泡。茶,枸杞子,西洋参,黄芪,均有提高免疫力,有助提升人体抗病毒能力,常喝还能延年益寿,我还给它冠以美名“长寿茶”。

第二个好东西就是大蒜。常吃大蒜能造就人体持有一支强大的“免疫细胞”队伍,有助人体抗菌抗病毒。有资料显示,常吃(生)大蒜人,患感冒风险下降,也有资料显示,大蒜有助抗流感在感染前或初效好。

蘑菇也有助提高人体免疫力,可增强免疫细胞功能,诱导人体产生抗病毒干扰素,抑制病毒增殖,从而有助抗病毒感染。如香菇中蘑菇核糖核酸能刺激人体产生和释放抗病毒干扰素,香菇中香菇嘌呤也有较强抗病毒功能。

记者 李皖婷

## 饮食

### 苦味食品能预防哮喘发作

发表在《公共科学图书馆期刊—生物版》上的研究成果显示:苦味食品能预防哮喘发作。

美国马塞诸塞大学医学院微生物学和生理系统专家诸葛荣华副教授研究发现:吃点苦味食品能对气道细胞中的味觉感受器形成刺激,通过放松肌肉改善哮喘病人气息不畅的症状。一些食物(如泰式炒芥蓝和苦瓜)还能让已经收缩的气道细胞产生膨胀。研究者希望这项发现能为开发治疗哮喘的新药物铺平道路。新开发出来的这类支气管扩张剂能够更迅速缓解哮喘发作,且副作用更少。

摘自《大河健康报》

## 生活

### 去屑洗发水一周别超3次

去屑洗发水一般都含有广谱抗真菌药——酮康唑,它能迅速缓解由头皮糠疹、脂溢性皮炎等引起的脱屑和瘙痒。但使用频率过大,不仅起不到去屑效果,反而加重状况。

一些去屑洗发水中含有的抗真菌药物会刺激头皮,分解剥落那些干燥、疏松的皮肤表面,频繁使用反而使头屑的脱落情况加重。去屑洗发水最好一周用1次,如果头屑很多,可适当增加至2次,但不宜超过3次。因为,头皮屑不是在清洗过程中溶解的,光靠洗是洗不掉的,关键是控制新油脂的产生,过度清洗会破坏头皮层起保护作用的油脂。

摘自《生命时报》

## 食品

### 难看的水果可能更健康

英国的一项新研究发现:表面有擦伤淤痕的水果,反而含有更多对人体健康有利的植物化学物质——因为擦伤调动了水果内部的防御机制,使其生成了更多的抗氧化物质。不过,虽然有些斑痕的水果好,但是这种水果可能更容易出现腐败变质,所以购买时要注意,不要有腐败的地方,买回后要尽快吃掉。

另外,研究显示,传统的蔬菜和水果品种比现代市场中的新生代更健康。例如,“长相平凡”的苹果中抵御疾病的化学物质数量比那些光亮鲜嫩的现代苹果高出10倍。来自联合利华、英国皇家植物园和克兰菲尔德大学的科学家耗时3年对苹果、香蕉、洋葱、芒果和茶的传统品种进行研究后发现:传统的黄褐色苹果比光泽圆润的现代苹果含有更多的根皮苷,这种化学物质能降低人们患2型糖尿病的可能。研究者建议果蔬行业根据果蔬品种中所含的营养物质,而不是外观来育种培育。

摘自《健康时报》

## 老人

### 打乒乓球可防老年痴呆

据美国《洛杉矶时报》近日报道,最新研究发现,打乒乓球有助于防止老年痴呆症。

洛杉矶亚瑟·吉伯特乒乓球中心创立者米哈伊尔·扎利特斯基表示,打乒乓球有助于提高患者警觉度、身体平衡能力和协调能力,进而降低老年痴呆症危险。他说,打球过程中,患者必须预测球的方向和力度,接球的时候必须根据实际情况作出空间和时间上的判断,这使患者在不知不觉中锻炼了大脑的注意力和身体协调能力。打乒乓球还为患者提供了“以球会友”的社交机会,减轻或消除了患者的孤独抑郁感。

日本研究则认为,打乒乓球对早发性痴呆症还具有治疗作用。研究发现,早发性痴呆患者打乒乓球会锻炼到更多的大脑部位,打完乒乓球后,精力更旺盛、说话更多,走路速度也快两倍。

摘自《当代健康报》