



## 青壮年 也需适当补钙

文/小倩

你需要补钙吗?很多人的答案是“不需要”。事实上,并非只有儿童和老年人才需要特别补钙。调查显示,中国人从一日三餐中大约可以获得400毫克的钙,而成年人每天钙的适宜摄入量为800毫克。

补钙对于有不良习惯的人群尤为重要。“宅”、挑食、不恰当减肥都会成为缺钙的原因,而最终结果就是形成骨质疏松。

以“宅”为例,随着城市生活措施快捷化,许多年轻人形成了一种“宅生活”:不出门,不运动,饮食马虎。而且,许多“宅男宅女”生活不规律,饮食也常常以方便食品和洋快餐打发,给骨质疏松提供了可乘之机。

不仅是“宅”,盲目追求美也会造成钙流失。许多年轻女性为了追求皮肤白皙,一年四季都不愿意接受日照,为了减肥而节食更是时有发生。节食对体重产生作用的同时也给骨骼造成了问题,平衡膳食一旦被打破,维持骨骼生长的钙离子缺少铁离子、锌离子的共同吸收,也会导致骨质减少,最终骨量下降。

那如何才能正确补钙?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士认为,首先要保持的就是一个良好的生活习惯:包括适当的日晒和运动;其次,需要有一个均衡的饮食食谱:包含足够的蛋白质和蔬菜。

苏珊博士也指出了现有补钙观点中的两个误区:一是传统概念中,睡前一杯奶既有利于睡眠又可补钙。苏珊博士表示,睡前一杯奶并不是最好的补钙方式,饭后补钙更利于吸收。因为吃完饭后,吸收消化了很多酸性的物质,比如氨基酸,这些酸性物质有促进钙吸收的功能;二是很多人认为,牛奶片能完全替代牛奶进行补钙。苏珊博士指出,奶片并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。

日常食物中含钙最丰富的是芝麻酱,每100克芝麻酱中的钙含量为1057毫克。牛奶虽然不能拔得头筹,但100毫升全脂牛奶含钙量也达到了676毫克,成为最普遍的补钙食品。

苏珊博士还建议,如果繁忙的工作减少了接触天然补钙食品的机会,也可以选择一些含有维生素D的钙片来服用,如康宝莱维迪片,每片不但含钙125mg,还有维生素D以及骨骼健康不可或缺的镁、锌、锰等营养成分,能有效补充身体所需钙质,促进骨骼健康。此外,多种营养素的相互配合,也有助于维持和调节人体正常生理功能。

很少抱怨累,从来不醉酒,多吃坚果和蔬菜

## 权威专家教你养脑护脑

人类大脑功能强大,却很脆弱,一旦病变就很难恢复。在快节奏的生活中,很多人都在不知不觉中伤害着大脑——消极的情绪影响脑细胞活力;缺乏睡眠会伤害记忆力;每天大鱼大肉增加了脑病风险;喝醉一次就使大脑反应速度降低一次;不爱运动会让大脑迟钝……

国内最权威的神经内科专家对于护脑有独到的经验,不妨来听听他们的养脑、护脑经。

### 愉悦的心情

#### 对护脑大有裨益

首都医科大学附属北京天坛医院副院长王拥军说,愉悦的心情对护脑大有裨益。“不少人在繁忙的工作中,会念叨‘累死我了’或‘烦死了’。其实,焦虑、消极的情绪不利于大脑的健康。”王拥军说,积极的心态和愉悦的心情有助于增强脑细胞的活力,对提高记忆力和思维能力很有好处。

保证睡眠时间是王拥军特别提出的一条护脑心得。“人脑在睡眠时能进行自我修复,充足的睡眠时间大约需要7个半小时,如果缺乏睡眠,很容易损害记忆力。”因此,王拥军一般都会在晚上11点前睡

觉。他还提醒,起夜时最好别开过于明亮的大灯,因为光会抑制睡眠激素的分泌,影响睡眠质量。

### 每次醉酒都会

#### 对脑细胞造成极大伤害

北京市脑血管病临床研究中心教授缪中荣认为,护脑的关键在于改变不良生活习惯。他解释说,如果一个人每天大鱼大肉,烟酒不离口,经常熬夜,就会诱发高血压、高血脂、糖尿病,久而久之甚至导致脑卒中(脑中风)。

在缪中荣的护脑经中,有一条是绝对不能违背的,那就是“不能喝醉”。他说:“每一次醉酒都会对脑细胞造成极大的伤害。脑细胞不会再生,脑细胞减少,大脑反应也会降低。”

缪中荣说:“多读书、多思考、多与人沟通,会使人变得聪明。但很多人随着年龄的增长,会越来越不爱活动,让大脑变得迟钝。”

缪中荣还特别提醒中老年人,想护脑要做到以下四个方面:一、不因记忆力不好而气馁,积极寻找自己的生活圈子,多走动、多沟通;二、多与年轻人交流;三、根据自己的兴趣学习新技能,如书法、绘

画、乐器演奏等;四、即便患有脑卒中等疾病,也要乐观、积极地进行康复训练,这样才有助于恢复。

### 提供足够营养

#### 让大脑保持最佳状态

首都医科大学宣武医院神经内科副主任王玉平的护脑经是,想让大脑保持最佳状态,就要时时刻刻给它提供足够营养。

在王玉平的护脑食谱里,欧米伽-3脂肪酸、含铁食物和水都扮演着重要角色。

欧米伽-3脂肪酸。这种物质能促进脑细胞发育并提高活性,可增强记忆力,因此适当吃些富含欧米伽-3的食品,比如三文鱼、金枪鱼等深海鱼,核桃、杏仁等坚果,都可以护脑。

含铁食物。大脑缺氧时,人往往会出现疲惫、情绪波动,困得要命却睡不着等情况。平时多吃些含铁食物,如猪肝、木耳等就可以改善上述问题,因为铁能增强血红蛋白运输氧气的功能。

水。每天至少要喝两升水,身体中有充足的液体供给,脑中的血液循环才能更畅通,这对神经细胞很有好处。

(据《生命时报》)

美国一项研究显示:

## 触屏手机 比厕所脏18倍

如今,许多人在吃饭、等候、闲逛甚至上厕所时,时时刻刻都离不开手机。手机产品也迅速更新换代,尤其是触屏手机,受到了越来越多人的喜爱。然而你可曾想到,触屏手机可能隐藏大量细菌,甚至威胁健康。

美国斯坦福大学的一项研究报告显示,在30款手机样品中,触屏手机的细菌和病毒量是男洗手间的18倍,因此成了病菌传播的媒介。打电话时,脸上的油脂、皮屑、汗液会粘到手机屏幕上;用脏的双手在触屏上来回滑动,这些都为病菌的大量滋生提供了有利条件。病菌中较为常见的有沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、流感病毒等。若用接触过手机的手揉眼睛、擦鼻子,或是不洗手直接去拿食物吃,就可能将手机上的病菌带入体内,引起各种疾病,比如腹泻、感冒、眼部感染等。因此,经常使用手机的人要定期为手机消毒。

专家提示,手机最好每周消毒一次,并及时清除粘在手机上的油渍或污渍。使用比较少的手机,可以每两周消毒一次。消毒时,应先用洗洁精去除手机表面油脂;再用棉球蘸取医用酒精(浓度为75%),挤出多余的酒精,使棉球刚好湿润又不会滴下酒精来,以防酒精流入手机内部,造成手机故障等;轻轻用其擦拭手机表面两遍,除了手机正反两面外,不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电接线孔以及手机的边缘接合处等。此外,直接用手机专用清洁喷雾,也是一个简单可行的办法。

有些人喜欢给手机屏幕贴膜,时间长了,滑动、点击等动作就会在贴膜表面留下划痕。这些细小的划痕会形成一个一个小凹槽,积纳细菌。因此,建议每隔三个月到半年更换一次贴膜。尽量不要给手机贴钻或套上毛绒的外壳,否则会为细菌提供更多的隐藏空间。手机尽量不要外借,可以减少病菌的传播几率。如果在别人使用时,建议立刻消毒。平时要养成良好的卫生习惯,谨防病从口入,如用餐前洗手,不一边玩手机一边吃零食,不用手揉眼睛、擦鼻子等。

(据《钱江晚报》)



金山安全播报

安卓游戏成木马重灾区

金山手机毒霸及时查杀

自去年年底金山手机毒霸披露MDK僵尸网络以来,金山网络再次发现大量流行安卓游戏被捆绑安卓木马。这个新发现的安卓木马程序会窃取用户隐私,并同时自动安装木马推荐的若干个安卓应用程序,用户会损失较多流量费。被植入安卓后门的常见游戏超过5000个,最常见的有水果忍者、斗地主、坦克大战3D、黄金矿工等。

金山手机毒霸详细分析了这个木马程序,发现安装、捆绑木马的安卓游戏的手机或平板电脑会自动联网,应用软件清单、地理位置信息都会被上传到木马传播者控制的服务器上。

和Windows时代泛滥的病毒木马一样,蓄意传播安卓手机病毒的“打包党”会“山寨”各种流行安卓软件,破解那些正版安卓游戏,在植入安卓后门之后,通过各个安卓软件市场或者论坛传播,怀疑手机费用异常的用户可以使用金山手机毒霸进行查杀。

美国《预防》杂志综合多项研究成果

## 五件事改变长寿基因

前沿科学已经逐渐解开了人类衰老及长寿的密码,这个密码便是存在于染色体上的“端粒”。端粒长则寿命长,端粒短则寿命短。虽然通过基因工程或端粒激活技术,延年益寿尚需时日,不过,通过生活方式的简单改变也能使端粒得到保护或延长,进而延长寿命。美国《预防》杂志就教给大家可改变长寿基因的五件事。

1.少把压力挂嘴边。压力看不到摸不着,殊不知压力真的会影响寿命。美国加州大学在一项针对同龄女性的研究中发现,经常感到压力大的女性,其基因端粒的长度比压力小的女性短得多,差距相当于早衰老10年。而退休女性的端粒则相对更长,这说明压力减轻后,端粒可以得到一定程度的恢复。研究人员表示,研究证明了随着工作压力的增大,现代人的基因端粒长度在日

益缩短。

2.让运动成为“朋友”。久坐不动能减寿可不是耸人听闻。英国剑桥大学的研究人员发现,绝经后的妇女如果不锻炼,其端粒缩短的危险就会增加15倍。研究者表示,锻炼身体既有助于消除压力,也有助于提高端粒酶活力。如果每天高强度运动14分钟,连续3天后,就会收到效果。在运动方式上,选择自己喜欢的运动更有助于持之以恒,爬山、快步走、游泳、球类运动都是不错的选择。在制订运动目标时,应切合实际,不要急功近利。另外,适当给自己一个奖赏并且找一个运动伙伴也非常重要。

3.餐桌上多些粗粮。膳食纤维是健康饮食中不可缺少的元素。美国维克森林大学的研究发现,膳食纤维(特别是来自谷物的纤维素)除了在保持消化系统健康上扮演必要

角色外,还能延长端粒的长度。研究人员认为,全谷食物的抗炎和抗氧化作用是其中的关键所在。

4.多补充“天然维生素”。美国国立健康研究院发现,通过蔬菜、水果来补充天然维生素C、E和B<sub>12</sub>有助于延长端粒长度,因为它们具有抗氧化和抗炎作用,可保护端粒免受损伤。适量补充复合维生素的女性的端粒,大约比不补充的女性的长5%。研究人员表示,对于健康的成年人来说,合理膳食就能够摄入人体需要的各种维生素,不需要额外补充。通过天然饮食进行补充更安全,抗衰老效果也会更好。

5.试着坚持以上好习惯。研究人员表示,将多种健康习惯相结合,才可以使延长端粒的效果最大化。因此,要想自己更加长寿,就要做到将这些好习惯持之以恒地坚持下去。

(据人民网)