

健康新知

# 三招 练成“钙世英雄”

成年人在冬季很容易缺钙,原因有三点:一、相比其他季节,冬季饮食结构单调,吸收的钙比较少;二、许多人在冬季运动量急剧减少,这不利于自身钙的合成;三、冬季日照时间短,人体内的维生素D不易合成,从而导致了自身钙合成的不足。

钙的重要性大家都知道,怎样才能科学有效地补钙呢?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊博士提醒大家,补钙要注意以下两点。

一、饭后补钙比睡前一杯奶更易吸收。

传统概念中,睡前一杯奶既有利于睡眠又可补钙。但专家表示,睡前一杯奶并不是最好的补充钙的方式,相比较而言,饭后补钙更利于吸收。因为吃完饭菜

后,吸收消化了很多酸性物质,比如氨基酸,这些酸性物质有促进钙吸收的功能。所以我们可以饭后喝一杯牛奶来帮助钙的吸收。

二、奶片中的“固化钙”难被人们吸收。

很多人认为,不管牛奶片中鲜奶含量有多少,反正能补钙就行。但是,某些商家宣称“每板牛奶片的营养与一杯鲜奶相当”的说法并不十分可信。

尽管奶片的包装上都注明主要配料为鲜牛奶、奶粉、牛初乳以及各种糖,但往往没有明确说明鲜奶含量有多少。而且,鲜

牛奶中除含有高质量的钙外,还含有蛋白质、铁、维生素B等多种营养物质,这些都是奶片无法相比的。

再从吸收的角度来看,有专家说,鲜牛奶中含的钙等营养物质较易被人体吸收,而牛奶片在烘干和压制的过程中,钙等营养物质已经固化,人体对其的吸收率远没有鲜牛奶高。而且奶片中的固化钙有可能会聚集、沉淀在人体肝脏、肾脏,最终形成结石。因此,专家建议还是多喝牛奶为宜。

那么,如何才能练就“钙世英雄”呢?苏珊博士给我们传授了三招。

一、多方面增加钙的摄入量。

苏珊博士告诉我们,除了熟

知的牛奶以外,芝麻也是“补钙能手”。

芝麻中含有丰富的铁、钙、蛋白质,经常吃点芝麻,对骨骼和牙齿非常有好处。特别是芝麻酱中的含钙量不容小觑:每100克芝麻酱中就含有约870毫克钙,比牛奶的含钙量高多了。

除此之外,芝麻酱还含有优质蛋白质,比瘦猪肉的蛋白质含量还要高,充足的蛋白质更利于钙质的吸收。除此以外,虾米、鸡蛋、豆制品等也都是钙的重要来源。

二、增加维生素D的摄入量。

维生素D可以促进肠细胞对钙的转运,并能改变肠道细胞黏膜的通透性,使钙质更容易、更快地被吸收进入血液,此外

在肾脏中,维生素D可以促进肾小管对钙的重吸收,从而减少了尿液中钙的流失。专家说,平常可以多食用些海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉来补充身体所需的维生素D。

三、适当摄入营养补充剂。

繁忙的工作生活可能使得很多人不能很好地从多方面来增加钙的吸收。

有专家说,补钙最科学有效的方法还是服用含维生素D的钙片。一些含有维生素D以及对骨骼健康不可或缺的镁、锰、锌等营养成分的钙片,可以保证人体对钙质的吸收和各营养素之间的相互平衡,而且可以让钙更好地吸收,减少钙的流失。

(据《扬子晚报》)

人体天生就是个“药铺”,30多种“药方”可以帮身体自愈

## 睡足觉能唤醒“自愈力”

30多种“药方”  
能帮你自愈

据德国《生机》杂志报道,研究人员发现,只要注意调养和改善生活习惯,60%—70%的疾病都能自愈。这是因为,人体内蕴藏着一个大“药铺”——其中包含各种各样的激素,这些激素就是“药铺”的药材,将其排列组合,可以配出30多种“药方”来。

不仅如此,人体内还配备了一位高度负责的贴身“医生”——自愈系统,这包括免疫力、排斥能力、修复能力(愈合和再生能力)、代偿能力、内分泌调节能力、应激能力等。当人有不适或生病时,这个“医生”可以敏感地捕捉到人体一切异常信号,马上调整人体的各种功能,并及时调动“药铺”中的各种激素,进行“配药”、“用药”,从而达到治疗的目的。

相反,如果人体的这种能力遭到彻底破坏,即使华佗再世,也不可能挽救生命。艾滋病之所以成为“不治之症”,最主要的问题是免疫系统遭到了灭顶之灾,这才是最根本的原因。

“药房”能  
从头治到脚

中国中医科学院西苑医院教授杨力说,只要能和一些激素做好配合,充分调动其积极性,就能够保持身体健康。大多数小毛病即使不吃药也能好,甚至一些医学疑难杂症也可以自然痊愈。

感冒。当身体受到细菌、病毒的袭击时,自愈系统会迅速地组织免疫细胞来打一场防卫战。其中,最典型的就

是感冒。大多数感冒都可以不治而愈,这个过程大概需要5至7天。事实上,没有药物能直接治疗感冒,所有抗感冒药不过是缓解由感冒引起的鼻塞、咳嗽等症状。

小伤口。当身体受到了机械、物理的损伤,机会默默地修复伤口,促进痊愈。比如,不小心蹭坏了皮肤,出了血,过一会儿就会自然止住,这是因为体内有天然的止血药——血小板。除了身体表面的伤口,包括胃溃疡、口腔溃疡之类的“伤痕”,甚至骨折、脑部伤害等,当伤害一开始,机会立刻自然地发挥再生作用,分化出新的细胞,使受伤的细胞结痂脱落,转变成新的肉芽组织,完成自愈。

有专家说,“当然,自愈需要条件,必要时还要寻求医生的帮助。比如,如果皮肤溃烂,要及时给伤口消炎;骨折后要上夹板,一周后要适当补点骨头汤;出现溃疡,要少吃上火的食物……但这些都是为自愈提供物质条件。”

轻度“三高”。当机体内出现了废物,它又会有条不紊地通过各种渠道将其清除。比如,肝脏、肾脏都可以为身体排毒。通过均衡的饮食,适度

的运动,脂肪肝、部分心脑血管疾病、糖尿病、痛风等生活方式疾病,在初期不用药也可以控制得很好,只要定期监测就会扫清身体的隐患。

失眠。由于精神因素导致的部分疾病,更可以通过人体的自愈能力而治愈。比如失眠,很多情况下上来就吃安眠药无异于饮鸩止渴,事实上,放松心情,适当锻炼,可以起到意想不到的效果。

几招唤醒  
你的自愈力

那么,如何才能让我们体内的“药箱”储备充足“药物”,以供不时之需呢?国内外专家教了几招,帮你唤醒身体的自愈能力。

别滥用药物。杨力提醒,千万不要一看到“炎”,就想到消炎药、抗生素,否则即使一时缓解了症状,也可能产生耐药,给身体带来长久的伤害。而且,往往药效越强的药物,毒副作用就越强。

有个好心情。美国哈佛大

学医学院副教授罗莎琳德·怀特表示,具有积极乐观精神的人身心更健康,死于心血管疾病的几率更低,肺部功能也更健全。

睡足觉。睡眠不佳与免疫系统功能降低,以及抵抗病菌的杀手细胞减少有关。芝加哥大学研究人员发现,每天只睡4个小时的人,血液中抵御流感的抗体比睡了7.5个小时至8.5个小时的人减少一半。

每年交两个新朋友。研究表明,社交生活越少,大脑里会有越多焦虑引起的化学物质,我们就越可能生病。一个对276名18岁到55岁的成人做的研究表明,有6个以上朋友的人,比朋友少的人抗击感冒的能力强4倍。

多步行,少开车。开车的人比步行的人患病几率高一倍。而30分钟的有氧运动可以让你免疫系统运行得更好。

出门随身带支笔。这样能避免使用医院、银行、快递员和餐厅服务员的笔。自带笔可以让你避免接触到病菌,因为感冒和流感病毒可以通过手到手的传递。(据《生命时报》)

五个习惯

让你饭后不发胖

吃烧烤后吃根香蕉

烧烤类食品会产生较多的苯并芘等致癌物。军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉表示,最新研究发现,香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用,保护胃肠。

吃得太油腻喝杯芹菜汁

有专家说,如果一餐中吃的油腻食物较多,饭后不妨喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁。这是因为,芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。

吃火锅后喝点酸奶

火锅汤温度高,配料咸辣,对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶,可以有效保护胃肠黏膜。此外,酸奶中含有乳酸菌,可抑制腐败菌的生长。

消化不良,饭后喝大麦茶

大麦茶中的尿囊素可增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,对食物的消化和吸收很有好处。

吃方便饭后吃水果

进食方便饭后吃一点水果,如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等,可以有效补充维生素与矿物质的不足。此外,专家还建议人们煮食方便面,这是因为,煮后面的条更柔软,有利于肠道吸收水分,帮助消化。(据人民网)

金山安全播报

AV终结者卷土重来

“AV终结者”是一系列能破坏杀毒软件正常工作的恶性病毒的总称,近年来令无数安全厂商深恶痛绝。近日,金山网络安全中心再次捕获“AV终结者”最新变种。数据显示,仅仅12月6日至9日,就有超过10万台电脑感染了“AV终结者”最新变种,日均感染量破3万,且有大规模蔓延之势。

鉴于该“AV终结者”最新变种具备超强的反安全软件能力和极强的破坏性,金山网络安全中心紧急升级了“AV终结者”专杀工具,已经中毒的用户可下载该工具进行查杀。同时,在即将发布的金山毒霸新安装包中也将自带修复工具,先将破坏杀毒软件的“AV终结者”病毒清除,再完成程序的后续安装。