



前沿

饮酒一次就会永久改变大脑

德国研究小组在最新一期《美国国家科学院院刊》上撰文指出,他们利用黑腹果蝇的遗传模型系统开展的研究表明,即使是饮酒一次也会永久性地改变大脑神经元的形态,且大脑里的“交通要塞”突触的结构以及为细胞提供能量的线粒体的动力学也会受到酒精的影响。 据《科技日报》

不吃早餐或影响儿童心理健康



《营养前沿》最近的一项研究表明,在家吃健康早餐的儿童心理健康状况更好。虽然之前的研究报告了营养早餐的重要作用,但这是第一项关于儿童与早餐相关影响的研究。这些结果为父母及其子女提供了宝贵的见解和建议。 据《科技日报》

释疑

牛奶与豆奶 哪个更适合你?



前段时间,“建议将豆奶纳入国民饮奶计划”的话题火了,接连登上热搜。

其实,牛奶和豆奶都是广受欢迎的饮品。那么,牛奶与豆奶,哪个更健康呢?

1.蛋白质:牛奶>豆奶

从蛋白质含量上来看,牛奶略优于豆奶。牛奶的蛋白质含量大约为3克/100毫升,豆奶中的蛋白质含量约为2.4克/100毫升。

从质上来看,两者的种类并不同。

牛奶中的蛋白是动物蛋白,豆奶中的蛋白为植物蛋白。植物蛋白与动物蛋白相比,可吸收性要略逊一筹。

但是,大豆蛋白也是孩子生长发育所需要的优质蛋白,可以作为牛奶的补充。

2.碳水化合物:牛奶<豆奶

牛奶中主要的碳水化合物就是乳糖,而大豆中的碳水主要是大豆多糖和可溶性纤维。相比较之下,大豆中的可溶性纤维就比单纯的乳糖更有营养。

3.钙含量:牛奶>豆奶

牛奶中的钙含量大约为104毫克/100毫升,豆奶中的钙含量约为23毫克/100毫升。

从补钙的角度来讲,牛奶是遥遥领先的。此外,牛奶中的脂肪成分是饱和脂肪酸,豆奶中所含的脂肪成分是不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸对于人体来说,比饱和脂肪酸更健康。

营养专家的建议是,豆奶和牛奶都可以喝,但是最好可以换着喝。

据《新民晚报》



空腹时 不能吃这些食物?

据新华网

日常生活中我们常听到许多“空腹”的禁忌,比如:“空腹不能喝茶、喝咖啡、喝酒”“空腹不能吃香蕉”“空腹不能吃柿子”……真相到底如何呢?一起来看看吧。

Q:空腹可以喝茶、喝咖啡、喝酒吗?

A:不建议。

空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因,可能导致心跳加速,产生胸闷、心悸等不适;空腹喝酒容易出现低血糖,造成头晕、出冷汗等不适症状。

乳糖不耐受的人,空腹喝牛奶会引起恶心、呕吐、腹泻等身体不适症状。

Q:空腹可以吃香蕉吗?

A:只要肾脏健康,完全不用担心。

有人说:“空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康”,香蕉确实是一种钾、镁含量较高的食物,但就算真是空腹吃了,它所含有的钾、镁,也是一点一点缓慢进入体内的,并且吸收量有限,不会一下子全部进入血液。

而且,身体也会自己进行调节,通过肾脏、皮肤,把多余的部分代谢出去,维持钾、镁处于平衡状态。对于肾脏健康的人体来说,每天钾、镁的摄入并没有严格的上限。

Q:空腹可以吃大蒜和冷食吗?

A:不建议。

大蒜和冷食,二者都会刺激胃肠发生挛缩,久之可能诱发肠胃疾病。胃部骤冷还可能会刺激心脏。因此吃冷饮最好在两餐中间,空腹时、饱餐后和大汗淋漓时,都不宜食用。

Q:空腹可以吃柿子吗?

A:不用过于担心。

柿子中含有鞣酸,鞣酸确实会在胃中与胃酸、蛋白质等发生作用,但关键还得看品种和成熟度。只要别吃没熟透的柿子,或别一次性吃太多,就不用担心鞣酸的风险。

不过,对于一些胃肠功能低下的人群,如中老年人,肠胃排空比较慢,建议不要空腹吃大量的柿子。如果买回来的柿子特别涩,也别硬吃,建议放软了再食用。

空腹进食也有先后顺序。

吃饭顺序建议先吃蔬菜,然后再吃肉类等蛋白质、米饭。如果一开始就吃很多米面淀粉类制品,不仅容易吃下过多的热量,而且很容易造成血糖快速上升,刺激体内胰岛素的分泌。

最后吃水果,因为水果甜度高,且都是容易吸收的单糖,若是空腹吃,也容易刺激血糖快速上升。

至于甜点这类又甜、热量又高的食物,减重时最好是远离,如果要吃,顺序也一定放在最后。

祛病

哪些病适合中医治疗

有些人说西医好,有些人说中医强。其实不同的病,中西医各有所长。那么哪些病最适合看中医呢?

1.妇科疾病 妇科疾病常属于激素分泌紊乱,中医从整体调节妇科是一门强项。中医认为,妇科疾病大多是体内有淤滞或血虚,采取疏肝补肾、养血活血等方法治疗,效果很好。

2.复杂慢性病 如慢性肾炎、风湿病、中风后遗症、肿瘤等,西医可能会采取激素治疗,有一定的副作用。中医通过辨证选方,喝汤药或采用针灸,效果不错,对肝肾功能的损害也小,肿瘤患者配合内服中药还可以缓解化疗的毒副作用。

3.过敏性疾病 中医认为过敏是由于正气相对不足,邪气入侵造成的,治疗无非是辅助正气,排出邪气,简单治疗即可收到良好的效果。

4.非器质性疾病 有些人平时容易出现疲劳乏力、精力不足、头晕目眩、口臭、便秘、心情烦躁等症状,这些是中医擅长的领域,可以针对这些症状选药,做到提早治疗,防止病情加重。 据《老年日报》

常识

三种食物可以补钾



出汗较多,易感到疲劳乏力,这主要是由于身体缺钾造成的,因此需要适当多吃一些含钾丰富的食物。一个中等大小的红薯含钾542毫克,相当于每日钾推荐摄入量的12%;一个中等大小的土豆含有941毫克钾,为每日钾推荐摄入量的20%;100克菠菜含有540毫克的钾,为每日钾推荐摄入量的11%。

据《老年日报》

爱发脾气按太冲穴

太冲穴位于足背,第一、二跖骨接合部之前凹陷处,具有疏肝解郁、潜阳熄风、理气调血的作用。经常按揉太冲穴,可以把人体的郁结最大限度地排出去。如果生气不能缓解,可以按揉太冲穴,大拇指指腹按揉3分钟左右,反复2~3次,以产生酸胀感为宜。 据《中国家庭报》

安徽省2022年诚信经营示范单位重点推荐

颍上县六十铺中心卫生院

负责人:张林兆

中城环建科技股份有限公司

法定代表人:王国章

界首市顾集镇卫生院

负责人:申李灵

安徽亿汇机电设备有限公司

法定代表人:李正方

蒙城县三义镇卫生院

负责人:王枫

安徽扬军保安服务有限公司

法定代表人:杨俊

萧县张庄寨镇中心卫生院

负责人:王忠民

安徽荣缘物业管理有限公司

法定代表人:杨俊

阜阳市颍州区九龙镇中心卫生院

负责人:李忠民

安徽省金易顺信息科技有限公司

法定代表人:钱力