

吃出健康

“健康”饮料未必就健康



在消费升级与消费者购买习惯发生变化的转折时期,饮料厂商纷纷打起“健康牌”,各种果汁、苏打水成为热门饮料,占据大部分饮料柜台,价格也随着水涨船高。然而,专家提醒消费者,这些健康饮料并非看着那么“美好”,水果榨汁容易破坏水果的维生素C及膳食纤维,苏打水也并非适合所有消费者,选购时应谨慎。

水果榨汁导致营养流失

在超市的货架上,某款果汁瓶身标注着“不添加香精”“不添加防腐剂”“不添加白砂糖”等字样,虽然看着健康,但并不意味着它的营养很全面,经常喝能补充营养。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授冯双庆表示,果汁和水果的营养差别很大,新鲜的水果直接入口,维生素C含量很高,在榨汁过程中容易被破坏。另外,膳食纤维、一些溶于水的水溶性维生素也会损失。果汁含糖量较高,也不可多喝。

苏打水喝多有害健康

与果汁同打“健康牌”的还有近几年悄然流行的苏打水。某苏打水成分标签中除了水、碳酸氢钠等,还有安赛蜜、食用香精、烟酰胺等多种添加剂。另一种含气果味苏打水,所谓的草莓味、葡萄味、柠檬味,标注的配料均一样,为食用香精调配。

这些热销的苏打水是否对健康有益?冯双庆表示,偏碱性的苏打水或者饮料,对平衡人体的体液酸碱度并没有作用,因为无论吃到什么食物或饮用的水是酸性或碱性,人体pH值是不变的,人体可以自动调节。苏打水经过胃和肠道时,会被胃酸和肠道消化液中中和或吸收,并不会改变人体整体的pH值。如果是胃酸过多或有痛风的患者,喝一些苏打水有好处,可以中和一些胃酸,促进尿酸排出,但这种弱碱性饮料并不适合所有人。

另外,苏打水为弱碱性,健康人过多饮用有时会适得其反,可能引发结石等病,胃酸过少的患者,饮用弱碱性苏打水容易出现消化不良等症状,消费者应谨慎选择。

做有氧运动如何控制运动量

俗话说,运动是良医。适当的运动不仅能强身健体,还能起到防病治病的效果。但是,你知道运动分为哪几种吗?又该如何控制运动量?

日常生活中,运动分为三大类:

1. 身体运动:这是一类没有明确健身、防病、治病目的的运动方式。它会引起全身骨骼肌的收缩和热量消耗,对健康有益。例如生活中常见的走路、扫地,甚至蹲便都算在内。

2. 健身运动:这是一类有明确健身、防病、治病目的的运动方式,又称为体育锻炼。当出现超重、血压高、血糖高等症状时,都可以在科学用药的基础上通过运动辅助“治疗”。运动可以促进我们体内的侧支循环,让其他心脏分支血管也给心脏供血。

3. 竞技运动:一种追求挑战极限的运动方式,比如奥运会、马拉松、世界杯等。

我们熟悉的有氧运动属于健身运动的一种,如快走、慢跑、游泳、爬山、骑自行车、跳绳、广场舞等。做有氧运动的好处有很多,能提高心肺功能、控制体重、抗焦虑、改善睡眠、改善侧支循环、改善冠心病患者的心绞痛等,在阳光下行走还能预防骨质疏松。

有氧运动虽好,但也要掌握好度,根据个人身体的实际情况进行个性化安排。专家提供了一个“有氧运动1357”小口诀:

“1”指每天至少做一次有氧运动;“3”指每次有氧运动至少持续30分钟;“5”指每周至少要保证五天的有氧运动;最后的“7”是一个最简单的衡量运动量的标准,公式就是“运动中心率=170-年龄”,即我们在运动中的心率范围应在“170-年龄”之间。

(本版图文均据新华网)

儿童因环境、设施导致的伤害占50%以上

警惕休闲项目暗藏“伤机”

健康提示

近年来,电动平衡车、儿童蹦极床、海洋球“人体炸弹”等一些新奇刺激的游乐项目深受孩子喜爱,但由此带来的不少意外伤害也让家长担心。7月正值暑假,该如何防止意外伤害的发生?专家提醒,除了最常见的溺水、交通事故、动物咬伤、坠落、烧烫伤、中毒等意外伤害外,一些新型的“网红”休闲娱乐项目也应引起高度重视并做好安全防范。

当心平衡车带来的伤和痛

平衡车主要有独轮和双轮两种,依靠人体重心的改变便可实现车辆的启动、加速、减速、停止等动作。由于其炫酷、简单易学,孩子可感受到脚踏“风火轮”秒变“小哪吒”的快感。

但儿童因玩平衡车导致的摔伤在所有外伤患儿中占比最高。患儿受伤部位主要位于头部、上肢、膝关节、踝关节,诊断主要为头皮血肿、头皮挫裂伤、胫骨远端骨折、尺桡骨骨折、膝关节损伤、踝关节扭伤等。

受伤儿童共同特点是:都未佩戴任何安全护具。同时,一些平衡车本身没有物理刹车系统,仅靠人体重心来控制刹车非常危险,而且速度较快,在道路上遇到紧急情况不能马上刹车,也没有任何安全保障措施,一旦发生事故很容易造成骑行人员受伤或死亡。

平衡车虽然存在很大安全隐患,但也不是不能玩,家长要看好孩子,玩平衡车一定要做好安全防护,包括戴头盔、穿护膝护肘等护具,绝不能让孩子到大马路上玩。

儿童蹦极床暗藏危险

儿童蹦极床又叫儿童蹦极、飞



天蹦极、弹跳蹦极,和普通蹦床相比,它弹跳更高、更刺激。它利用一张蹦床、一副弹力绳、弹面和升降立柱,让孩子在三四米的高空中进行跳跃并做出各种花样翻转动作。

专家指出,儿童蹦极床是一种刺激性很强的运动,儿童骨骼尚未发育成熟,十分稚嫩,特别是颈椎非常脆弱,蹦极蹦床根本不适合幼儿。家长不应该让孩子去冒险。

蹦极蹦床的风险首先是安全系数问题,如果绑在孩子身上的弹力绳不结实或出现老化,很容易摔伤孩子。其次,这种项目还可能诱发一些潜在性疾病,一些先天血管畸形、血管脆弱的孩子玩时易造成血管破裂;如果玩耍不当还会有过分翻转的现象,此时如果孩子口腔有异物,会造成窒息;如果弹力绳或绑带勒住孩子腰部和裆部过紧,还可能对孩子生殖器和会阴部带来损伤。

“人体炸弹”娱乐项目风险高

近一两年,蹦床乘着短视频的东

风成为“网红”娱乐项目,但又有多少人清楚蹦床的高危险性?不久前发生的“人体炸弹”致女学生瘫痪事件为人们敲响警钟:一名29岁的医学院女学生和男友、表哥三人在徐州一家蹦床馆合作玩“人体炸弹”项目,当男友、表哥从蹦床一端高处跳下时,躺在另一侧的女生被弹起后重重落在海洋球池中,造成“完全截瘫、颈部脊髓损伤、颈椎脱位、颈椎多处骨折”。

专家指出,脖子这个部位极其脆弱,当人体从高处下落时,主要依靠身上的肌肉保护,手和脚可卸力起到缓冲作用;若一旦出现头朝下的情况,来不及缓冲就会很危险。因此,家长在带孩子玩类似蹦床项目时,一定要看管好孩子,严禁孩子以跳水姿势跳入海绵、海洋球池;严禁孩子攀爬高墙、单脚跳、空翻;严禁孩子在蹦床区追逐打闹。

预防儿童伤害做到“SOS”

有研究发现,致使儿童发生意外伤害的原因有儿童本身、外界环境、

设施以及监护人等,而环境、设施导致的伤害占50%以上。孩子在公园玩健身器材,头会被器材砸出血的情况时有发生,因为公园户外运动器材并不适合低龄儿童玩耍,只要监护人不留神,孩子就可能受到意外伤害。

儿童年龄越小,越需要成人的看护;成人看护越有效,儿童发生伤害的可能性越低。中国疾病预防控制中心专家近日指出,儿童伤害是可以预防的,需要儿童、看护者、全社会的共同努力,家长等监护人特别要提高重视程度和防范意识。中国疾控中心与联合国儿童基金会共同提出儿童伤害预防的“SOS”策略:

S:看住了(Supervised):成人看护孩子时应做到近距离、不间断、不放心。

O:管好了(Organized):识别和排除环境危险因素,提升环境安全程度;及时制止儿童危险行为,强化安全意识,培养良好的行为习惯。

S:用对了(Selected):主动选择并正确使用儿童安全相关产品。

七大致胖因素你占几个?

肥胖除了带来“三高”、慢病外,还是新冠肺炎病情加重的危险因素之一。别人不胖就你胖是怎么回事?北京市疾控中心慢性病防治所和健康教育所的专家来帮你找找原因。

肥胖让新冠肺炎病情加重

北京市疾控中心慢性病防治所专家介绍,肥胖常常和血脂异常、脂肪肝、高血压、冠心病、糖耐量异常或糖尿病等疾病同时发生,还可伴随并发睡眠中阻塞性呼吸暂停、胆囊疾病、高血压症和痛风、骨关节炎、静脉曲张、生育功能受损以及某些癌症等疾病。肥胖可能是这些健康问题的诱因和危险因素,也可能与这些疾病有共同的发病基础。

国外有研究者提出,肥胖甚至是新冠肺炎病情加重的危险因素之一,特别在年轻患者中更是如此。

肥胖原因在这里

北京市健康教育所的专家介绍,其实人类的肥胖有70%归结于遗传因素,不过只有在精神、饮食、环境等因素的共同促进下,肥胖才会悄然发生。看看下面7个致胖因素,你占了几个。

遗传因素

父母双方如果体重正常,子女发生肥胖的概率只是8%~10%;双亲中一方肥胖,子女肥胖的概率是50%;而双亲都肥胖的话,子女发生肥胖的概率就达到了80%。

精神因素

人体下丘脑内有两个分管饥饿和饱食的中枢。研究发现,过度的精神刺激或是神经兴奋、疾病等因素,都可以让这两个中枢的功能紊乱,导致肥胖的发生。

内分泌因素

很多因素会促进胰岛素的作用不足或分泌过多,导致脂肪合成增加,导致肥胖。

饮食因素

首先,过食性肥胖是肥胖的主要类型,摄入的能量超过需求后就转化为脂肪储存起来,从而导致肥胖;其次是喜欢吃甜食。研究人员发现,随着食糖量的增加,体重超标的人的比例和糖尿病患者比例会逐步上升;第三是进餐次数。研究发现,吃两顿饭比吃三次饭的人发生肥胖、糖代谢异常、脂代谢异常、患心血管疾病的概率明显增加。适当地限制主食,将水果放到加餐里,这样有利于能量的平衡,有利于胰岛素起效和代谢的进行。

运动不足

由于城市化进程的推进,以车代步,导致越来越多人活动少。比如,宅在家里,坐在椅子上,没有参加有效的户外运动,这无疑使能量消耗减

少,促进胰岛素抵抗、受体抵抗的形成,导致能量代谢障碍。

缺觉和生物钟紊乱

研究发现,睡眠不足7小时的孩子肥胖率会明显增加。此外,昼夜节律也会影响人体的能量代谢和糖代谢。

不良生活习惯

尽管吸烟对体重的影响不大,但吸烟会导致严重的胰岛素抵抗,促使如糖尿病、高血压和心脑血管疾病的发生。而饮酒,特别是在饮酒的同时吃大量的高脂类食物,也会导致肥胖。

每周甩肉一斤为宜

慢性病防治所专家介绍,肥胖开始于脂肪积聚,而脂肪积聚的原因是

摄入的能量超过消耗的能量。这也给我们对抗肥胖的两个途径:减少热量摄入和增加热量消耗。简单说,就是少吃多动。

来自世界卫生组织的“甩肉”建议:限制来自脂肪和糖的能量摄入;增加水果、蔬菜以及豆类、全谷物及坚果的食用量;定期进行身体活动(儿童每天60分钟,成人每周150分钟)。

此外,减重不可急于求成。减重的速度不宜过快,减重目标不宜定得过高。在低能量膳食和适量增加运动的情况下,每周减重0.5公斤是健康减重的理想速度,一年之内比原有体重减少5%~10%会对健康有益。而且,要避免为追求“骨感美”而减肥,应将体重指数维持在正常水平(18.5~23.9kg/m²)。

夏日美白别踩陷阱

3天可美白?黑色素可以被一击击溃?一些美白护肤品的宣传语让爱美人士目眩神迷。然而,皮肤科专家提醒,皮肤变白最快也需要4周,在选购美白护肤品时别受“速效美白”和宣传语的蛊惑踩了陷阱。

六种变白成分有哪些

中山大学附属第三医院皮肤科谢淑霞副主任医师指出,美白化妆品是指宣传有使色斑、日晒斑、深色或不均匀晒黑肤色变浅,美白皮肤作用的化妆品。美白化妆品主要通过其中的功能性成分从不同的角度达到变白的效果,从作用机制上来看,能让皮肤变白的成分包括有六大类:

- 1.酪氨酸酶活性抑制剂,如熊果苷等;
- 2.多巴色素互变酶抑制剂,如曲酸等;
- 3.黑色素运输阻断剂,如传明酸等;
- 4.角质剥脱剂,如果酸、水杨酸等;
- 5.内皮素拮抗剂,如洋甘菊提取物等;
- 6.抗氧化剂,如维生素C等。

应树立正确合理的美白理念。要从科学的角度看待变白的过程,人体皮肤的生理代谢周期是28天,不要轻信短期迅速美白皮肤的“神话”,不要因为贪图美白效果使得娇嫩的肌肤变得敏感和脆弱。

那么,究竟如何选择适合自己的美白化妆品?

首先,应尽量选择资质齐全的正规渠道购买化妆品。买时要注意索要发票和购物凭证。

其次,人体皮肤有干性、油性、中性、混合型、敏感性等类型,应根据自己的皮肤类型,选择适合自己的产品。

对于中意的化妆品,建议在购买前通过国家药监局官方网站和化妆品监管App查询所购买化妆品的标签标识信息与其产品注册信息是否一致。还可通过信息查询了解产品成分,提高对科学美白的认识。

当心“速效美白”

使用美白产品不能抱着急功近利的想法,黑色素形成以后,一部分会被分解,另一部分会随着表皮细胞的脱落而清除。这一过程大概为4~10周,所以,美白绝不是一朝一夕的事。

一些不法厂家可能在美白化妆品中添加汞、铅、砷、氢醌等我国《化妆品安全技术规范》中规定的有害成分或是糖皮质激素、抗生素等药用成分,以求提升美白效果,迷惑消费者,谋求不正当利益。

添加上述物质虽然可能具有“立竿见影”的美白效果,但使用后很可能危害消费者健康安全。例如,氢醌可能引起严重的过敏反应或使皮肤产生永久性白斑;汞、铅等重金属物质人体吸收后可能引起器官功能损伤等严重危害;糖皮质激素可能导致皮肤变薄、红血丝、产生激素依赖性皮炎等皮肤损害。

一旦出现化妆品不良反应,应立即停用可疑的化妆品,并立即清理掉皮肤上的残留物。轻者可用正确的冷敷方式,缓解皮肤红肿。严重者及时到皮肤科治疗。

需要注意的是,就诊时应带上可疑的化妆品及外包装,以便做皮肤斑贴试验等辅助检查,同时配合医生向监管部门上报化妆品不良反应报告。

公安部门对夏季溺水事件的防范

在青少年溺水事件中,学校和家长的防范和管理是重中之重,但公安部门的防范也不能小觑,在一定程度上能起到关键作用。每年夏季,由于天气炎热,很多居民为避暑就到水库河道等水域洗澡,这样很容易发生溺水事故,所以公安部门要提前着手,实施多项可行的措施,采取有力的手段全面加强水库和不明水域的安全防范管理工作。

一是加强溺水安全知识的宣传力度。要求居民到有安全保障设施的水域游泳,不要去不明或危险的水域游泳。从保卫部门抽调保卫人员由民警亲自带队定期巡逻,增强危险水域的巡防力度;对于喜欢垂钓的人员,公安部门为它们统一印制宣传资料,对他们进行防溺水安全宣传教育,提高垂钓人员的自我保护能力;要求各部门力求在每一个水库、水渠等危险水域都装上监控设施,提高安全预警效能,以备及时救助溺水人员;要对水库等水域的照明设备进行重点检查审核,确保夜间也能保持光亮,这样才能从根本上杜绝溺水事件的发生。

二是加强监管工作力度。一定要对不同的水域明确责任分工,划分责任区域。在每个水域都要分别落实水域责任人,对每个水域逐个实地勘察,制订出可能发生溺水事故的预警方案。还要在水域周围安装照明设备和监控设备,增加巡防监察的人员,最主要的是要与医院建立救助应急通道,确保信息畅通,能够及时进行溺水救助等。还要在每个水域旁边设立“勿下水洗澡游泳,注意安全”的提示牌,保证危险水域不会有人去游泳,导致发生溺水事故。

