

## 头发里的健康密码

缺铁、缺锌发丝变细

头发,貌似人身体上很微弱的一部分,却蕴含着鲜为人知的健康秘密。中医认为:毛发乃血液之余梢、肾脏之华表,通过头发能大概得知身体的健康状况。

《印度时报》最新载文称,头发确实是人体新陈代谢系统的一面镜子,头发甚至比血液透露的健康信息更多。最新研究发现,头发分析可以在身体症状出现之前识别代谢失衡问题,印度毛发学家斯瓦蒂·麻吉提亚还对此提出了相应的自然疗法。

1.中性至油性发质:当心头皮小包块。这些头皮包块通常与压力有关,可能是急性病症和体内毒素积累的症状。

疗法:多吃绿茶、大豆等富含抗氧化剂的食物。

2.干性发质:当心头皮屑及头发变稀。头发变稀存在多种原因,如体内激素失衡、纤维瘤和压力等;不良饮食习惯、饮水不足和气候变化也会导致掉发;气候变化或不经常洗头及压力等因素也会导致头皮屑增多。

疗法:经常喝水,多吃富含铁的食物,如牛奶、菠菜和乳酪等。蛋白质缺乏也会导致脱发,因此最好多吃一些高蛋白食物。杏仁中的油脂成分也有助于改善发质。头皮屑无法根除,只能控制,经常给头发上油有助于头皮保湿,消除洗发水对头皮的伤害作用。

3.油性至变细发质:当头发变细、发梢分叉和白发早生。头发过早花白是免疫系统紊乱和遗传因素的结果;卷发、烫发和染发等对头发的化学处理也是导致头发非自然变白的原因;过多使用吹风机吹发会导致发梢分叉;饮食中缺乏铁、锌、蛋白质和维生素C会导致头发变细。

疗法:如果头发变细,就应多吃绿叶蔬菜、亚麻籽、核桃以及富含维生素C的柠檬汁等食物。如果血检结果发现甲状腺素失衡、内分泌失调、饮食营养缺乏或某种药物副作用等,那么这些问题得到解决后,头发就会恢复正常。

(据人民网)



### 金山安全播报

金山网络推业内首个公益App“中国求生手册”

近期,一款食品安全App(应用软件)“中国求生手册”爆红,上线仅三天就冲到了苹果应用商店中国区免费总榜第一,且至今连续几天仍稳居总榜第一,可以说在苹果应用商店里是个奇迹。

据了解,中国求生手册是金山网络开发的一款食品安全应用,这款应用包括了几千例食品安全危机,并每天实时更新内容,确保有害食品信息无一遗漏。在案例的基础上,中国求生手册还细分出十几个食品安全类型,并对每种类型的食品安全动态进行播报。

“中国求生手册”在互联网及移动互联网的爆红,也引发了网民的热议。其中还不乏知名人士的推荐,如知名主持人庄婧在微博上表示:“这个叫做@中国求生手册的小应用,名为手册,实是中国食品质量安全问题滚动曝光台。这样的媒介用户少则无意义,用户多则木秀于林风必摧之。希望有更多人支持这样的应用开发者,希望这样的应用活得久些。”

业内人士认为,这为企业做公益探索出了一条新路,是公益服务的一次创新。

火腿:脾胃虚寒者不宜多吃

竹笋:过度食用易损伤脾胃

## “舌尖”菜肴美味却很“挑人”

央视纪录片《舌尖上的中国》火爆程度超过了许多电视剧,里面介绍的众多食材和烹制的主食、菜肴也火了。热播后,不少人在网络上搜罗各色“舌尖”美食。但是,养生专家提醒,这些食材并不是每个人都适合吃,要根据自己的体质判断是否适合自己食用。

火腿:

脾胃虚寒者不宜多吃

火腿在很多地方都是传统食品,《舌尖上的中国》介绍了金华火腿和诺邓火腿。火腿色泽鲜艳,红白分明,瘦肉香咸带甜,肥肉香而不腻、美味可口。火腿内含丰富的蛋白质和适度的脂肪,十多种氨基酸、多种维生素和矿物质。

火腿肉性温,味甘咸,具有健脾开胃,生津益血、滋肾填精之功效,可用于治疗虚劳怔忡、脾虚少食、久泻久痢、腰腿酸软等症。

不过,火腿也“挑人”。专家指出,脾胃虚寒的泄泻下利之人,不宜多食;老年人、胃溃疡患者禁食;患有慢性肾炎者忌食;凡浮肿、水肿、腹水者忌食;感冒未愈、湿热泻痢,积滞未尽、腹胀痞满者忌食。

竹笋:

过度食用易损伤脾胃

竹笋含有丰富的营养素,如蛋白质、氨基酸、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、维生素C,而且竹笋中的蛋白质比较优越,人体必需的赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸和胱氨酸等都有一定的含量,是优良的保健蔬菜。

《舌尖上的中国》介绍,厨师偏爱它,是因为笋的材质单纯,极易吸收搭配食物的滋味。片中介绍浙江笋农“老包”,用自家毛竹林里出产的冬笋,制作家常笋汤——“腌笃鲜”,即笋和鲜咸五花肉片一起煮汤。



## 倾听身体饥饿的信号

饿了就吃,饱了就停。这一项人类本能正在被现代生活方式磨灭,你遇到过这种情况吗?

明明不饿,但是为了可能“过会儿会饿”这种莫须有的理由而塞下额外的食物;明明饱了,但秉着“不浪费”或者“不辜负人家的好意”等想法而继续撑大自己的肚子。在这些过程中,最痛苦的就是消化系统,它们承受着这些额外食物的压力。

美国加州大学洛杉矶分校人类营养学中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士曾经针对“饥饿信号”做过调查,结果令她十分惊讶:“我的一位新客户可以代表许多人的现状,她办公室的抽屉里放满了各种食品,她前去就餐的原因仅仅是——饭点到了。”

这样的人现在还很多,长时间依赖于机械的日程而不是饥饿程度来选择是否进餐、吃多少量,这样的结果就是人们越来越搞不清楚自己是否真的需要进食,随之而来的就是各种肠胃问题和肥胖。

当然,苏珊博士也强调,最健康的饮食模式还是一日三餐定时定量,这有助于帮助胃肠道有规律地蠕动和休息,从而增加食物的消化吸收率,使胃肠道的功能保持良好状态,减少胃肠道疾病的发生。

但是,对于想要减重的人来说,随心所欲地进餐直到产生饱腹感,显然有害而无一利。

不想挨饿,又想营养均衡,又想苗条,有这么好的事情吗?苏珊博士推荐使用代餐的健康减肥方式,代餐减肥法是使用高纤维、低热量和有持续饱腹感的食物代替一般的食物,可以有效控制食量和热量。

众所周知,在代餐减肥中,最让人难以克服的就是饥饿感。很多代餐食品虽然能一时撑饱我们的肚子,却维持不了很长时间。苏珊博士推荐了一款新产品:康宝莱普莱乐奶昔伴侣。

据介绍,普莱乐奶昔伴侣提供一种双效控制和管理体重的解决办法,帮助减少人体热量摄入的同时,加快体内脂肪分解。其中采用的高科技独特配方,将棕榈油、燕麦油采用专利水包油技术制成粉末,食用后通过消化道进入回肠,引发身体食欲传递机制,向大脑发出扩大的饱腹感信号,从而控制饥饿感。独特的燃烧脂肪成分配方,能抑制脂肪细胞的生长和分裂,同时可以加速身体瘦肉组织的生长。将普莱乐奶昔伴侣加入康宝莱的营养奶昔中,调制一杯最佳代餐食品,可轻松打败饥饿感。

(小倩)

专家提醒,“值得注意的是,竹笋的通便利尿作用虽然较大,但是,过度食用易损伤脾胃。因此,建议吃竹笋要适量,并最好搭配各种肉类共同烹饪。”

另外,患有胃溃疡、胃出血、胃炎、肝硬化、肠炎者,尿路结石者,低钙、骨质疏松、佝偻病人不宜多吃竹笋。

虾酱:

皮肤病患者不宜食用

《舌尖上的中国》提到,香港大澳偏居中国南海一隅,早年因盛产海盐而闻名。虾酱炒通心菜是当地人非常喜欢的一道家常菜。

无论是虾膏还是虾酱,主料和辅料就是银虾和盐。制作方法也无非就是把虾和盐搅碎后放在竹筛上晒太阳。虾性温热,味

甘咸,能补肾兴阳,但又是一种发物。专家指出,所谓“虾,发风动疾,生食尤甚,病人忌之”,“多食动风助火,发疮疾,有病人勿食。”虾酱含有虾这种过敏原,因此患有宿疾、过敏性疾病的人及患有皮肤病的人需禁食。

由于虾酱含盐量高达30%左右,需要限制食盐摄入量的人,如肾病、高血压、糖尿病、冠心病患者等,最好不要食用。虾属于高嘌呤食物,患有痛风或高尿酸血症的人不宜食用。虾属于高蛋白食物,有的人属于过敏体质,对异体蛋白会过敏,所以对虾过敏的人也不宜食用虾酱。

另外,虾酱在腌制发酵过程中,如果控制不当还会产生亚硝酸盐。亚硝酸盐在胃肠道的酸性环境中可转化为亚硝酸胺,是在动物实验中被认定的致癌物质。(据《扬子晚报》)

国际癌症研究中心发布最新研究

## 1/6癌症因发炎引起

由于癌症致病原因不清楚,过去不少人把“癌症”和“绝症”画了等号。但日前法国科学家公布的一项新研究证实,许多癌症是由病毒、病菌引起的,是有可能预防和治疗的。

导致人体癌变的感染

主要有4种病菌和病毒

法国媒体近日连续报道世界卫生组织属下国际癌症研究中心(CIRC)的一项新报告。这项报告由该中心在法国里昂的研究人员完成,刊登在著名医学杂志《柳叶刀肿瘤专刊》上。

该报告指出,世界上1/6的癌症其实是由细菌、病毒感染而引起的。

这一结论是该机构研究人员针对2008年全球1270个新发癌症病例统计分析得出的。这些病例中,16%以上是由可预防或可治疗的感染引起的。

该报告指出,在导致人体癌

变的感染中,最主要的有4种病菌和病毒,它们分别是幽门螺杆菌、乙肝和丙肝病毒以及人类乳头瘤病毒。主要引起胃癌、肝癌与子宫颈癌等。统计表明,仅这四种病原体就导致当年全球近200万人患上了癌症。如果这些感染没有得到完全医治,则可能导致感染区域病变为癌症。

这些感染本身

很好预防与治疗

专家指出,由细菌、病毒导致的感染本身是很好预防与治疗的,比如,肝病病毒已经有了高效疫苗,幽门螺杆菌使用抗生素就能根治。但是,世界各国在预防与医治的水平上差异很大,发达国家这类癌症的比例只有7%,发展中国家则达到了22%。因此,报告要求全球重视这一差异,同时要求各国通过简单预防和治疗方法来降低国民患癌症的几率。

报告发表后,该国际癌症研究中心负责人C·德马尔戴勒指出,虽然法国拥有良好的预防与治疗手段,但在预防肝病疫苗时,人们对其副作用还在争论,这不利于进行更广泛范围的疫苗使用。另外,还要进一步扩大对妇女子宫颈的定期检查,这有助于早期预防与治疗子宫颈癌。她还表示,发展中国家一定要重视这项研究,努力降低癌症发病率。

法国疾病保险机构一位负责人说,法国在预防癌症等方面很重视,近几年大力推广乳腺癌、子宫颈癌等的免费普查,大大降低了癌症死亡率,同时提高了早发现率与早治疗率。

最近,有关感染引起癌症的报告发表后,该中心将进一步研究如何加强普查,如何进一步对有关感染进行预防与治疗,这是大幅降低癌症发病率与提高癌症治愈率的重要措施。(据《生命时报》)