

## 晒太阳≠补足维生素D

“科学补钙不能只关注‘补钙’本身,需要充足的钙摄入、合理的营养以及适量的运动。”在国家卫生健康委近日召开的新闻发布会上,北京大学第一医院主任医师吴艳阳表示。

吴艳阳表示,光中的中波紫外线,可以通过皮肤去促进维生素D的合成,而维生素D又能够促进钙的吸收和利用。所以,晒太阳和补钙之间的确有一定的关系。但要注意晒太阳不是越多越好,尤其是在儿童期,如果太阳晒得过多,经常出现晒伤,其实会增加成年以后患皮肤癌的风险。所以,科学晒太阳才是最重要的。

吴艳阳说,对于成年人来说,可以选择在太阳不那么强烈的时候,适当暴露前臂的皮肤,大概10分钟到30分钟。对于儿童和青少年,建议每天进行不少于2小时

的户外活动,这对他们的身心健康,尤其是近视的防控是非常有益的。注意儿童户外活动的时候要避免晒伤,可以戴太阳帽,或者穿一些遮蔽性的衣服、使用一些防晒产品来避免晒伤。

吴艳阳提醒,晒太阳本身并不一定能完全满足所有人维生素D合成的需求。对于有些肤色较深的人群,皮肤中的色素颗粒会阻挡紫外线穿透皮肤,从而影响维生素D合成的效率。所以这些人可能即使晒了太阳,维生素D也是相对缺乏的。还有一些情况,比如对于长期待在室内、缺少户外活动或者平时有防晒习惯的人群,以及已经在医院检查出缺乏维生素D的人群,就不能单纯靠晒太阳来补充维生素D了,而是需要在医生的指导下进行合理补充。

来源:人民网



日常生活中,菠菜和猪肝不能一起吃的说法流传甚广,许多人对此深信不疑。那么,事实果真如此吗?

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示,菠菜和猪肝相克、不能同吃的说法是没有科学依据的谣言。菠菜和猪肝不仅可以一起食用,而且搭配食用还能实现营养互补,为人体提供更全面的营养。

刘少伟分析,这一说法的主要依据是菠菜中含有草酸,而草酸能与猪肝中的铁、锌等矿物质结合,形成不溶性的草酸盐,从而降低这些矿物质的吸收利用率。从化学角度来说,草酸的确具有与金属离子结合形成沉淀的特性。然而,正常烹饪过程中,菠菜经过焯水这一简单步骤后,大部分草酸会溶解在水中而被去除。研究表明,菠菜在沸水中焯1—2分钟,草酸去除率可达60%—80%。经过焯水后的菠菜,其剩余草酸含量大幅降低,与猪肝一同食用时,对矿物质吸收的影响可忽略不计。此外,人体对食物中营养成分的吸收是一个复杂的过程,并非简单的化学反应。即使有少量草酸与矿物质结合,其他食物成分以及人体自身的消化吸收机制也会对整体营养吸收产生影响。

事实上,菠菜和猪肝同吃能起到营养互补的作用。菠菜富含维生素C,而维生素C能促进猪肝中铁的吸收。二者搭配食用时,菠菜中的维生素C可将猪肝中的三价铁还原为二价铁,提高铁的吸收率,更有效地预防缺铁性贫血。同时,猪肝中的优质蛋白质与菠菜中的膳食纤维相互补充,既能保证人体获取足够的能量和营养,又有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

来源:人民网

## 菠菜与猪肝相克是谣言

## 每天吃同样饭菜更减重

减肥失败或许不是因为吃得多,而是吃得“杂乱”。美国《健康心理学》杂志发表的新研究显示,坚持一段时间的固定饮食更容易“掉秤”。

美国德雷塞尔大学健康心理学家夏洛特·哈格曼博士及其小组对112名超重或肥胖的成年参试者的减肥经历进行了深入分析。他们都参加过专业的减重计划,但结果却大不相同。相对而言,在计划开始后12周里,每天吃相同餐食、热量摄入稳定的人,减重效果明显更好。规律饮食的参试者平均减重5.9%,而频繁更换食物或摄入热量波动较大的参试者仅减重4.3%。数据分析还显示,每日热量摄入每波动100千卡,12周后的减重幅度就会减少0.6%。

为何固定饮食减肥效果更好?哈格曼博士分析说,现代饮食环境诱惑多,频繁更换并选择食物会削弱自控力。反之,固定餐食能省去决策烦恼,让健康选择水到渠成。

需要强调的是,新研究结果并不是否定饮食多样性,多样化饮食对长期健康非常重要。建议迫切需要减重者,可考虑坚持一段时间的固定饮食,尤其是控制好每天的摄入热量,可以事半功倍。来源:生命时报

## 关节“咔咔”响是因为缺钙?

关节“咔咔”响(即关节弹响)与是否缺钙没有关系。对于关节为什么会弹响,国内学者普遍认为可能由以下三种情况引起。

**关节腔内气泡爆裂** 关节腔是一个密闭腔,当关节静止时,腔内压力处于静态平衡;当关节活动时,关节腔内的负压增大,关节液会产生气泡;当关节恢复原位时,气泡爆裂,就会发出“咔咔”声。

**关节液不足** 如果人体长期缺乏活动,滑膜缺少刺激,关节液分泌就会变少。当缺少润滑,关节突然活动时,就可能发出弹响。

**关节韧带摩擦** 若长时间保持一个姿势,关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态;当关节活动时,韧带就可能与关节发生摩擦,从而发出弹响。

如果关节只发出“咔咔”声,没有明显的疼痛、肿胀和活动受限,此种情况一般不需要处理,大家不用过分担心。若关节发出声音的同时,还伴有其他症状及病理变化,如疼痛、肿胀、活动受限等,患者应尽快就诊。如果患者能听到关节摩擦音或“嘎吱”声,并伴有疼痛,应立即停下所有可能导致关节发出声音的活动,及时到医院就诊。

来源:中新网

今年的4月20日是春季最后一个节气——谷雨。此时节步入暮春,雨水渐盛、湿气内生,人体易出现困倦乏力、肢体沉重等症状;加之花粉飘散、寒温交替,感冒咳嗽、鼻炎、皮肤瘙痒等问题也进入高发期。东南大学附属中大医院中医内科侯茜主治医师提醒,谷雨期间养生的核心在于“健脾祛湿,消脂轻身”,市民可用“一粥、一式、一茶”,为即将到来的夏季打下健康基础。

### 一粥:炒薏仁、山药、冬瓜,促进湿邪代谢

侯茜主治医师介绍,谷雨时节饮食应遵循“温、淡、清”三字原则,以帮助脾胃健运,促进湿邪代谢与多余脂肪的消耗。她推荐日常膳食中可加入炒薏仁(健脾祛湿)、山药(健脾益气)、冬瓜(清热利湿)等食材,采用煮水、煮粥等方式烹调。

同时,应特别注意减少生冷寒凉、辛辣油腻及海鲜等“发物”的摄入,这类食物易损伤脾胃阳气、助湿生热,可能加重鼻炎、皮肤不适等症状。

### 一式:八段锦调理气血,舒缓拉伸

谷雨时节不宜高强度运动,避免耗气伤阳。侯茜推荐八段锦等温和拉伸运动,特别推荐第一式“两手托天理三焦”。

## 一粥一式一茶 健脾祛湿迎初夏



动作要领:上托时吸气,保持3至5秒;下落时呼气,要求动作舒缓连贯、速度均匀。每日练习15分钟(约30至40组)即可,无需用力过猛。

侯茜医师表示,此式可有效调理三焦,通畅全身气血;同时能拉伸脊柱,有助于改善圆肩驼背、颈肩僵硬,缓

解伏案工作疲劳;还能宽胸理气,扩张胸廓,提升肺活量,并有助于情绪调整。她特别提醒,高血压、颈椎病患者练习时动作尤需放缓,避免猛然仰头,以防不适。

### 一茶:四神消脂茶,健脾祛湿

针对谷雨祛湿消脂需求,侯茜主治医师推荐四神消脂茶,适合全家饮用。

基础配方为茯苓10克、山药10克、莲子10克、芡实10克、生山楂5克,温饮泡服,每日1至2杯,饭后饮用更佳。这款茶饮健脾祛湿、消水肿、改善虚胖与腹部赘肉,减脂温和不伤身,老人小孩均可喝。需要提醒的是,体质偏寒(脾阳虚)者可加生姜3片同煮,温脾散寒;湿热偏重者,加少量菊花清热利湿。

此外,作息调养也是谷雨养生的重要环节。侯茜建议大家22:30前入睡、6:30左右起床,顺应“春生”之气。熬夜会耗伤肝阴、脾阳,直接影响湿邪代谢与脂肪运化,规律作息能有效缓解暮春疲乏,提升身体代谢效率。

春雨渐止,初夏将至。谷雨时节养好脾胃、祛除湿气,不仅能缓解春困、改善体态,不妨从今天开始,喝一碗祛湿粥、练一段舒缓操、泡一杯养生茶,用简单易行的方式,好好呵护自己。

来源:扬子晚报