维生素再好 吃多了也伤身

维生素是维持人体正常代谢过程中所必需的一种营养要素，因此很多人认为平时应尽量补充维生素。也有人认为维生素是补品，对人体来说是多多益善，即使过量也能被身体代谢掉，十分安全。其实，这些认识有失偏颇。

因为维生素广泛存在于肉类、蔬菜、水果、粮食等食物中，平时只要合理安排膳食，做到营养均衡，一般可以摄取足量的维生素。如果刻意地过量摄入维生素甚至滥用维生素，则会步入误区，有害身体健康。

人体对维生素的需求，因生理、职业、环境或疾病的变化而有所差别。如儿童、妊娠妇女或哺乳期妇女及患有某种慢性疾病、特殊岗位工作者，由于生理或者药物、环境干扰了维生素的吸收，才应适当补充维生素制剂，但必须在医生或者药师的指导下，根据自身情况合理补充。以下维生素过量服用则有碍健康。

维生素A 会致严重中毒或慢性中毒，甚至致人死亡。维生素A中毒症状一般表现为食欲缺乏、皮肤发痒、毛发干枯、脱发、口唇皲裂，易激动、骨痛、骨折、颅内压增高等。

B族维生素 如维生素B6缺乏可致眼、鼻和口角呈现脂溢样损害以及周围神经炎，但是过多摄入，反而会导致严重的周围神经炎，表现为感觉异常、步态不稳、手足麻木。大量服用维生素B12会引起恶心、头晕、焦躁不安等。

维生素C 可偶见腹泻、皮肤红亮、头痛、尿频、恶心呕吐、胃痉挛等反应，甚至导致肾结石、糖尿病。

维生素D 维生素D的缺乏，容易引起骨软化病，因此很多老年人和儿童都十分重视补充，但是维生素D的补充也并非是多多益善，因为过量摄入维生素D容易中毒，可引起高血钙症，除了有头痛、厌食、嗜睡等症状外，有时还造成肾的永久性损害。尤其是儿童正处于生长发育阶段，神经系统发育尚未完善，自主神经系统的调节功能较差。

维生素E 在一定剂量下，维生素E相对无毒性，又由于它具有抗衰老等作用，因此很多人把它当作长期服用的营养补充剂。但是任意滥用，对健康也是不利的。如果每天大剂量服用，个别人会发生凝血时间延长、内分泌紊乱和免疫机制的改变，还可发生血栓性静脉炎、肺栓塞、高血压、心绞痛等，妇女可引起月经过多、性功能衰退等。

来源《北京青年报》

谷雨节气话饮食

“民以食为天”，不同的节气选择适宜的饮食对于健康养生是至关重要的。根据谷雨节气的气候特点以及天人合一的养生观念，饮食方面建议注重以下几点：

1、谷雨节气湿气增加，应适当吃些祛湿的食物，如红小豆、白扁豆、冬瓜等。

2、谷雨后，即将由春入夏，此时肝克脾土的特点也会随之减弱，脾的运化也会逐渐增强，脾为后天之本，气血生化之源，平素体质较弱的人，可以吃一些补益气血的食物，以增强体质，如大枣、莲子、桂圆、菠菜、乌鸡等。

3、谷雨节气，花粉、杨柳絮飘飞，有过敏性疾病的人应尽量少吃各种发物，如海鲜、牛羊肉、姜、蒜、辣椒等。

4、谷雨饮食以清淡、清新、清补为主。比如百合银耳冰糖羹以养肺，大枣薏米红豆粥以健脾祛湿，菠菜鸭血汤以养血，香椿豆腐汤以养肝，菊花枸杞水以明目等。

5、天气转暖，人体脾胃功能渐复，对于免疫力低下的老人和孩子来讲，应当是进补的时候。适当多吃富含各种维生素、蛋白的食物以增强体质。

对于一些有基础病的人来说，要注意以下几点：

谷雨节气多风多雨，气温不稳，容易引起血压的波动，有心脑血管疾病的患者要注意规律服药，监测血压，谨防疾病的反复。谷雨前后的湿气相对较重，对于有慢性胃肠道疾病的患者要注意少食生冷油腻食物，风湿腰腿疼的患者要注意保暖，可以适当艾灸、海盐热敷。对花粉、杨柳絮过敏的患者，应增加防护，减少外出，备抗过敏药。 来源：学习强国

春季，不能错过这类蔬菜

眼下，香椿树枝头的新芽、韭菜田间的嫩叶，都散发着春天的味道。在春季常见的蔬菜中，有一类蔬菜气味独特，那就是香辛类蔬菜。今天为大家介绍香辛类蔬菜中的韭菜、香椿和芹菜。

春季是一年中吃韭菜的最佳时机。韭菜的特殊气味主要来自其中的挥发性硫化物，这种物质对一些以食物传播的细菌、真菌有一定的抑制作用。烹调后，含硫化合物会发生一些变化，使韭菜的刺激性气味有所减弱。韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素，可以促进肠道蠕动，同时能降低胆固醇，起到预防动脉硬化、冠心病的作用。

有些人吃完韭菜会不舒服，这是因为韭菜含有丰富的膳食纤维，过量食用可能会引起胃部不适、腹泻。消化功能较弱的人吃韭菜时要注意控制好量，一次食用100至200克即可。

香椿是时令性很强的蔬菜，它的挥发性成分较多，嫩芽中含量较多的是萜烯类物质和含硫有机物。萜烯类化合物大多具有酯香、花香、水果香、甜香等相对柔和的气味，可以起到调和含硫化合物刺激性气味的作用。香椿富含钾、钙、镁元素，B族维生素的含量在蔬菜中也“名列前茅”。香椿还含有抑制多种致病菌的成分，以及丰富的多酚类抗氧化成分。

需要注意的是，香椿中的亚硝酸盐含量很高，焯水1分钟左右可以去除大部分亚硝酸盐，还能保留香椿的绿色。刚发芽的香椿硝酸盐含量较低，因此，大家在购买时要选择鲜嫩的香椿。

芹菜有一种自然的草本清香，如果仔细去感受，它的味道跟香菜有几分相似，它们都含有丰富的萜烯类物质。

我们平时吃芹菜，主要是吃它的嫩茎。其实芹菜叶的营养价值也很高，每100克芹菜叶中胡萝卜素含量为2930微克（芹菜茎只有340微克）。所以，大家食用芹菜时，最好茎和叶一起吃。除胡萝卜素外，芹菜还富含钾、膳食纤维和类黄酮物质。

香辛类蔬菜丰富了我们的餐桌，为我们的身体提供了多种营养元素，大家可根据个人喜好来选择。 来源：中国网

玩手机影响孩子心肺健康

对处在生长发育阶段的儿童来讲，手机的频繁使用会给身心健康带来不利影响。近期，日本神户大学和国立健康与营养研究所的研究小组在国际《儿童》杂志发表的一项纵向研究显示，过度使用手机可影响儿童心肺功能健康。

研究小组以日本175名平均年龄9.5岁的儿童（49.7%为女孩）为对象，分别在最初和两年后进行20米穿梭跑测试，作为心肺健康的评价指标，分析和研究屏幕时间的不同组成（手机使用、电视/视频观看和视频游戏）对9～12岁儿童心肺健康的影响。

结果表明，在手机使用上得分“高”的儿童，在心肺健康变化中被归类为“好”的概率明显降低。研究人员认为，限制儿童过度使用手机，或为确保儿童心肺功能和健康发育的重要因素。

来源《中国妇女报》

正确勤洗手 健康握在手

每年的4月是手足口、水痘、流行性腮腺炎等病毒性传染疾病的高发季节，学校、幼儿园包括家庭中，常有孩子聚集性发病。保持良好卫生习惯，注意手卫生，是预防传染病最有效、最便捷、最经济的方法之一。如何正确洗手？近日，记者采访了河南濮阳平原医院护理部主任黄淑兰。

黄淑兰表示，洗手是预防病从口入的重要环节。手是人的身体部位中接触细菌最多的部位，手上细菌很容易通过接触传播，养成良好的洗手习惯对预防疾病至关重要。

黄淑兰说：“多数人在洗手时，多半只是简单快速地搓洗一下手心、手背，就以为已经完成任务，其实没有彻底洗干净。全部的洗手时间至少需要30秒，以达到有效的清洁。”正确洗手，应掌握七步洗手法。

第一步：洗手掌。掌心相对，手指并拢相互揉搓。

第二步：洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

第三步：洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步：洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第五步：洗拇指。一只手握着另一只手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

第六步：洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第七步：洗手腕、手臂。揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

黄淑兰还提醒大家关于洗手的注意事项：洗手一定要用流动水，不要用盆水；湿纸巾清洁力度不足，最好还是用肥皂或洗手液；如果使用含酒精成分的免洗洗手液，请留意产品说明中“开瓶后使用”的有效期，一般开瓶后的使用期限不超过30天；手洗净后可用一次性纸巾、干净的毛巾、手绢等擦干；毛巾、手绢应勤洗勤换，否则容易导致“再次污染”。

来源《濮阳日报》

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699