

健康生活 无需多“盐”

吃黑芝麻能使白发变黑？

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

来源:北京青年报

“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的患病率越来越高,总能听到医生告诫我们要低盐饮食。那么低盐饮食是什么意思?是不是我们只要少吃盐就行?

什么是低盐饮食?

低盐饮食是指在日常饮食中减少食盐摄入量,以降低钠的摄入。世界卫生组织(WHO)建议,成年人每天的盐摄入量应不超过5克。肾脏疾病、心脏疾病、肝硬化合并有腹水、长期服用糖皮质激素的患者,高血压及水肿患者都要严格控制盐的摄入。

为什么要限制盐的摄入?

对于高血压或慢性肾脏病患者,限制钠盐的摄入,会减轻口渴,进而控制水

液的摄入。例如,有一对模范情侣,盐和水就是典型代表。如果有一天,你吃的盐多了,这时候肯定要大喝水。同样,人吃的盐少了,会觉得口渴,从而减少摄入无味的白开水。肾脏是人体主要排钠、排水的器官,对于肾功能不全患者,受损的肾脏无法正常地发挥排钠、排水的作用,这时因口渴多喝的水就开始在体内泛滥。轻度表现为血压升高,重度表现为全身水肿等。

不同人群如何低盐饮食?

我们要正确认识低盐饮食中“盐”的意思,这对正确遵医嘱有极大帮助。食盐的主要成分是氯化钠,其中的钠离子为细胞外主要的阳离子,参与调节人体的水及电解质平衡、酸碱平衡、渗透压和神经肌肉的

兴奋性。

医生口中低盐饮食的目的是限制钠离子的摄入。因此,我们不仅需要控制食盐,如咸菜、腊肠、瓜子、话梅等这些食物含有的“隐形盐”,患者也要设法避免过量食用。根据病情变化确定限盐程度:正常人每天食盐的摄入量建议为5克。一般高血压患者每天食盐摄入量为2~3克。水肿明显的肾小球肾炎、肾病综合征、妊娠子痫的患者食盐摄入量要严格控制,每天1克。

对于肾功能不全的患者由于常年低钠饮食,想通过市面上出售的低钠盐来改善口感,往往会增加患者死亡的风险。

目前,出售的低钠盐中含有较多的钾,肾功能不全患者钾离子排泄存在障碍,这实际上增加患高钾血症的风险,选择这些低盐产品需要格外的慎重,必要时咨询医

生。

低盐饮食不代表不吃盐

若长期过度限制盐的摄入,会导致血清钠的含量过低,机体细胞内外渗透压失去平衡,促使水分进入细胞内,其大脑来说,会产生不同程度的脑水肿。引起神经、精神症状,出现如食欲减退、四肢无力、眩晕等现象,严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、肌肉抽搐、视物模糊、反射减弱、昏迷等低钠综合征的症状。

如果患者听从医生建议立即采取无盐饮食,可导致患者体液容量迅速下降,刺激人体肾素-血管紧张素系统的兴奋,从而导致血压升高,不利于疾病控制。

来源:大河健康报

减重总失败如何破局?

辛辛苦苦减重,为何越减越重?为了变瘦忍饥挨饿,为何体重一动不动?

大家都知道,想要减重,“三分靠动,七分靠吃”。但有些人嘴上说着要减重,但总是无法付诸实际行动,或者一时冲动盲目减重,过两天又主动放弃,如此反复,让身体误认为你处于应激状态,体重不减反增,更有甚者,导致身体机能紊乱。

减重时,找到问题关键所在,有的放矢,才能减重成功,保持减重成果不反弹。下面一起来看看如何正确管理体重。

判断自己到底胖不胖

想要减重,先要初步判断一下自己是否存在超重、肥胖等问题。最常见的判断方式就是称体重、量身高和腰围。

不妨先打开计算器算一下自己的身体质量指数,也就是人们常说的BMI。具体方法是用体重(千克)除以身高(米)的平方。根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐的标准,我国18~64岁的健康成年人BMI应在18.5~23.9。

只要您身材匀称,BMI在18.5~23.9,就属于健康体重的范围,保持良好生活习惯,适度运动就可以;如果您的BMI已经超过24但未达到28,说明您已经超重了;如果BMI已经超过28,那就属于肥胖了,这个时候,的确需要减重了。注意,如果男性的腰围超过90厘米,女性超过85厘米,就属于腹型肥胖的范畴,此时也需要开始制订科学

的减重计划,并付诸实际行动。

减重的正确打开方式

1.定期监测体重

在一个固定的时间(如早上起床后),以固定的着装(如仅穿内衣),在固定的体重秤(减少系统误差)上称一下自己的体重,并做好记录。定好体重测量的周期,每2~3天或3~5天测量一次。体重数据可以更好地为控制体重提供数据支撑。

2.注意合理膳食

以食物摄入多样化和平衡膳食为核心,不同人群应按照每天的能量需要量,在控制总能量摄入的前提下设计平衡膳食,逐步达到膳食中的脂肪供能占比20%~30%,蛋白质供能占比10%~20%,碳水化合物供能占比50%~65%。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。对于肥胖人群,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000千卡,或推荐每日能量摄入男性1200~1500千卡、女性1000~1200千卡的限量平衡膳食。

合理膳食应在控制总能量摄入的同时,做到食物摄入多样化和平衡膳食,保证营养素的充足摄入,必要时补充复合营养素补充剂。

一日三餐合理分配饮食,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。鼓励主食以全谷物为主,至少占谷物的一半,适当增加粗粮并减少精米和白面的摄入量;保证摄入足量的新鲜蔬菜和水果,蔬菜和水果品种要多



图片来源于网络

样化,但要减少摄入高糖水果及高淀粉蔬菜;动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;应优先选择低脂或脱脂奶制品。

3.坚持适量运动

减重者应该注意减少久坐,并适度增加身体活动量。肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周5~7天,至少隔天运动1次;抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟。每周通过运动消耗能量2000千卡及以上。

减重过程是重塑良好生活方式的过程。身体活动是一个减重、改善健康的机

会。动则有益,贵在坚持。选择和培养自己喜欢的运动方式,持之以恒,把天天运动融入日常生活。

减重至健康体重范围后,仍要坚持多样化饮食,多吃粗粮和蔬菜水果,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,饮食要清淡,少油、少盐、少糖,适度运动,拒绝暴饮暴食、情绪化进食,维持健康体重。

科学减重,不可走捷径!单纯依靠减重药、减重手术减重是不切实际的,健康饮食与规律运动才是科学减重的基石。

另外,积极乐观的心态,是科学管理体重的核心要素,能够助力我们合理规划饮食与运动,也是我们乐享生活的秘诀。

木子

睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18至28岁之间的挪威年轻人的调查数据,发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%,平均减少24分钟的睡眠时间。研究结果发表在最新《精神病学前沿》杂志上。

研究指出,尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着,屏幕使用的总时长,而非具体类型,才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种方式影响睡眠:通知打扰,占用本应用于休息的时间,延长入睡所需时间以及屏幕发出的光抑制昼夜节律。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之间的关系,研究人员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯,包括使用的时长和活

动类型(如看节目、玩游戏、浏览社交媒体等),以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。

基于这些发现,研究人员建议那些因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试减少夜

间屏幕使用时间,尤其是在睡觉前30到60分钟内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕,建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。这一调整有助于提高睡眠质量,进而促进身体健康。来源:科技日报

春日小心肝 多来点甜头儿



图片来源于网络

春日养肝正当时!春天阳气生发,大地回春,气温逐渐变暖,肝在中医五行属木,肝木在春天时令旺盛。此时如能顺应自然之气让肝气条达舒畅,人就会气血平和,感觉精神饱满,心情愉悦。

今天,中医就来推荐几款有助于养肝护肝的食物和养生茶。

每一种食物都源自大自然,依据生长环境的不同,呈现出酸、苦、甘、辛、咸五种味道。而不同的味道恰恰可以调补人体的五脏。肝脏喜欢辛、甘之味,不喜欢酸。唐代著名的医药学家孙思邈在他的书中就记载

到:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”。也就是说,春天时令人们要少吃点酸味的食品,多吃点甘甜的食品,以补益人体脾胃之气。

因此,在日常生活中,大家可以减少醋等酸味食品的摄入,适度增加山药、大枣等甘味食品的摄入,日常可以将山药、大枣、粳米熬粥服用。

虽然甘味食品可以提升脾气,但是肝病患者却不宜多吃糖。糖,药食同源之品,其性甘温,主缓主壅。肝病患者往往气机不畅,有胀满、痰湿阻滞等症状,过多吃糖会加重这些症状,饮食不香,口臭腹胀,嗝腐泛酸等。

此外,要想养护好肝脏还需少饮酒。酒,也为药食同源之品,性热、烈。肝脏主要负责藏血,功能表现为疏泄、升发阳气(体阴用阳),像一个将军一样多亢奋,再加上酒的升散,人体阳气更加亢盛,这将消耗人体更多阴血,导致阴虚。而且肝病患者往往夹有湿热,饮酒更易助湿、助热,所以肝病

人群应当少饮酒或者忌酒。

为自己挑杯养肝茶

虫草银杏叶茶 虫草粉10克,银杏叶15克。将银杏叶洗净,晒干或者烘干,研成粗粉,与虫草粉充分混合,一分为二,装入棉纸袋中,封口挂线,备用。每次取1袋,放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可。频频饮服,一般每袋可连续冲泡3至5次。此茶可以益肾滋阴,化痰定喘,降脂养心。此茶适用于脂肪肝人群。

二子降脂茶 枸杞子30克,女贞子30克。将以上两味药洗净,晒干,装入纱布袋,扎口后放入大杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮用。该方可以滋补肝肾,散瘀降脂。此茶适用于肝肾阴虚型脂肪肝人群。

山楂菊花茶 将山楂、白菊花、茶叶按照3:2:1比例进行调配。将山楂煎水后,用山楂水冲泡菊花、茶叶。代茶饮,当日饮用。此茶可以保肝降脂,适用于脂肪肝人群。泽泻乌龙茶 泽泻15克,乌龙茶3克。将泽泻加水煮沸20分钟,取药汁冲泡乌龙茶即成。一般可以冲泡3至5次,每日一剂,频频饮用。此茶可以护肝消脂,利湿减肥。

适用于脂肪肝、肥胖人群。

山楂荷叶茶 山楂30克,荷叶10克,冰糖适量。将山楂、荷叶洗净,与冰糖一起放入碗中,用开水浸泡,代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮用。此茶可以消食化滞,适用于肝郁脾虚型肝硬化人群。

春日养生按摩安排上

胸肋胀闷 梳理肋肋 双手五指略分开,从胸正中向两肋肋侧分别顺肋骨方向梳理,要求双手对称,着力和缓。此法适用于肝气郁结出现的胸肋胀闷,可以疏通经络,开胸顺气。

消化不良 按摩腹部 以一手或者双手叠压,以接触腹部手的掌根、小鱼际。从上腹部剑突下,循胃脘部,自右至左,推运至左肋下。按摩时手掌着力深沉,推动时均匀有力,速度和缓。

未病先防 按揉足底 肝胆的反射区在足底第四、第五跖关节束隆起的稍后方,一枚硬币大小的范围。坐位,以一手拇指按压对侧足底部反射区,用力按压36下。然后左右交换。最后以手掌稍稍用力拍打左右足心36下。

来源:北京青年报

鸭血韭菜汤



图片来源于网络

材料:韭菜100g、鸭血300g、生姜1小块、胡椒粉、盐适量(2-3人量) 制作方法:将鸭血切小块,稍焯水捞起备用,没煮熟。生姜洗净切丝,韭菜洗净切段。锅中煮一锅沸水,把鸭血、生姜放入煮熟,再放入韭菜段煮熟。最后加入胡椒粉和盐适量调味即可。

汤品点评:这款汤适用于应对“倒春寒”,北方的做法还会加料酒、猪油等。春天湿气比较重,适合滚汤喝。多选用一些花、叶之类轻清之物,帮助发散湿气,提升阳气。

“倒春寒”时期,所选之物不要过于寒凉。食用韭菜能温中行气,又能除湿,最适合春天。鸭血有很好的滋阴补血的作用,富含铁,尤其适合有缺铁性贫血的人群。这道汤水加了生姜和胡椒粉调味,能提升人体阳气,不怕降温啦。来源:广州日报

美味宝典