

补钙太多也会诱发心脏病

谈到心脏病发作,多数人首先会想到,长期饮食油腻和久坐不动的生活习惯难辞其咎。除此之外,还有其他一些心脏病的相关因素。近日,美国一家保健网站列出一些你意想不到的,可能损害心脏的诱因。

1.收入低。发表于《新英格兰医学杂志》的一项研究发现,与富裕地区的同龄人相比,生活在低收入居民区者的心脏病发病率会升高3倍。

2.抗生素。2012年一项对常用抗生素的研究发现,阿奇霉素会增加心脏病的死亡风险。美国马萨诸塞州总医院心脏中心马诺·伍德博士说,如果你患有心脏疾病,可以提醒医生避免使用此类抗生素。

3.钙补太多。《心脏学》杂志发表的一项研究发现,长期服用钙补充剂的患者心脏病发作风险高于未服药者。伍德说:“我建议心脏病患者每周吃两次三文鱼和富含钙的食品,并且通过户外活动获得足够的维生素D。”

4.感染。流感或其他呼吸道感染确诊三天后发生心脏病的几率升高5倍。主要原因是,感染可导致炎症反应,引起心脏病发作或中风。

5.婚姻问题。夫妻关系差不利于心脏健康。据伦敦大学的一项流行病学报告称,感情问题可使心脏病的发病风险增加34%。

6.“好”胆固醇降低。美国印第安纳大学的一项研究发现,“好”胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇)降低是冠心病第3大风险因素。伍德说,锻炼能够增加“好”胆固醇的含量。

7.肾脏问题。荷兰一项研究发现,肾脏功能下降会使心脏病发作的风险上升。另一项研究也发现,慢性肾脏病患者患心脏疾病的风险比正常人增加2倍。

8.住在闹市区。德国的一项研究发现,在交通繁忙的都市生活中,心脏病的风险会增加1倍。另一项研究发现,居住在主干道附近的人群肺心病死亡风险升高2倍。

(据《扬子晚报》)



金山安全播报

热门应用“啪啪”

遭恶意山寨

语音图片社交软件“啪啪”最近成了手机玩家的新宠。手机毒霸监测发现,这款目前只有iPhone版的热门应用,竟在多个安卓市场上出现了“安卓版”。用户安装这些版本后无法正常使用,反而被要求下载其他软件“获取积分”。山寨“啪啪”来势汹汹,手机毒霸已第一时间识别并拦截。

金山手机安全专家分析此山寨应用后发现,其实质上是一个电子书程序,内容为从啪啪官网复制来的说明文字,没有正版啪啪的任何功能。用户运行该程序后会强制弹出一个积分墙广告,点击广告则会下载其推广的若干个第三方软件。而正版啪啪无此广告。

打包党是安卓产业链的蛀虫。用户安装了内置恶意广告的山寨软件后,手机会频繁弹出无法清除的通知栏广告,通讯录、短信记录、电话号码等隐私面临泄露风险,甚至被暗中扣费。

手机毒霸具备准确识别盗版应用、禁止恶意广告的功能。可以帮助用户远离山寨软件和恶意广告的伤害。山寨“啪啪”出现后,手机毒霸在全国首家实现了有效识别和拦截。

日常生活中,我们经常会遇到很多模棱两可的问题:比如吃饭的时候是不是不能喝水?我们也会有很多自作聪明的时候,比如认为在荤素搭配的炒菜里挑素菜吃就不会长胖。那么,这些拿不准的问题究竟有没有标准答案?



这些生活小习惯会让你发胖哦

小心!吃素菜也会长胖

传言一:

吃饭时喝水会影响消化

专家:影响不大,反倒是饭后不宜大量饮水。

一些人吃饭的时候有个习惯,一杯饮料,一杯白开水或者一杯茶放在手边,边吃边喝。但是有网友称,研究表明,吃饭的时候喝水会稀释胃酸及其他消化液的浓度,从而延缓了消化的过程,某种程度上阻碍了我们对营养的充分消化吸收,所以饮水最佳的时间是餐前半小时或是餐后两小时。吃饭的时候真的不能喝水吗?

对此,南京鼓楼医院消化科主任医师于成功表示,从理论上来说确实如此,喝水是会稀释消化液,“但是因为同时喝了水,在胃容量有限的前提下,进食也会相对减少,胃告诉大脑‘我已经吃饱了’,胃经过这样的自动调节,总体来说对消化的影响并不大,所以吃饭的时候并非不能喝水。”

不过,用餐时喝饮料就不一样了,尤其是冰镇的饮料,会造成血管收缩、腺体分泌减少、胃肠蠕动减弱,非常不利于消化。如果是碳酸饮料,因为碱性物质二氧化碳就更加影响胃酸的分泌了。

同样,于成功认为,餐前适量喝水仅仅影响的也是食量。就像广东人餐前会先喝汤一样,这样做增加了饱腹感,降低了人的食欲。对于有胃炎的人来说,医生反而建议在餐前半小时到一小时喝开胃汤。

既然餐前、用餐时喝水没有特别限制,那么餐后呢?于成功说,餐后倒是不宜立即饮水,特别是大量饮水。“餐后大量喝水会造成胃过度膨胀,容量的食物已经在胃当中了,此时胃酸再被水稀释,就会因为胃酸分泌达不到要求而造成消化减弱。”

不过,吃饭时和吃饭前后的喝水问题,最终还是以是否真的影响了消化来决定,这指的是有胃肠疾病或是胃肠动力受损,如果仅仅是个人习惯问题,不必太在意,毕竟比喝水问题更重要的是饮食规律和饮食结构。

传言二:

光挑素菜吃就不会长胖

专家:以为吃的是菜,其实菜里已经吸收了脂肪。

怎样能既吃到美味佳肴又不长肉?大多数人都认为,

挑那种和肉一起烧的素菜吃准没问题,比如土豆烧肉,就吃那个有肉味的土豆,冬瓜烧排骨,就吃被卤泡过的冬瓜。事实真是这样吗?

“这是一个误区,像土豆烧肉、冬瓜排骨这些菜,土豆、冬瓜当中都吸入了肉里的油脂,你以为自己吃的是菜,其实菜里已经吸收了脂肪。”江苏省人民医院营养科主任李群说,“如果专吃这类跟荤菜一起炒的素菜,会造成缺乏蛋白质的营养不良,而吃油脂过多,甚至会引起高血脂。”所以,可千万别小看了这些跟荤菜一起烧的素菜!

不过,并不是所有荤菜跟素菜一起烧的菜都不能吃,像家常菜芹菜香干炒肉丝,在放少量油的情况下,问题不大。

为什么要强调炒菜放少量油呢?这是因为蔬菜除了会吸荤菜里的动物油以外,炒菜用的植物油也会被蔬菜吸收,“植物油百分之百是脂肪,是由各种脂肪酸组成的,100克植物油就等于100克脂肪。”李群说,现代人存在一个认识误区,认为橄榄油、大豆油、菜籽油这些植物油跟脂肪无关,其实是大错特错了。

李群特别提醒,饮食中有一种“素菜”特别具有欺骗性,“像素鳝丝、素火腿、素烧鹅,这些菜甚至比真的荤菜更长肉,因为这些菜经过了油炸,才能做出肉的味道,含有高脂肪。”

当然,如果只是吃纯粹的素菜,也是不科学的,素菜有“四大害”:一是缺少必要的胆固醇,而适量的胆固醇具有抗癌作用;二是蛋白质摄入量不足,这是引起消化道肿瘤的危险因素;三是核黄素摄入量不足,会导致维生素缺乏;四是

严重缺锌,而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素,一般蔬菜中都缺乏锌。

传言三:

喝汤最容易长肉

专家:有道理。可将荤汤先冷冻脱脂再烧汤。

很多人认为,喝汤是一件很简单的事,其实只有科学地喝汤,才能既吸收营养,又避免脂肪堆积。我们有哪些需要注意的呢?

李群表示,要防止喝汤长胖,应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料,如老母鸡、肥鸭等。炒菜的汤,比如像杂烩、三鲜汤之类油脂多,吃了也容易增肥。而荤素搭配的汤,像排骨冬瓜汤的脂肪也比较多,但是可以给汤脱脂。怎么做呢?“将烧好的排骨汤放在冰箱里冷冻,这样固体的饱和脂肪酸可以很方便地分离出来,再用清汤炖冬瓜排骨。”

鱼汤则有所不同,要想炖出乳白色汤必须选用富含蛋白质和脂肪的新鲜动物性原料,并且在熬汤之前一定要油煎,然后大火熬煮,保持汤汁沸腾。鱼汤中含有的是水溶性的乳化脂肪,无法进行脱脂,所以只有通过“不下油锅,只下水锅”的方法减少烹调中的油脂,不过这样做出来的汤就不是乳白色了。

“但并不是喝所有汤都会发胖,萝卜虾皮、青菜豆腐这样的素菜汤,只要少油,就没有问题。”李群说。

另外,喝汤速度越慢越不容易胖。因为慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间,感觉到饱了时,就是吃得恰到好处时;而快速喝汤,等你意识到饱了,可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

(据《现代快报》)



早睡早起,每天做跳跃运动

10个小方法可强壮筋骨

骨骼是人体最重要的组成部分,骨骼越强壮,身体就越结实,生活才更健康。除了每天从饮食中摄入足量钙之外,还应该考虑其他方法强壮筋骨。《印度时报》近日载文,总结出改善骨骼健康的10个小妙招。

1.多吃富含维生素D的食物。各种深绿色蔬菜、西兰花、乳制品都含有丰富的维生素D,补充维生素D能促进钙质吸收,进而增强骨质密度。

2.常吃大蒜和洋葱。大蒜和洋葱中含有丰富的硫。骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都离不开硫这种重要原料,补充它有助于钙质的吸收。此外,芦笋和鸡蛋也含有硫。

3.尽量少喝汽水。汽水饮料含有大量的磷,而摄入过多的磷会导致骨骼释放出钙与镁等骨骼健康的营养要素。长期饮用汽水饮料会增加骨质疏松症的患病风险。

4.不要过量摄入高蛋白动物食品。高蛋白饮食(尤其是动物高蛋白饮食)也容易引发骨质疏松。暴饮暴食,大鱼大肉会使体内过多分解的脂肪酸与钙质结合,并排出体外。

5.少喝咖啡,每天一杯牛奶。咖啡因本身具有利尿效果,如果长期大量喝容易造成骨质流失,对骨量的保存有不利影响。牛奶中富含钙质以及维生素D、蛋白质和钾等多种有益骨骼的营养成分,可每天喝一杯。

6.每天做跳跃运动。常锻炼,骨骼好。跳舞、爬楼梯、跑步、慢跑、举重等都有益强壮骨骼。在身体条件允许的情况下,坚持跳跃动作对提高骨密度峰值和延缓骨密度下降起着非常重要的作用。另外,足球、篮球、羽毛球等运动可以增强肌肉组织,同时也有助于防止骨质疏松。

7.蒲公英煮水喝。我们身边有很多方便实用的草药和食材,像蒲公英根、大麦草、荨麻和玫瑰果(蔷薇果)等都有壮骨的功效。像蒲公英,生吃、炒食、做汤、煮水、炖拌等食用方法都可以。

8.早睡早起。晒太阳是提高人体维生素D水平的重要途径。早睡早起,早上晒太阳至少15分钟可大大提高体内维生素D水平,促进钙质吸收,增强骨骼。

9.戒烟少酒。吸烟和酗酒与骨质流失存在密切关联。因此,最好彻底戒烟,控制饮酒量。

10.经常吃蓝莓。美国《骨骼与矿物质研究杂志》刊登堪萨斯儿童营养中心一项最新研究发现,多吃蓝莓可以使骨骼更强壮更健康。

(据《生命时报》)