

先刷牙还是先吃早餐? 先喝汤还是先吃饭?

健康提示

生活中的小纠结这样破解

日常生活中,人们会有很多小纠结的时刻。比如,剩饭剩菜是趁热放冰箱还是晾凉再放?用餐时先喝汤还是后喝汤?早起先刷牙还是先吃早饭……这些小纠结有些完全是个人喜好,无伤大雅,但有些涉及一些知识误区,做不对可能会为健康“埋雷”。今天,我们来解决这些“纠结时刻”。

刷牙

横着刷还是竖着刷?

正解:斜45度颤动刷。

横着刷,太用力容易造成牙齿楔形缺损;竖着刷,用力过度可能损伤牙龈。推荐的刷牙方法:应将牙刷斜45度放在牙齿和牙龈交界处水平颤动5次左右,再转动牙刷柄刷牙面,以此方式刷完每一颗牙的每一面。

牙膏

沾水还是不沾水?

正解:沾不沾水都行,特殊用途牙膏建议不沾。

沾不沾水对于刷牙效果没有实质影响,沾水后泡沫更丰富,如果这感觉能让你刷牙时间更久(2至3分钟),那就沾水。

注意了,一些脱敏、美白牙膏建议不沾水,否则特殊成分会过快释放,降低脱敏、美白的作用。

早餐

先吃早饭还是先刷牙?

正解:先问问自己头一天晚上有没有好好刷牙。

如果头一天晚上好好刷牙了,第二天起床后可以先漱口,吃完早餐再刷牙。不过,若是吃了酸性食物,比如醋、柠檬汁等,建议先不忙着立即刷牙,漱漱口把口腔的pH值调回中性再刷。如果头一天晚上没有好好刷牙,甚至没刷牙,建议刷牙后再吃饭,饭后认真漱口,提倡大力漱口。

提倡早晚各刷一次牙,是为了清除牙菌斑和软垢,牙菌斑是嘴巴里细菌为了生存分泌出



来的一种物质,形成速度很快,刚清洁过的牙面上,数分钟内就可形成新的。一般来说,12小时菌斑初步发育成熟,所以一天要刷两次,10至30天达到高峰。软垢是食物残渣和细菌的混合物,松软地沉积在牙缝、牙颈等各种犄角旮旯的地方,刷牙或漱口即可去除,所以提倡勤漱口、大力漱口。

用餐顺序

先吃饭还是先喝汤?

正解:餐前少量喝点汤。

餐前喝几口汤,可以湿润口腔、食道,同时“唤醒”我们的胃,令肠胃积极投入消化吸收食物的工作中。如果“干”吃,胃里满满都是干货、硬货,会加重胃肠道负担,但餐前喝太多汤,则会冲淡胃液,影响消化和吸收。此外,餐后也不宜喝太多汤,本来已经吃饱了,又灌很多汤进去,胃被撑得很大,蠕动减弱,负担加重,久而久之也会带来健康风险。

扭伤

冷敷还是热敷?

正解:先冷后热。

刚扭伤或崴脚如果肿胀疼痛严重,要先冷

敷,可以消肿止痛,同时把患肢抬高并绷带包扎。48小时后可换成热敷,能起到活血散瘀的效果。

起床

叠被子还是不叠被子?

正解:先平铺被子。

人睡着时会出汗,被子或多或少会有些潮气。如果起床马上叠被,部分水分难以蒸发,螨虫在潮湿环境中会快速繁殖引起皮肤过敏等。正确做法是把被子平铺在床上,开窗通风晾半小时后,时间允许再叠被子。

内裤袜子

一起洗还是分开洗?

正解:最好分开洗。

穿过的袜子上主要有水分、盐分、乳酸、尿素、金黄色葡萄球菌、真菌、老旧角质等代谢物,脚臭的人可能还有白癣菌等真菌及一些臭味代谢物,如果清洁不彻底或晾晒时间不足,很难保证袜子上不残留细菌或真菌。如果内裤和袜子放在一起洗涤,极易造成脚上的细菌或真菌通过内裤感染到脆弱的生殖器。

上厕所

蹲便好还是坐便好?

正解:把脚垫高的坐便最好。

坐便时如果身体直立,一条叫耻骨直肠肌的肌肉会“勒住”直肠,不利于大便顺利排出。而蹲便的姿势可以使直肠解放出来,使得排便变得顺畅一些,但蹲便对于年长、腿脚不好的人来说有些难度。所以平时在家坐便时,脚下放一个垫脚的小凳子,也可以起到类似的作用。

剩饭剩菜

趁热放冰箱还是晾凉放冰箱?

正解:趁热放冰箱。

当食物温度低于60℃时,容易滋生细菌,而且温暖的环境必然加速细菌的生长速度。热菜晾凉必然经过一段较长的时间,在这段等待的时间里其实已经有大量的细菌,再次食用会有健康风险,所以应趁热将多余的菜放进冰箱。

跑步

前脚掌着地还是足跟着地?

正解:怎样最舒服就怎样着地。

严格讲,前脚掌着地对膝关节的压力更小,但非专业运动员的普通跑步健身者,不必过于在意,如果跑步速度快就前脚掌着地,不够快就用足跟着地。关键要做到身体稍前倾,脚轻轻落地,而不是“硬着陆”砸地面。

舌苔

刮还是不刮?

正解:可以不刮。

正常人舌头上都会有一层舌苔。中医讲正常的舌苔是“薄白苔”,即舌头表面应该有一层均匀的、薄薄的、白色的舌苔,无需特殊处理。看舌是中医看病时重要的一个判断依据,舌头是反映身体状况的一面镜子。没有舌苔或舌苔厚、腻,或分布不均,或颜色发黄、发黑等,均能提示一些有关健康状态的信息。

如果要找中医看病或调理身体,不能刮掉舌苔,这样会造成一种假象,干扰医生判断。如果平时有刮舌苔或刷舌头的习惯,也没什么不对,但从另一方面来讲,如果舌苔厚到需要刮掉或刮掉,说明身体有问题,需要听从医生建议进行调理。

健康生活

“零系列”产品是否有助减肥

近期,某网红饮料因宣传“零蔗糖 低脂肪”致歉,网友表示,打着“零蔗糖、零卡、零脂肪”旗号的产品不仅欺骗消费者,还给消费者的健康带来伤害。近年来,年轻人越来越重视健康理念,“无糖”“零卡”或者“低糖低热量”饮品受到年轻人的青睐。这些“零系列”食品到底适不适合减肥的时候吃,又有什么健康风险?

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍,零卡零糖的味道大多来自于商业的甜味剂。甜味剂本身是安全的,可以分为带热卡的甜味剂和不带热卡的甜味剂,它能够产生更多的甜味,甚至比蔗糖要甜200~300倍。

如果单纯和含糖饮料相比,零卡零糖饮料确实对防治肥胖有帮助,但如果和水相比,由于甜味剂在大脑中会产生兴奋作用,引导消费者摄入更多的高热量食物,因此,无糖饮料并不是完全健康的饮料。

市面上有很多“零系列”产品,如果仔细看,就会发现它们不完全相同,要找到适合减肥期吃的产品,先要学会辨别。

零糖:有的零糖指的是所有甜味的物质都不添加,或者每100克食物添加糖含量低于0.5克。

有的零糖指的是不添加白砂糖、蔗糖等添加糖,但使用了代糖,常见食物:饮料、饼干、酸奶、冰激淋、甜品等。

零脂:指的是脱脂或者加工过程中不添加脂肪,每100克脂肪含量小于0.5克的食物,常见食物:饮料、主食类、乳制品类。

零卡:指的是每100克能量小于17千焦(大约4千卡)的食物,热量很低,常见食物:饮料、魔芋所制作的果冻等。需要注意的是,零糖≠零卡,零脂≠零卡,但反过来零卡=零糖+零脂。也就是说,真正的“零系列”产品应该同时符合零糖、零脂、零卡的条件。

减肥人士可适当借助“零系列”食物,比较常见的零糖、零脂、零卡的饮料,比如“带风味”的水或茶饮,可以偶尔替代高热量的饮料或是寡淡的白开水。

另外,还有一些接近零系列的零食可以推荐,比如鱼肉面条、魔芋凉皮、杏仁粉面包等,因为原材料用的是魔芋类接近零卡食材,这些食物也几乎接近零卡,偶尔替代部分主食,有助于减肥。

吃出健康

喝一杯酸奶糖摄入就超标

怎么办?



酸奶,大家心目中的健康食品,既能提供优质蛋白质,又没有乳糖不耐受的风险,但酸奶也有缺点,那就是市面上普通的酸奶都会加糖,让减肥、控糖人士在喝酸奶时有所顾忌。

为什么都说酸奶好

酸奶乳品不仅可以提供蛋白质营养素,而且富含多种维生素和微量元素,如钙、维生素B等。酸奶是牛奶发酵产品,蛋白质经过微生物分解会产生很多小分子低聚肽,换句话说,就是营养更利于人体吸收。酸奶可以改善便秘和幽门螺杆菌的根除率,是乳糖不耐受人群的良好选择。

调制乳、风味发酵乳、加糖乳粉、冰淇淋以及含乳饮料等,乳制品中一般都有糖,糖添加进发酵乳制品,不仅是为了增加甜味和改进口感,其实它本身也可以作为微生物发酵的碳源营养物,同时还能遮盖风味乳品配料所带来的苦味,比如巧克力。

如何确认酸奶的含糖量

第一步,学会看产品包装上的营养成分表,其中碳水化合物一栏就是糖含量判断依据的来源,不过它只是个判断依据,并不是真正酸奶中糖的添加含量。酸奶中的碳水化合物

来自两部分,一个是牛奶中天然自带的乳糖,另外一个则是外加的糖分。

牛奶中的乳糖含量一般在4.4%~4.8%之间,有人会问乳糖不是在发酵过程中会被分解掉吗?确实是,酸奶发酵会使牛奶中的乳糖含量降低三分之一左右,而产物就是乳酸,不过,这中间具体有多少乳糖被消耗,又有多少乳酸生成,其实很难精准确定。当忽略不计这个反应变化时,可以这样计算:酸奶添加糖=标注的碳水化合物含量-5%。当拿到一瓶酸奶时,大家可以利用这一公式乘以酸奶净含量,就可以知道一瓶酸奶喝进去多少糖。

根据中国居民膳食指南建议,一天添加糖摄入量最好在25g以下,有些酸奶一罐200g,添加糖有近15g,一天的添加糖就超标了。

日常喝酸奶如何减糖

面对酸奶“高糖”健康问题,商家们这样考虑:1.糖代替。用无营养的甜味剂代替糖,能较好地达到减能量但不减味的目的。但在具体选择哪种甜味剂这个问题上,还有待更多实验确定,因为甜味剂容易存在口感不佳和成本高等问题。

2.直接减糖。减少糖的添加量,对于产品最主要的影响就是口感。如果慢慢减少酸奶

中添加剂的含量,在消费者不知情的情况下,逐渐让其习惯也不失为一个好办法。

或许有人会质疑,都减糖了,怎么还能不发现?其实,在乳制品领域的研究已经发现,逐步连续减糖最高可达30%而不被消费者察觉,不过这一方法目前主要应用于儿童的风味发酵乳产品。

3.风味代替。风味代替的出发点同糖代替一样,目的是达到“减糖不减味”的目的,但它利用的是酸、苦以及辣或者其他非传统的新奇味道来替代甜味,从而满足消费者对产品口味的需求,比如咖啡味的低脂希腊酸奶、海盐焦糖味发酵乳等。

不过,糖的减少会比减少盐更容易被察觉,而人工甜味剂的添加是否对健康存在影响还存在争议。与其等待商家们开发真正好吃又低糖的酸奶,大家不妨自己采取一些办法来减糖。

- 1.如果钟爱高糖酸奶,不妨选择同类中的小包装,不要一下子喝太大罐。
- 2.直接选择碳水化合物含量低的。建议选择碳水化合物含量在9%~11%之间的酸奶。
- 3.如果可以接受无糖酸奶的酸味,选择不添加糖的产品,也就是碳水化合物含量在5.0%左右的产品。
- 4.高糖酸奶与低糖酸奶混合,降低糖分浓度。(本版图文除署名外均据新华网)

乱用祛湿产品伤身



春雨绵绵,空气湿度大,有些人总觉得食欲不振、浑身乏力,这多是体内湿气重的表现。市面上出现了不少主打祛湿概念的产品,如祛湿茶、祛湿足贴、艾灸等。其实,湿气也分不同种类,如果随便使用祛湿产品,容易误伤身体。

武汉市第一医院中医科副主任医师凌家艳介绍,艾灸对体内有寒湿的人才可起到祛湿、温经散寒的作用,如面色暗沉、不思饮食、身体困重、常年四肢不温等,湿热体质,常表现为肢体沉重、舌苔黄腻、口干口苦等。通过通过艾灸祛除湿气,反而会出现上火、便秘的症状。

生活中,盲目使用祛湿产品的人不少。祛湿茶、祛湿贴等祛湿产品是否人人适用?对此,武汉市中医医院肝胆脾胃病科副主任医师曾浩介绍,中医将湿分为外湿和内湿,外湿多由气候潮湿、涉水淋雨等引发,内湿则是由于脾胃虚弱等脏腑功能失调导致的。“虽然都统称为湿邪,但也有寒湿、湿热、风湿的区别,对应的治疗方法也会不同。例如赤小豆对湿热的患者对症,对寒湿的患者可能会加重病情。”曾浩说。网上的所谓祛湿茶等配方并非人人适用,有些祛湿茶饮里含有中药成分,使用中药需遵医嘱辩证选择。

对于外用的敷贴,一般人不了解敷贴成分,不建议自行使用,比如艾灸贴,适合寒湿患者使用,其他人用了没有效果。

春天的湿邪容易在体内沉积,从而影响到一年的身体健康,如何判断自己湿气重?曾浩介绍,湿邪缠身的常见表现有:起床后身体困重、舌苔厚腻、大便不成形、睡觉爱流口水、阵发性食欲欠佳、头发爱出油、怎么减肥都瘦不下来等。

很多情况下,体内湿气过重是由于饮食不当导致的。郑州市中医院营养师朱绍英表示,平常多吃祛湿食物有助于摆脱湿气困扰,如在煲汤时放点薏米、生姜、山药等。湿气重的人可一年四季坚持泡脚,可以促进体内湿气的排出。此外,还可坚持拍打膈窝(膝盖后的凹陷处),膈窝内有委中穴,经常刺激它能起到祛湿排毒的功效。

阻断艾滋病母婴传播 迎接新生活

艾滋病,即获得性免疫缺陷综合征,是由于感染人类免疫缺陷病毒(Human Immunodeficiency Virus, HIV)后导致人体免疫缺陷,引起抵抗力下降,从而引发一系列机会性感染及肿瘤,严重者可导致死亡的综合症。目前,艾滋病尚无有效疫苗预防,也没有治愈艾滋病的药物。流行迅速、不可治愈、死亡率高——艾滋病已成为全人类的超级杀手。

艾滋病传播途径有三种:血液传播、性接触传播、母婴传播。母婴传播是指在宫腔内、分娩过程中,或者产后哺乳时将艾滋病病毒传染给婴幼儿。

艾滋病病毒感染者和病人应暂缓结婚

虽然国家没有限制艾滋病病人结婚,不过艾滋病病毒感染者和病人在结婚之前应慎重考虑,多想一下婚后能否给对方带来幸福快乐等问题。如决定结婚,应接受艾滋病相关知识教育培训,比如安全性行为等,婚后生活要采取预防措施以免将艾滋病病毒传给对方,伤害家人。

感染艾滋病的育龄妇女建议不生小孩

专家建议,对已结婚的艾滋病病人应避免生小孩,对已怀孕的艾滋病病毒感染者应考虑终止妊娠,这主要是基于以下原因:

- 1.艾滋病病毒感染者受孕几率下降,即使怀孕也容易发生自然流产、胚胎停止发育、早产、胎儿发育不良及围产儿死亡等情况。
- 2.妊娠会加速艾滋病病程,使感染艾滋病病毒的孕妇发生机会性感染的几率增加,更容易导致各种并发症。
- 3.艾滋病病毒母婴传播的概率大约是30%,如果孩子不幸被感染,一般来说五岁以前就会死亡,这对孩子来说非常不公平。如果孩子侥幸未被感染,他将会在不久的将来失去身染艾滋病的父母而成为一名孤儿,面临着受歧视、失学等社会问题,他的一生将会很痛苦。

感染艾滋病的孕产妇应到专门医疗机构进行母婴阻断干预。

对于艾滋病病情发现较晚的大龄孕妇,不适宜做人工终止妊娠的,应到当地的妇幼保健机构进行母婴阻断干预,以减少母婴传播的机会,最大限度保障母婴健康。

