

健康教育宣传栏

警惕食物中的隐形盐

2023年9月11日至17日是“9·15”中国减盐周,“9·15”是“就要5(克)”的谐音,旨在传播减盐理念和低盐饮食知识。要控盐,是不是做饭少放盐,少吃咸菜、咸鸭蛋等咸味的食物就行?河南省洛阳市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任尤娅利提醒,食物含盐量如何,单凭味觉判断不一定准。想做到低盐饮食,还要警惕食物中的隐形盐。

人体需要盐,但要控制好摄入量

“食盐的主要成分是氯化钠。钠离子对调节体内水分和渗透压、维持酸碱平衡和血压正常、传递神经冲动和肌肉收缩发挥着重要作用。”尤娅利说。

根据相关建议,健康成年人每天的盐摄入量不应超过5克。“人体需要盐,但如果盐摄入量超标,就会让身体受伤。”尤娅利说,当盐摄入量超标,盐里的钠离子会进入血液,引起体内水钠储留,令血容量增加,引起高血压。如果长期进行高盐饮食,会让血管平滑肌细胞水肿、血管变窄,加重高血压症状,增大患心脏病和中风的风险。

甜食中可能也含盐 警惕这些隐形盐

有人觉得,只要吃得不咸,盐的摄入就不会超量。事实果真如此吗?尤娅利说,像饼干、冰淇淋、面包、沙拉酱等食物,虽然吃起来味道是甜的,似乎与咸味不沾边,但出于提鲜等原因,这些甜品在制作过程中一般会加入盐,而咸味往往会被甜味掩盖。

“单凭味觉来判断食物中盐分高低是不可靠的。”尤娅利说,像话梅、果脯、话梅味西瓜子等甜味零食,含盐量都比较高,要留意食品包装上的营养标签,注意钠含量。

炒菜少放盐 可加胡椒或蒜来提味

此外,像茴香、芹菜等没有明显咸味的蔬菜,含盐量也比较高。1斤茴香约含2.4克钠,1斤芹菜约含2克钠,如果我们用其制作饺子馅,再加入盐、生抽等调味品,那当天的盐摄入量就容易超标。“如果中午吃了较多含盐量较高的蔬菜,晚上可以吃清淡些。”尤娅利说。“对口味较重的市民来说,可以循序渐进减盐。”尤娅利说,平时做饭在减少盐用量的同时,可以在菜快出锅时再放盐,这样既能少放盐,又能保持菜的咸度。吃饭时不建议用馒头蘸菜汤,或是用菜汤拌米饭,因为大部分盐分都在汤里。此外,还可以在炒菜时通过加适量胡椒、蒜、番茄等提味。

来源:人民网

高龄老人腰腿痛 可能是骨折

高龄老人一般指80岁以上的老人。

高龄老人普遍骨质疏松,极易发生骨折,更易被忽视而造成误诊误治,给老人带来长期的甚至是不可逆转的余生痛苦。

首先,我们了解一下骨质疏松的高龄老人的骨质有多么酥脆。年轻人的骨头好比坚韧的树枝,而骨质疏松老人的骨头就好比松软的朽木。坚韧的树枝用力难以掰断,松软的朽木很容易就会折断,甚至自己也会掉渣断裂。医生在做手术的时候会有感受,青壮年人的骨头切掉一些比较费力,而为高龄腰椎压缩性骨折病人实施椎体成形术,穿刺针可以毫不费力地刺透椎骨,穿刺针扎在骨头上犹如扎在豆腐上一样。



也许有人认为,家中老人一直吃着钙片就不会骨质疏松,更不要说会因骨质疏松而发生骨折。实则不然,补钙和相关治疗对骨质疏松病人确有改善作用,但年龄是不可抗拒的关键因素。大多数人的骨质疏松并不能完全逆转,况且有些老人只是单纯补钙,却不能解决根本问题,应对骨质疏松症需要系统连续的治疗方案。

高龄老人骨折主要有以下特点:

常见部位:容易发生在腰椎和髌部,也有些人发生在胸椎。

发生原因:扭伤、摔倒、负重等因素诱发,也有人没有明确的诱因。

症状表现:(一)胸椎骨折,有助间神经痛的症状,看起来像是岔气,活动受限,咳嗽打喷嚏会有震痛。(二)腰椎骨折,主要是腰痛,翻身困难,也会有咳嗽打喷嚏时的疼痛,伴有便秘、腹胀等症状。(三)髌部骨折,多表现为大腿根部和臀部的疼痛,但也有些病人前述的位置不痛,而表现为膝痛或坐骨神经痛,因此更容易造成漏诊、失治。

高龄老人一旦出现岔气、腰痛、坐骨神经痛等症状,应及时就诊。检查首选磁共振,而不是X光或CT,以利于尽快确诊,得到及时正确的治疗。

来源:学习强国

换季这样做 孩子少生病

近期有家长发现,孩子开学没几天就出现了感冒、咳嗽等问题。天津中医一附院儿科梁本喆、李泽坤、李瑞仕提示,伴随季节更替,气温和湿度等环境因素发生较大变化,对儿童的生长发育和健康产生一定影响。这个时期需要更加关注儿童的身体健康,采取有效措施进行保健。

当下白天热、早晚凉,昼夜温差加大,天气逐渐变凉,要注意适当给孩子增减衣物。特别是白天气温仍居高不下,要注意防暑降燥。

季节更替,儿童生长发育进入关键阶段。家长应注意保证孩子有充足的睡眠、合理的饮食和适当

的运动,以满足孩子生长发育的需求。饮食上,要保证孩子摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,多吃蔬菜、水果,避免偏食和暴饮暴食。可以吃一些白萝卜,起到化痰的作用;莲藕有润燥止渴的作用;南瓜有温胃、润肺、益气的作用。可以吃些柚子、枇杷,有止咳化痰的作用。

鼓励孩子多参加户外运动,如散步、跑步等,增强体质,提高免疫力。日常提醒孩子勤洗手,防止病从口入。家中定期开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病菌滋生。及时为孩子接种流感疫苗,预防传染病的发生。

来源《今晚报》

最新研究:肠道菌群多样助长寿

人体肠道内寄生着大约10万亿个细菌,它们影响着人们方方面面的健康,甚至还能控制人体对癌症治疗药物的反应等。科学期刊《自然》旗下的《老龄化》子刊日前发表中国广西科学院的一项最新研究成果指出,肠道菌群多样化和肠道内有益菌群的存在能起到延年益寿的效果。

广西科学院研究人员对包括近300名百岁老人在内的1500多人的肠道菌群状况进行长时间跟踪研究。研究发现,百岁老人肠道菌群有两个特点:一是其肠道菌群保持着很高的多样性,二是其肠道菌群中富含包括多形拟杆菌



等在内的各种有益微生物。之前有研究发现,多形拟杆菌对维持肠道菌群动态平衡起到关键作用。需要指出的是,上述研究对象,包括百岁老人在内的超高龄人士,均来自广西地区。百岁老人肠道菌群的特点与其他普通老年人不同,却与健康年轻人的肠道菌群特点类似。

研究分析认为,保持健康的肠道菌群状况有助人们健康地变老,从而实现健康的老龄化进程。此外,健康的肠道菌群状况如何能帮助高龄老人避免罹患与衰老相关的慢性疾病,还需要进一步研究。

来源《生命时报》

都说秋天是养肺的季节,要多吃白色食物,这是真的吗?一起来听听河南省洛阳市中医科专家是怎么说的。

“秋天多吃白色食物养肺,这个说法并不全对,不是所有白色食物都养肺,即使是养肺的白色食物也不能吃过多,凡事讲究适度,养生更是如此。”洛阳市中心医院中医科主任中医师郭琳琳说,肺叶娇嫩,不耐寒热燥湿诸邪之侵,故有“娇脏”之称,秋季肺当令,养肺正当时。在有养肺功效的白色食物当中,她比较推荐百合、麦冬、梨等。

郭琳琳说,百合是性价比非常高的一种养肺食材,可以补五脏,尤其是肺。百合的食用方法有很多,如银耳莲子百合羹等,更家常的做法是用百合跟大米一起煮粥,每周喝一两次即可,非常适合有睡不着觉等阴虚表现的老年人。

秋季以燥邪为主,会出现口干、皮肤干等情况,所以润燥是大事,尤其是老年人和女性。都说女人是水做的,秋天更容易出现缺水,可以用麦冬泡水代茶饮,一次泡五六克即可,起到滋阴润燥的作用。

目前,鲜嫩多汁的梨已经开始上市,它也是润燥“小能手”,还有润肺化痰、清热生津之功效。送您一个健康小贴士:梨的止咳化痰功效主要在于梨皮,所以吃梨时尽量别去皮,如果消化功能不好,不适合生吃梨皮,可以把削下来的梨皮煮水喝,总之别浪费了 this “宝贝”。

来源《洛阳晚报》

秋天多吃『白』真的更养肺吗?