

喝奶茶,如何才能更健康?

健康提示

近视镜能否时摘时戴



近视眼患者普遍认为,既然佩戴眼镜就应该一整天都戴着,经常摘眼镜看东西会加深近视;有的人在看书、玩手机等能看清的情况下会摘下眼镜,几年下来眼镜度数也没有加深。眼镜到底应该一直戴着,还是可以时摘时戴?

近视的人看物体,离眼越近,睫状肌的调节作用就越强,但长期如此容易引起视疲劳。这种状态不缓解,眼外直肌长期压迫眼球,导致眼球前后径继续加长,近视度数逐步加深。因此,佩戴合适的眼镜不仅能提高视力,还能减轻视疲劳。

普通的近视眼,视力相对稳定,有的人除了在洗澡、睡觉都戴着,有的人只有在有需要的时候才戴。无论是哪种习惯,只要自己眼睛舒服不累都可以,没有严格界定。但600度以上的高度近视,特别是超过1000度的超高度近视,建议长期佩戴眼镜。高度近视患者眼轴拉长,如果视力不矫正,容易引起一系列眼底病变,如视网膜裂孔脱落、视网膜血管病和眼底营养不良等。

儿童近视超过50度就应该佩戴眼镜,不建议经常摘下来。对于成年近视眼患者来说,看远处的东西必须戴眼镜。中老年人眼睛调节能力下降,有些出现老花眼,看近处须摘下近视镜才能看清,可以遵循舒适、清晰、眼睛不累的原则。

对于近视眼患者,关键要注意眼睛休息。一是减少用眼时间,减少强光刺激,用眼1小时休息10~15分钟,站在窗户前远眺;二是中药熏蒸、热敷、做眼保健操等;三是多吃富含膳食纤维的食物。经常用眼、眼干的人可适当用滴眼液。

购物时注意防疫细节

临近春节,人们的消费欲被点燃。年轻人喜欢网上购物,中老年人喜欢去市场采购年货和用品。由于最近疫情有所反弹,不管线上还是线下,购物都要小心防疫。

去菜市场避开高峰期。很多人都有起早逛菜市场的习惯,所以早晨是菜市场人群较密集的高峰期。疫情期间最好错峰去菜市场,购物时戴好口罩,保持一米以上的安全距离,不闲聊。一般来说,菜市场洗手不方便,建议随身携带酒精棉片或免洗消毒液,以便进行手消毒,但回家后也要第一时间洗手。最好自备环保袋,更干净卫生。在菜市场购买肉类、生禽、水产品时,可提醒摊主戴着手套挑选,消费者不要直接用手触碰。

逛超市尽量不试吃。为了拉拢顾客,超市常常提供试吃和品尝。但在疫情期间,试吃有较大的传染风险。试吃时人们会摘下口罩,超市是室内封闭环境,人流聚集,存在一定风险;试吃的食物一般会放在一个公共盘子里,每个人手持小叉子去取,也会增加接触传播的可能。有些超市选购蔬果后,需要排队称重,如果队伍较长,建议先到人少的地方逛一逛,过会儿再来。对于超市摆放的商品,除非确定要购买,否则不要碰。购买后要将果蔬、熟食和肉类、海鲜等食物分开装。

逛商场要有目的性。过年逛商场,许多人是为了购买新衣服或更换家中的大件,选购这类商品往往要花费较多时间。建议去之前列个清单,有目的地购物,减少闲逛、逗留时间。此外,相较于空间密闭的升降直梯,逛商场时选择扶梯会好一些。乘坐扶梯时要注意做好手部消毒;乘直梯时如果人过多,较为拥挤,可以再等一趟。重要的是注意戴好口罩,减少与电梯的接触。

网购到货后给快递消毒。在近期防控工作较艰巨的情况下,最好不要海淘,尽量购买本地产品,经过的路程短,风险小。收取快递时,尽量采用快递柜或快递员放到指定地点,以减少面对面机会;收到后,先用酒精喷雾或稀释的消毒液喷一喷外包装,然后再拆开。取出物品后及时将快递包装扔进垃圾箱,不要随便堆在家中,处理完毕要及时进行手消毒。如果不放心,带有包装的快递商品可先在家中通风处放置1天再打开,衣物等可清洗的物品应在清洗后再使用。

吃出健康

众所周知,年轻人喜欢喝奶茶,经常喝可能引发各种各样的健康问题,但很多人依然欲罢不能,甚至对奶茶产生依赖性,不喝就觉得难受。奶茶到底能不能喝?怎么喝才能健康和快乐两全?



糖太“美”

中国藏蒙地区喝的传统奶茶,采用砖茶和鲜奶加盐熬制而成,是北方游牧民族的日常饮品,不仅能驱寒,还有益健康。但今天人们手捧一杯的是港式或台式甜奶茶,奶茶中的甜味,是它神奇魅力的来源之一。

世界卫生组织在一份有关成人和儿童糖摄入的指南中提到,建议把游离糖,即人们在食品中添加的单糖和双糖,以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖的摄入量,限制在每天50克之内,最好能进一步限制在25克以下。

2017年8月,上海市消费者权益

奶茶里没加奶

保护委员会测试了27家主流奶茶品牌的51款畅销奶茶,发现27款正常甜度奶茶中,平均含糖量为每杯34克,最多的高达每杯62克。一杯奶茶喝完,留给其他食物的糖摄入量已经没有多少空间。

为了迎合健康的诉求,商家推出更多选项,点奶茶时不但可以选择半糖、三分糖、无糖,还有热量指数和升糖指数更低的代糖。但在上海这项测试中,“无糖”款的奶茶也自带糖分,平均含糖量为2.4克/100ml,最低也有1.2克/100ml,而中杯奶茶的容量一般是400ml~500ml。

2019年11月,福建省消委会、福州市消委会发布《现制现售奶茶开展比

较试验》结果,选取福州市20家奶茶店的40件样品,样品主要针对销量较大的珍珠奶茶,购买样品规格均为大杯。结果发现,14款无糖奶茶含糖量超过建议摄入量。

奶茶里没加奶

营养师田雷介绍,奶茶丝滑的口感,需要用奶味更加浓郁的淡奶来制作——淡奶是蒸发掉水分,浓缩了一倍后的牛奶,因而脂肪含量更高更丝滑,但这不便宜。出于成本的考虑,一种工业替代品在奶茶中更加常用:植脂末(俗称奶精)。

植脂末主要是大豆油等植物油人

工氯化制作而成,是油而不是奶。中国农业大学食品学院副教授范志红是国内较早关注奶茶营养问题的专家,她在2018年接受媒体采访时说,植脂末就是氢化植物油、糊精(淀粉水解物)、少量酪蛋白酸钠、乳化剂等成分组成的混合物。成分中最大的健康隐患是脂肪,比例达20%~75%。

植脂末里同时含有饱和脂肪与反式脂肪酸。随着工艺进步,植脂末里的反式脂肪酸在减少,奶茶在这个成分上含量不多,但它仍会增加患心血管疾病、糖尿病和认知障碍症的风险,影响儿童神经系统发育等。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天反式脂肪酸摄入量不超过2克。

前述上海市消保委对51款畅销奶茶的测试发现,有4款反式脂肪酸超标,在3.7g~6.2g之间。

如果还要加奶盖,那么脂肪含量会更多。奶盖主要是脂肪含量超过30%的奶油高速搅打制成,风味来自于芝士粉、海盐等添加物。营养师田雷指出,绝大多数奶茶店不会用天然奶油,而是选择价格更低廉的植物奶油甚至奶盖粉,成分就又回到像植脂末那样的植物油加工产品。所以,口感越丝滑,脂肪就越多。

珍珠、椰果、芋圆等小料,一般都是木薯淀粉加一些小麦蛋白和食品添加剂制作而成,相当于精制的主食,其本质上也是糖。需注意的是,它们往往也另加了糖,尤其是红小豆、布丁,含糖量也很高。

如何健康地喝奶茶?

有新闻报道湖南长沙一位每天平均都要饮用一杯奶茶的22岁女教师突

保持“少女感”不只是看“脸”

“少女感”曾是用于夸赞女星冻龄美貌的高频词汇,也让很多普通女性心生羡慕。衰老不可避免,如何最大限度地保持“少女感”延期,花费大力气、大价钱的人不在少数,尤其是脸,提拉紧致美白除皱是护理的重点。不过,医美专家提醒,“少女感”乃至“少年感”不单单在一张脸上。

系统做好抗氧化工作

美容皮肤科专家周展超教授介绍,“少女感”的来源,其实有不少因素比脸部更重要。随着年龄增长、阅历丰富,无论男性还是女性,都会展现出与少年时不同的气质与气场,同样是美的。与面部状态相比,体重身形对少年感、少女感的影响会更大。哪怕是刚出社会的小年轻,如果体重超重,年龄感自然会往上涨。同样,人到中年面部保养很好,但身形肥胖,也不会有少女感。

维持少女感,要做好抗衰,最重要的工作就是抗氧化。“年轻的皮肤随着时间流逝,变得松弛、下垂,出现皱纹、色斑等等,都是发生氧化了。”周展超说,维持少女感,要让这个氧化过程尽量变得慢一些。

要抗氧化,防晒很重要,防住了阳光,结合外用抗氧化剂,尽量减少“光老化”,抗衰就做好了非常重要的一步。抗氧化是一个系统的工作,“工作的压力、熬夜的习惯对皮肤的伤害更大。”周展超表示,我们吃进去的反式脂肪酸、高油高盐的不健康食物、长期熬夜等,都会加速身体氧化。抗氧化没有“一招鲜”,要科学均衡饮食、早睡早起、保持有氧运动等综合保养,才能减慢氧化的节奏。

医美不能过度

当皮肤已经出现明显的问题,靠保养手段难以大幅改善甚至逆转的时候,有些人会采用医美手段来修复,但要注意选用正确的项目,也要注意度的问题。

周展超说,皮肤有自己的生理过程,一般25~45岁会维持一个相对稳定的“平稳期”,45岁之后才会陆续出现松弛、皱纹、色斑、发黄、色素不均等老化的表现,此时,部分人会采用医美手段补救。医美手段多样,维A酸疗法、IPL和光动力治疗、美塑疗法、注射美容、射频治疗、点阵激光等,都是已经被证实了在皮肤年轻化方面有效的治疗手段,但需要到有资质的机构,请专业医生根据求美者具体的情况来选择。需要提醒的是,在临床上,更多的女性实际上是因为护肤过度、医美过度,破坏了皮肤屏障从而造成皮肤敏感甚至更严重的问题。无论是男性还是女性,要抗衰、保持“少年感”“少女感”,都不能单一把希望寄托在某种医美手段上。

(本版图文均据新华网)

食物出锅就进嘴、肉类涮几秒就下肚……

吃火锅别犯6个错



冬天屋外天寒地冻,屋内亲朋好友围成一桌,一边吃着热气腾腾的火锅,一边说说笑笑,简直不要太幸福。火锅吃起来美味,但也充满重重陷阱,大快朵颐之后,很多人会出现上火、长痘、腹泻、胃痛等症,让吃货苦恼不已。今天就来看看吃火锅时最容易踩的几个陷阱。

陷阱1

“密室”里涮火锅

火锅火锅,离不开“火”。无论是传统的用煤炭、液化气做燃料的明火,还是现在用电加热的暗火,只要是“火”,使用时就要警惕。

很多人聚在一个狭窄的空间吃火锅时,要特别注意室内通风。如果门窗紧闭,极易造成室内空气不流通和严重缺氧。有些传统涮锅使用的是明火,很容易发生不完全燃烧而产生大量一氧化碳,导致一氧化碳中毒。如果使用的是暗火,虽然可以避免一氧化碳的问题,但也要注意查看电线是否老化、有无破损或短路等情况,以免发生意外。

陷阱2

食物出锅就进嘴

火锅汤底的温度可高达120℃,口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃~60℃。如果食物刚出锅就进嘴,容易烫伤口腔、食管以及胃黏膜,再加上麻辣等刺激,易引起口腔溃疡、咽喉炎、急性食管炎、肠胃炎等症状。另外,热烫的食物反复刺激食管黏膜,容易诱发食管癌,特别是那些本来就有复发性口腔溃疡的人。

陷阱3

肉类涮几秒就下肚

很多人吃火锅尤其是吃牛羊肉

火锅时,一味贪图鲜嫩,把肉片稍稍烫一下,不等肉类彻底熟透,就匆匆吞下去。

这样做,不但会造成消化不良,还可能因烫煮时间太短,肉类中的细菌和寄生虫进入人体,穿过肠壁随血液扩散至全身,继而导致人体患上一些寄生虫病,威胁各器官和全身健康。

陷阱4

喝汤底一碗接一碗

不少人吃火锅时,喜欢盛碗火锅汤喝。反复沸腾过的火锅汤底并非没营养,还含有很多对身体有害的物质。首先,火锅汤中饱和油脂、糖、盐、嘌呤等成分特别丰富,这些成分均是肥胖症、糖尿病、高血脂、胆囊炎、胰腺炎、高血压、肾病、痛风等疾病的诱因。其次,煮火锅时,食物中的亚硝酸盐会溶解到汤里,亚硝酸盐是一种有急性毒性的物质,它进入胃里后,会和蛋白质分解产物发生反应,产生亚硝胺类致癌物,从而增加胃癌风险。

陷阱5

火锅配啤酒不停口

吃火锅时,牛羊鱼虾、动物内脏等肉类着实不少,而这些都是高嘌呤食物,其蛋白质分解后产生的大量嘌呤,还会让火锅汤中的嘌呤含量往上蹿。如果一边涮菜涮肉,一边喝啤酒,无异于“火上浇油”。因为啤酒本身所含嘌呤就高,同时大量饮酒还可加速嘌呤分解为尿酸。再加上酒精不利于肾小管对尿酸的滤出,也会使得尿酸的排泄减少。

陷阱6

蘸料贪图重口味

很多人调蘸料时,各种酱和油都来几勺,再撒上大把辣椒圈、蒜末、姜末,生怕口味不够重,这样万万不可。若蘸料太咸,会对胃、肾造成负担;若蘸料过辣,食用后容易损伤胃黏膜,对于慢性胃肠炎、胃十二指肠溃疡、痔疮等患者,无异于雪上加霜。

小贴士

火锅这样吃不上火

多放些蔬菜:蔬菜不仅能消除油腻,补充人体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮。另外,水果性凉,吃火锅三四十分钟后只要吃上一两个水果,就可防止上火。

多放姜片:生姜可以去掉一些肉的腥味,吃起来更加美味可口。同时,它还有清热祛火的作用。

吃前放一放:食物捞起来先放一放,凉一凉,也可以让食物经过蘸料碟子里放的香油降温。

适量放些豆腐:在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

次日喝盐水:第二天晨起可以喝杯淡盐水,以减低发生上火的概率或减轻上火的症状,因为食盐有清火、凉血、解毒等作用。