

生活课堂

肚子越大,脑子越小?

一项集中于近万名亚洲人群的研究显示:内脏脂肪增多和体重指数升高,均与认知能力下降之间存在因果关系。内脏脂肪每增加0.27千克,相应的认知年龄衰退0.7年。

专家表示:肚子大,内脏脂肪多,还可能导致高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病、心脏病、骨关节病、痛风,以及会增加多种癌症风险。

胖肚子四大饮食“元凶”

1. 添加糖:一项长达25年的随访研究显示,添加糖摄入量每天超过50克者,内脏脂肪的体积,显著高于添加糖摄入量低于50克/天者。

2. 精制米面:精制米面做成的主食,比如白馒头、白米饭升糖也快,升糖快的食物,更容易堆积内脏脂肪。

3. 饱和脂肪:一项研究让39名体重正常的年轻人,过度摄入富含饱和脂肪或n-6系列脂肪酸的松饼7周,结果显示,过多的饱和脂肪酸,会增加内脏脂肪的堆积。

4. 酒精:每周较高的饮酒量,跟腹部脂肪面积呈强正相关,调整体重指数后,两者之间依然显著相关。

中国女性首个“衰老时钟”

一项由中国研究团队在《细胞》旗下子刊Med杂志上发表的新研究,揭示了中国女性衰老的规律,以及衰老变化加剧的两个时间点。

研究发现,随着年龄增长,中国女性的健康状态在三个方面变化最明显:炎症激活、激素调节紊乱、多组织功能退化(主要表现为骨密度丢失、肺功能降低、肝损伤进行性标志物积累等)。

受试女性在30岁和50岁两个时间,衰老变化明显加剧。其中,30岁左右主要表现为代谢水平的脂质累积和类固醇减少。50岁左右时,身体器官、细胞和分子等多个层面变化巨大。

研究人员指出,30岁和50岁,大致对应了女性生育和更年期的分界点,这些事件可能导致女性内分泌水平较大波动。

保持饥饿感可延缓衰老

有研究发现,限制进食后,机体可产生饥饿感,而饥饿感本身,就能影响基因表达,从而达到延缓衰老的目的。

科学家发现,其背后的机制,在于饥饿改变了衰老基因。随着年龄增长,我们体内与炎症有关的基因会变得异常活跃。然而有些轻微炎症,我们在生活中并不能及时感觉到。我们应该重视炎症,它相当于一种慢性疾病,不断破坏体内的健康细胞,损伤细胞最终走向衰老。而适当保持饥饿感,能加速“细胞自噬”,清理衰老细胞,保持细胞的年轻活力。

“适量有益,过犹不及”,生活中不要总是吃太饱,大撑,尽量保持适当的饥饿感。如果每顿饭都吃太撑,会带来肥胖、胃肠道疾病、胆囊疾病等问题。

对一般人群来说,饭最好吃七八分饱,时常让身体保持微微的饥饿感。胃是一个容量器官,进食量突然减少时,容易产生“食不果腹”的感觉,从而难以坚持。其实循序渐进,慢慢减少食量,坚持一些日子,身体会逐渐适应。 据CCTV生活圈

六月迎来考试季,家长如何做好后勤保障? 中高考饮食攻略看过来

焦守广 济南报道

中、高考是人生的重要节点,每位同学都希望以最佳状态迎接挑战。除了努力备考,合理的饮食也是确保考试顺利的重要因素。济南市中心医院营养科医生雷琰为大家讲解考试期间的营养注意事项,助力大家以饱满的精神状态迎接考试。

多样化摄取营养

雷琰表示,中、高考期间,学生们面临着巨大的学业压力,因此保持均衡的饮食显得尤为重要。要确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。

建议每餐包含主食、蔬菜、水果、肉类或豆制品,以提供全面的营养支持。

适量增加蛋白质摄入,增强记忆力。蛋白质是构成人体组织的重要成分,对于大脑功能和记忆力的提高至关重要。建议每天适量增加鱼肉、瘦肉、蛋类、奶类及豆制品等食物的摄入。同时,注意选择低脂肪、低胆固醇的优质蛋白质来源,以保持健康。

合理搭配食物,避免营养失衡。在中、高考期间,学生们容易因为学习紧张而忽略了饮食的搭配。为了避免营养失衡,建议合理搭配不

同种类的食物。例如,在早餐时可以选择牛奶、鸡蛋、全麦面包等搭配食用;午餐和晚餐时则可以选择瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等多样化的食物组合。

注意水分补充

在中、高考期间,学生们容易因长时间学习而导致身体脱水。因此,建议学生们每天喝足够的水,保持身体水分平衡。同时,也可以适量饮用纯果汁(不可饮用果味饮料)、淡茶等富含水分的饮品,以补充水分和维生素。

饮食规律,避免暴饮暴食。为了保持稳定的身体状态,建议学生们在高考期间保持规律的饮食习惯。

不要因为学习紧张而忽略饮食,也不要因为情绪波动而暴饮暴食。定时定量地进食,有助于保持身体健康和稳定的学习状态。

饮食安全,预防食物中毒。在考试期间,学生们应该格外注意饮食安全。避免食用过期、变质或未煮熟的食物,以免发生食物中毒。

同时,要注意餐具的清洁和消毒,以避免细菌污染。

雷琰表示,考试期间,学生们应该注重饮食的均衡与营养,合理安排饮食时间,以保持身体健康和提高学习效率。

为缓解考生紧张情绪和心理压力,促进食欲,雷琰给大家长推荐几款安神健脑食谱。

1. 莲子百合龙眼肉粥

莲子15粒,加入米中同煮,熟后,再加入百合若干,干龙眼肉5个,煮熟后即食。若考生口味喜好偏甜,可加少量白糖。

功效:适合作夜宵时加餐,可迅速补充能量,还有安神助眠的功效。

2. 燕麦核桃奶昔

燕麦或麦片20克,加入核桃粒2小勺,煮熟后加入牛奶或酸奶。

功效:燕麦富含淀粉、膳食纤维和一定的蛋白质,有利于考生平衡营养,保持大脑活力。核桃富含人体必需脂肪酸亚麻酸,且核桃含镁丰富,而牛奶中含有丰富的钙,有助稳定神经、情绪,适合作为晚餐后的甜品。

3. 胡萝卜猪肝鸡蛋羹

胡萝卜炖烂压碎,加入少许肝泥,同打碎的鸡蛋一起制成羹,可作为午餐或晚餐的一种。

功效:胡萝卜中的β胡萝卜素,肝泥中的维生素A,都有维持视网膜健康,保持更好视力的作用。β胡萝卜素具有抗氧化作用,加上肝脏、蛋黄中丰富的维生素、矿物质,可补充过度用脑用眼所消耗的营养。

4. 桂圆山药粥

生山药100克,桂圆肉15克,荔枝肉3个,白糖适量。山药片与桂圆、荔枝、粳米同置锅内,加水适量煮粥,加入白糖调味。

作用:益智健脑,补肾生精,养血安神。

5. 粳米粥

粳米100克,核桃25克,百合10克,黑芝麻20克,将粳米与核桃仁、百合、黑芝麻放入砂锅中,加水以小火炖煮成粥。

作用:粳米补脾强智;核桃仁补肾健脑、补心益智;黑芝麻补肝肾、脑髓。

益智补脑汤

益智补脑,增强记忆力的食谱,还有莲子猪心汤、金针菇豆腐核桃汤、莲子百合瘦肉汤等,能够达到辅助的治疗效果。

莲子猪心汤:营养价值比较丰富,含有大量蛋白质维生素,能够补充身体所需营养,还能达到补气血和健脑益智作用。

金针菇豆腐核桃汤:核桃有补脑益智作用,还可以增强记忆力。

莲子百合瘦肉汤:有滋阴润肺、清心安神的作用,能够改善失眠症状,使脑部得到充分休息,达到益智补脑,增强记忆力的效果。



抑郁非小事,出现这些症状要当心



刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

抑郁症又被称为抑郁障碍,主要特征是显著而持久的情绪低落,以兴趣减退、精力缺乏为表现,也存在反应慢、思维迟缓、记忆力下降等早期症状。部分抑郁症患者还会有自伤、自杀行为,甚至伴有妄想、幻觉等精神病性症状。

抑郁症尚无明确诱发因素,但目前来看,应激性生活事件、悲观的人格特质,有其他精神疾病史,有严重的慢性疾病、酗酒、滥用药物等,与抑郁症发作有着较为密切的关系。

据悉,抑郁症可分为核心症状群、心理症状群与躯体症

状群三方面。临床治疗中,医生常以“三低”概括抑郁发作,即情绪低落、思维迟缓、意志活动减退,这三种症状被认为是典型的重度抑郁的症状,但这些典型症状并不一定出现在所有患者中。那么抑郁症有哪些典型症状呢?

1. 情绪低落

自我感觉到或他人可观察到的情绪低沉、苦恼忧伤,觉得痛苦很难熬过去,感觉不到开心,甚者觉得度日如年、生不如死,常常愁眉苦脸,唉声叹气。几乎每天都存在低落的心境,一般不随环境变化而变化。

2. 兴趣减退或快感缺失

凡事都提不起兴趣或是兴趣下降,对以前的爱好丧失热情,失去了体验快乐的能力,不能从平日活动中收获乐趣。即使有一些简单的活动如看书、看电视,其主要目的也只是消

磨时间,无法从中获取快乐。

3. 思维迟缓

自觉反应迟钝、思考问题出现困难,决断能力下降,言语减少、语速变慢、音量降低,严重者应答及交流也会出现障碍,严重时会产生“三无症状”,即感到无用、无助和绝望。

无用:即自我评价降低,认为自己生活毫无价值、充满失败、一无是处;无助:感到自己无能为力、孤立无援;无望:认为自己没有出路、没有希望、前途渺茫。

4. 自责自罪

对自己既往的一些轻微过失或错误痛加责备,严重时会产生深深的内疚或是罪恶感,认为自己罪孽深重,必须受到社会的惩罚。

5. 自杀观念和和行为

严重的抑郁患者常伴有消

极自杀的观念和行为,自杀观念常常比较顽固、反复出现,所采取的自杀行为往往是计划周密、难以防范的。

自杀行为也是抑郁障碍最严重、最危险的症状。

6. 精神病性症状

严重的抑郁障碍患者,可出现幻觉或妄想等精神病性症状。

7. 抑郁情绪昼重夜轻

抑郁情绪常在晨起后加重,在下午和晚间则有所减轻,此症状是“内源性抑郁”的典型表现之一。

抑郁症的治疗,主要包括药物治疗、心理治疗及物理治疗等方式。

需要注意的是,所有药物必须在医生指导下,严格遵照医嘱服用。除药物治疗外,心理治疗也能够有效降低复发的风险。