

眼睛缺乏营养了,你是否已知道?

叶黄素酯和欧米伽-3才是“心灵窗口”守护神

在时代快速发展的当下,能拥有一双好眼睛竟成为万里挑一的尴尬。加之平板电脑、手机、隐形眼镜这些产品的高频率损伤,特别是水源污染、农药污染和不良饮食导致的眼部营养匮乏,“心灵窗口”早已变得灰暗。

眼睛缺乏营养了,你知道吗?

徐涛

舌尖上的营养眼睛需求更迫切

“相对于眼睛保健操以及滴眼液这些有限的缓解手段,针对于眼部营养摄入补充这一关键问题却往往被大多数人忽视了。”首席科学家吴文忠博士后导师带领由17名博士组成的90多人团队一直致力于此研究。

据介绍,视网膜负责眼睛感光成像,它的光学中心区称为黄斑区,是视力最敏锐的地方,黄斑区以外的视网膜视力是极其低下的。黄斑区含有大量叶黄素和玉米黄质,另外整个视网膜上含有丰富的欧米伽-3,这两种物质是眼睛的基础营养素,缺一不可。

叶黄素酯+欧米伽-3=黄金搭配

“叶黄素被誉为眼睛的基础营养素,主要依靠食物摄取满足身体需求,而人体对叶黄素酯的吸收利用率比叶黄素高61.6%;欧米伽-3是眼睛视网膜感光细胞磷脂的重要组成部分,在体内无法合成,只能依靠膳食补充,它还可以提高人体对叶黄素的吸收利用率。”

据悉,正是基于这样的科学依据和眼睛对营养需求的现状,大连医诺生物有限公司医诺叶黄素酯微囊粉开始面市,它以提取于

天然万寿菊的叶黄素酯和欧米伽-3的优质来源——紫苏子油为主要原料,采用微囊化专利技术打造的一款叶黄素酯营养饮品。其中,叶黄素酯和紫苏子油分别取自云南无污染万寿菊种植基地和黑龙江紫苏种植基地。

微囊技术为眼部营养吸收提效

据介绍,微囊技术是利用天然包埋材料,将固体、液体甚至是气体物质包埋起来,形成具有密封胶囊膜的微型胶囊技术。

医诺微囊专利技术成效显著,在避免营养成分被空气、阳光、胃酸等多种因素破坏的同时,实现营养成分到达吸收部位时囊壳自动溶解释放出营养成分,易被身体高效吸收。正因这一专利技术,医诺叶黄素酯微囊粉因其适口性更好、更有食欲,并能持续提供眼部基础营养素、延长作用时

间等多方面优势脱颖而出。2013年底,医诺生物有限公司的微囊化技术得到了国家发展委的高度认可,获批成立国家级药用成分微囊化技术国家地方联合工程研究中心,进一步夯实了医诺生物微囊化技术的国际领先地位。

新时代下企业对于食品安全的重任

食品安全问题已成为新时代下最关乎民生、越来越突出的社会问题,消费者对于食品安全的重视达到了前所未有的高度。医诺生物秉承“集天然精华造绿色健康”的社会责任,致力于为消费提供最洁净、最安全、最有效的产品。医诺叶黄素酯微囊粉经过重重考验和反复改造,成功获得了象征着国际最高品质的KOSHER认证,成为国内首款获此殊荣的叶黄素类产品,成为真正安全、放心、可靠的好产品。

家有考生,饭菜怎么做

加粗粮供能量 高蛋白能扛饿 吃煎炸脑子慢

参加高考的孩子们学习紧张,再加上用脑比较多,而且经常会熬夜到很晚,能量消耗大,备考阶段如何保证考生的营养?中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠给广大考生开出食谱。



第一,考生要保证每天摄入足量主食。为大脑提供能量的物质主要是葡萄糖,而它主要来自富含碳水化合物的主食。考生吃主食也要注意粗细搭配,比如二米饭(大米+小米)、红豆饭等,不但能提供大量的B族维生素,还有助于维持较长时间的血液葡萄糖供给。考生尽量少喝白米粥,因为会降低主食摄入量,且不利于维持血液葡萄糖长时间供给。

第二,每一餐都应含有高蛋白食物。鱼虾、肉类、蛋类和奶类等富含蛋白质的食物营养价值高,有助于维持持久的体力和身体状态。虽然高蛋白食物不能直接为大脑提供葡萄糖,但它们与主食搭配食用,可使大脑得到更充足的葡萄糖供给。

第三,烹调方法上要清淡,尽量不

用煎炸。给考生制作菜肴时要注意少油少盐,最好用炖、焖、蒸、炒等烹调方法,这样可降低消化系统对人体精力和能量的消耗,保证大脑高效运转。

第四,早餐吃得不是很理想的考生,可以在上午10点左右吃一些含有一定能量的零食,如巧克力、酸奶(或牛奶)、坚果、面包、饼干等;晚上睡得较晚时,可以吃一些含能量较少的零食,如水果、海苔等。

第五,不要在餐桌上增加平时不常吃的新食物,特别是对于一些易肠道不适及过敏体质的孩子来说,可能引起过敏和不耐受。

第六,不要吃过多吃蔬菜和瓜类。对消化系统比较娇气的考生来说,生吃瓜果蔬菜之前最好用沸水烫一下,做表面杀菌,然后再食用。

食品

菜花,天赐的良药

菜花在西方有“天赐的良药”和“穷人的医生”的美誉。多吃菜花可很好地补充维生素K,使血管壁的韧性加强,不易破裂。菜花中的西兰花还含有丰富的胡萝卜素和类黄酮,胡萝卜素能够在人体内转变成维生素A,能保护皮肤和视力,增强免疫力。类黄酮除了可预防感染,还是最好的血管清理剂,能够阻止胆固醇氧化,减少心脏病与中风的危险。

摘自《家庭医生》

百科

轻微擦伤,涂点蜂蜜

据英国《每日邮报》近日报道,英国伦敦全科医生罗布·希克斯介绍了他在临床中的急救小窍门,用蜂蜜治疗伤口。因为,蜂蜜有助于杀灭引起感染的细菌。当蜂蜜与受损皮肤接触时,就会生成能起到抗菌作用的过氧化氢。此外,由于蜂蜜中含有糖,这就意味着只有很少的水分。细菌需要水才能生存,因此含水量较少的蜂蜜会让细菌因脱水而死亡。

摘自《健康时报》

生活

限糖,不需要戒水果

我们说的限糖是要限制人工添加糖的量,不包括天然水果里所含的糖。天然食物中除了糖,还有很多其他营养素和保健成分;而人工添加的糖或糖浆,除了让人发胖和升血糖的糖,几乎没有其他营养成分在里面。所以,水果和甜饮料、白糖不一样,不可等同看待。

摘自《生命时报》

育儿

听孩子把话说完

家长要记住,不论发生什么事,都要听孩子把话说完,等孩子把话说完后,肯定孩子合理的做法,启发孩子想出解决问题的办法。惩罚孩子前一定说明惩罚的原因,问问孩子有没有受委屈的地方。当家长和子女有不同意见时,要以交换意见的方式探讨,而不是命令或简单地批评子女。

摘自《大河健康报》

健康的人更爱吃膳食补充剂

面对市面上形形色色的补充剂,你是否有过这样的疑问:我到底要不要服用膳食补充剂?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任,康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士尝试从完全不同的视角逆推这一个观点,并得到了有趣的结论:经常服用膳食补充剂的人往往拥有更加健康的生活方式。

“如果谁在服用膳食补充剂,比如维生素、鱼肝油、钙片之类,那么他也很

有可能经常锻炼、控制体重并且注重饮食。”苏珊博士认为,膳食补充剂在营养学之外,还能证明一个用户健康、积极的生活方式。“膳食补充剂不能代替三餐。”苏珊博士强调,膳食补充剂不能当做正常饮食的替代品,更不能治疗营养不良等病症。

“服用补充剂的多数人实际上不仅吃得营养,而且还保持着关注体重,不吸烟,多运动等健康的生活方式。”一项针对美国消费者的调查显示,体重

在正常范围的人群中有56%的人服用补充剂,而这个数字在肥胖人群中不到一半。

苏珊博士还强调,市面上的各种产品质量参差不齐,合理使用高质量的膳食补充剂才能帮助到自己。仅以康宝莱的B族维生素为例,其中就包含B1、B2、B6、B12和叶酸等元素,每一种元素都有不同的作用,均衡合理的配方保证了它们可以更好发挥协同作用。

摘自《中国健康网》

你的孩子“感觉系统失调”了吗?

动作粗鲁,喜欢打人;喜欢爬上、爬下、跳床、跳沙发;好动不安,注意力不集中;易紧张,胆小怕事,不主动与他人互动;易情绪化,挫折容忍度低;课堂发言非常积极,但每天完成作业却非常困难,怎么都不愿写字……很多父母对于宝宝的这些症状,往往认为是因为孩子年纪小、顽皮不乖、心理叛逆。其实这些“问题孩子”可能另有原因,那就是“感觉系统失调”。

合生元高级育儿讲师葛树娟说,所谓感觉系统失调,是指大脑不能有

效整合感觉信息,而使机体不能和谐运作,久而久之形成各种障碍,最终影响身心健康。表现为学习、专注力、姿势控制、小肌肉协调、情绪、生活功能等多方面的功能障碍。

统计数据显示,我国儿童“感觉系统失调”发生率为30%;甚至某些学校的调查发现,近七成的小学生患有不同程度的感觉系统失调。专家表示,导致孩子感觉系统失调的因素很多,既可能是先天性的或遗传因素,也可能跟后天的养育不当有关。

如何预防和及时纠正孩子的感觉系统失调现象?5月25日上午,“合生元妈妈100课堂”将在合肥海汇假日酒店开课,葛树娟老师将通过简单易懂的语言,易于操作的家庭游戏方案,教会家长朋友们积极预防宝宝感觉系统失调。同时,合肥市妇幼保健所的专家将在现场接受家长咨询。为宝宝的天才之路加分,成就3Q全能宝宝。如果您是孕期或者0~3岁宝宝的家长,一定不要错过这次学习的机会哦。

何生