

探索

消化不良、感冒、记忆力减退、女性经期腹胀,这些小毛病虽然不时出现,但人们大多不愿意去看医生,或者有些医生可能也束手无策,只能开点药。

近日,英国《每日邮报》的记者采访了一些专科医生,看他们自己是如何处理这些不适的,事实上改变一下生活方式就能够舒服很多。

消化不良:不吃红肉;感冒:稍微运动;记忆减退:选择减食

医生如何给自己治小毛病

消化不良、感冒、记忆力减退、女性经期腹胀,这些小毛病虽然不时出现,但人们大多不愿意去看医生,或者有些医生可能也束手无策,只能开点药。近日,英国《每日邮报》的记者采访了一些专科医生,看他们自己是如何处理这些不适的,事实上改变一下生活方式就能够舒服很多。

消化不良:不吃红肉

长期食用高脂肪“垃圾食品”可能诱发多种慢性疾病,已广为人知。

近期,英国研究人员发现:短期内密集食用高热量食物可能影响脑力;另外还有研究指出,长期摄入高脂肪膳食不仅会堵塞动脉血管,还会损害大脑的功能,更容易造成听觉损害而导致听力减退,孕妇更是不宜长期食用高脂肪食物。

而对于大多数人来说,吃高脂肪食物是最直接的饮食方式,但最常见的问题是容易引起消化不良,因为高脂肪食物会减慢胃的排空速度,导致肠道下部收缩。

专业医生是如何选择饮食的呢?

“我非常注重食物中的脂肪含量,”肠胃病学专家兼IBS网络医疗顾问尼克·瑞德博士说,“我不吃红肉(红肉是一个营养学上的词,指的是在烹饪前呈现红色的肉,具体来说猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等所有哺乳动物的肉都是红肉)。很多营养专家都认为其他肉比红肉要健康,因为红肉中含有很高的饱和脂肪。有一些研究表明红肉在直肠癌的形成中起了很大作用,也不吃富含胆固醇的外卖和微波炉加热的现成食品,因为它们可能带来更多麻烦。”

同样的,瑞德博士对外出就餐也非常注意,“我更倾向于吃一两道前菜,因为餐厅的主菜通常脂肪含量都太高。”他在特别忙的情况下,也不会外出吃饭,因为压力会导致胃产生更多的酸,这些酸会溅入食道从而引起胃灼热。同样,酒精也能起到相同的作用。

感冒:稍微运动

感冒后要静养,多喝水是我们根深蒂固的老观念,但是有的专家却提出不同意见——适量运动可能有助于减轻感冒的症状。

巴特国民保健信托会的免疫学顾问希拉里·朗赫斯特博士每年只会得一两次感冒,他一旦患上感冒,采取的方法是运动。

温和的运动对于感冒的恢复是有帮助的,它能够带走那些黏糊糊的东西。当你呆坐时,只是用胸腔的上半部分来呼吸,但一旦开始运动,你用到的是整个胸腔,同时上呼吸道也能得到清理,促进咳嗽和黏液的吞咽。

锻炼同样能够释放内啡肽(亦称安多芬或脑内啡,是一种脑下垂体分泌的类吗啡生物化学合成物激素。它是由脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物。它能与吗啡受体结合,产生跟用吗啡、鸦片剂一样的止痛和快感,等同天然的镇痛剂。),这种物质有助于减轻感冒带给你的萎靡不振。

希拉里·朗赫斯特博士说:“一旦我感冒,通常的选择都是骑上自行车上班去,但我会安排不接诊病人以防止感冒的传播。”

“当然,运动还是得分情况,如果感冒还伴有发烧,这其实表明感染程度更高,那么这种情况下最好还是不要将精力耗费在锻炼上,因为此时的免疫系统应该

集中精力对抗病菌的侵袭。”她补充道。

美国运动医学会也提出了类似的观点:运动有益于缓解感冒症状。研究表明,适度运动可以将感冒的天数缩减一半。然而,这并不是对每个人都奏效,但可以用一个简单的方法来判断——脖子法则。如果感冒症状出现在脖子以上,如鼻塞、喉咙痒、头痛,可以进行适量的慢跑、快走,或者力量训练;一旦出现发烧、胸闷、四肢无力,就应该停止运动,好好休息。

需要提醒的是,如果头疼伴随全身发冷酸痛,可能是发烧的前期症状,这时就不要再运动了。

美国维克森林大学医学院运动医学专家达里尔·罗森鲍姆建议,感冒的人开始锻炼时,强度应该减半,如果5-10分钟后,症状有所缓解,可以逐步增加强度,但不要超过平时运动量的80%-90%。

另外,美国伊利诺伊大学运动机能学教授杰弗里·伍兹表示,通过“脖子法则”可以测试是否能继续运动。但运动时,如脖子以上症状比较严重,还是应该停止锻炼,否则就会适得其反,使感冒期限更长。

是否有可能避免一次正出现苗头的感冒呢?免疫专家认为应该多吃一些橙子,“那些颜色鲜亮的橙子含有一种化学物质,能够对抗鼻病菌,而这种病菌是一种常见的能够引起感冒的病毒。”朗赫斯特博士说,“它不一定对所有的感冒都有用,但它还是有帮助的。”

记忆力减退:选择减食

不要误以为健忘症仅发生在老年人身上,其实20-40岁之间的中青年人,三成都有健忘症。哪些问题会导致记忆力减退呢?有研究发现,肥胖与记忆力减退存在着紧密联系。

发表在《美国老年学会杂志》上的一项研究显示,美国西北大学研究人员在对9000名年龄在65-79岁老人进行的调查中发现,一个人体重越重,中老年以后产生记忆障碍的几率就越大;而在体重相同的情况下,“梨形”身材(臀部及大腿脂肪过多)的人比“苹果形”身材(腰腹部脂肪过多)的人出现记忆问题的概率更大。

“那么相对的,要保持拥有卓越的记忆能力虽然涉及许多特定的生活方式的选择,但是特别重要的就是食物的选择。”伦敦大学国王学院精神病学研究所的神经和心理健康实验室的负责人桑德琳·蒂雷博士说,“大脑中有特定的神经元与记忆有关,大脑中这种神经元越多,你的记忆力就越好。”

最近的研究表明,在成年后神经元能够被更多地创造。

“饮食对于记忆有很大的影响,我会尝试做间歇性禁食。每隔一天,我就会选择清淡的早餐外加一份简单的晚餐,总共摄入约600卡路里的热量,虽然这种选择常常也是因为我工作实在太忙了,连吃午饭的时间可能都没有。”蒂雷博士说。

“有研究表明,如果一个身体健康的人减少原本卡路里摄入量

的30%左右,并延长两餐之间的时间间隔,就能够提高记忆能力,同时帮助创造更多的与记忆相关的神经元。虽然我们还不知道为什么会发生这种现象,但它却是有一些用的。另外,我每隔一日就会吃一些鱼,比如鲑鱼,它们富含Omega-3脂肪酸;在我的冰箱里还保存有新鲜蓝莓,它们含有的黄酮类物质有很好的改善记忆的功能。另外,运动对于这些神经元也有一个戏剧性的效果,因此我每隔一天会跑步上班然后跑步回家,全程约八英里。”蒂雷博士总结道。

经前不适:吃蔬菜

没有多少女人能够完全避免每月的胃痉挛和烦躁易怒。妇女慈善机构研究顾问、妇科医生陀罗尼·哈潘伽马博士发现,腹胀是一种典型的“月经前不快症状”,而在女性怀孕期间这种症状更为明显,这是由于孕激素水平较高而引起的。

为了处理这种不快,陀罗尼·哈潘伽马博士选择吃大量的蔬菜来帮助肠胃恢复平静。她说:“在这段时间我不会喝咖啡和酒,因为这些物质会造成脱水以及减缓肠子的蠕动。”

英国皇家妇产科学院发言人、妇科医生弗吉尼亚·贝克特博士也认为可以通过食物来解决经前情绪波动。

“我让自己保持血糖稳定,多喝水,保持规律的饮食。事实上吃什么并不是最重要的,但这段时间最好不要不吃午餐。对于腹部痉挛,我使用过一种叫做异丁菜丙酸的抗炎药物,这种抗炎药物比一般的止痛药更有效,因为疼痛是源自子宫收缩。”她说。

(据《东方早报》)

编辑:李皓冰 美编:马晓迪

镉米恐惧

食物中的镉究竟源自何处?镉对人体健康究竟有怎样的影响?

48种化学元素镉最近四处惹是生非,食物中的镉究竟源自何处?对人体健康究竟有怎样的影响?

超级稻对镉的吸收能力强

土壤中镉的来源是多途径的,人类工农业生产活动带来的污染是最主要的来源。铅、锌、锡等金属的开采、冶炼,尾矿、冶炼废渣和矿渣,经雨水淋洗,可以溶出镉离子,通过灌溉进入土壤。含镉的废气和粉尘也会通过自然沉降和雨水进入土壤。

镉离子被稻谷根部吸收,再转运到籽实中,然后被人体摄入。中国南方的酸性土壤使得镉更多地以离子状态和可溶状态存在,更容易被水稻吸收。因此在土壤

镉总量相同的条件下,南方土壤中可吸收的镉含量更高。而杂交稻和超级稻的推广无疑是雪上加霜:据推算,超级稻对镉的吸收能力是常规稻的3-4倍。

镉的人体摄入、代谢途径

粉尘吸入:主要发生在镉污染的作业环境中,如矿场、冶金厂及其周边。

食物摄入:对于非职业性暴露的人群是最主要的途径,人体肠胃对镉的吸收率约为5%。

饮水摄入:除了水源污染外,还包括镀锌水管、含镉焊料及加热器等带来的二次污染。

吸烟:据世卫环境健康标准,每天吸20支烟可带来2-4微克的镉吸收量。

以十分缓慢的速度由肠道和尿液排出,镉在人体中的生物半衰期(排出一半摄入量所需时间)约为10-30年。

镉的危害

呼吸系统:可导致慢性鼻炎、咽喉炎或慢性阻塞性肺气肿,严重的可导致吸入性肺炎甚至死亡。

泌尿系统:镉进入人体后与金属硫蛋白结合,进而蓄积在肝、肾等器官中。长期摄入过量的镉会持续破坏肾小管,造成低分子量蛋白尿,严重的会发展为尿毒症。

骨骼系统:肾小管功能失调使得对钙、磷的重吸收受阻,间接引起骨质疏松、骨痛、骨骼萎缩、

畸形等症。

生殖系统:破坏男性生殖系统,造成精子数量减少,畸形率上升,活性降低,同时还会造成Y染色体数目锐减,导致男婴出生比例降低。

都市人群重金属攻略

对人类危害最大且污染最严重的五种重金属:铅、汞、镉、砷、铬。

主食 避免依赖单一来源和品种,可以均衡食用粳米和籼米,及其他替代粮食。中国南方镉污染地区主要种植的是颗粒细长、黏性小的籼米(丝苗米、猫牙米、香米等)。

蔬菜

对重金属污染程度而言,叶菜、根茎菜、瓜果菜的风险依次递减。根据重金属污染综合指数(铅、镉、锌、铜),高风险的蔬菜有:菠菜、白菜、芹菜、莴苣等;低风险的蔬菜有:四季豆、萝卜、包菜、丝瓜、茄子等。

鱼类所含的重金属沿食物链富集,在食物链中所处地位越高,生长越缓慢,则重金属含量越高。因此应尽量食用草食性和速生鱼类,避免食用金枪鱼、海鲈鱼、剑鱼、鱼翅等。

机动车尾气污染是城市儿童血铅普遍超标的重要原因,儿童由于身高较低,更容易吸入尾气。乘车时也应尽量关窗。

(据《南都周刊》)