

# 喝碳酸饮料 骨骼真的会变脆?



夏季,冰爽的碳酸饮料可以消暑降温。但一些消费者担忧常喝碳酸饮料会导致骨质疏松。请关注——骨质疏松症是一种退行性骨代谢性疾病,一般随年龄增长,患病风险增加。正常来说,人体在40岁左右,骨量会达到最高值,随后骨骼钙质开始慢慢流失。从近几年门诊住院的情况来看,大部分出现骨钙质流失的年轻人有一个共同点:都有爱喝碳酸饮料和咖啡的习惯。

## “汽水威胁论”有夸大嫌疑

“喝汽水会导致骨质疏松的说法,存在夸大嫌疑。”上海市第一人民医院营养科主任朱佩英表示,“喝汽水导致骨质疏松”的“理论”源于汽水中的碳酸成分有可能会降低人体对钙的吸收,但这种“中和”的前提是摄入过量的碳酸,“还与人群类别、年龄结构等有关。”

国内外多项研究证实,对于健康的成年人而言,适量饮用汽水不会直接引发骨骼健康问题,也不会直接导致骨质疏松。要搞清楚这一问题,首先要弄明白骨质疏松的成因。食品安全博士、

国家食品安全风险评估中心风险交流部副研究员钟凯在一篇科普文章中指出,导致骨质疏松的因素非常多,比如钙峰值、雌激素水平、遗传因素、使用药物、膳食中的钙含量、血液中的维生素D水平、运动量、吸烟酗酒等不良嗜好、脏器疾病等等。所以,一个人之所以骨质疏松,往往是“屋漏偏逢连夜雨”,“但可乐未必是主因。”

对于有些关于食物中磷元素影响骨骼健康的说法,在第五届中国慢病管理大会上,北京大学第三医院运动医学研究所艾华研

究员表示,磷是人体必需的元素,广泛存在于自然界各种食物中,正常的健康人群并不需要担心食物中的磷会带来健康问题。

成人适宜的磷摄入量是每天700毫克。这相当于21罐330毫升汽水中磷的总量。只有在极端情况下含磷的饮料才会真正对人体产生危害,导致钙流失。“对于身体健康的成年人,在钙摄取充足的前提下,适量喝汽水不会损害骨骼,也不会导致骨质疏松。”尽管如此,艾华仍然建议,处于成长期的青少年少喝碳酸饮料。



## 骨骼强壮 “三管”齐下

夏季强壮骨骼,建议“三管”齐下,包括:饮食均衡,适当摄入含钙量高的食物;多参加运动锻炼;多晒太阳,补充维生素D。

要补钙强骨,在均衡饮食的基础上,适当多吃些含钙量高的食物是必要的。比如豆类、豆腐、花椰菜、卷心菜、包菜等蔬菜,麦片等谷物,虾皮以及其他钙饮料,如橙汁、豆奶等,都是含钙量比较高的食物。

在注意补钙的同时,维生素D能改善肌肉的功能,对钙质在骨骼中的吸收也是必不可少的。

除此之外,适当的户外运动对于强健骨骼来说也必不可少。夏季是一年中阳光充分充足的季节。阳光中的紫外线可以促进人体对钙的吸收,起到促进骨骼钙化的作用。所以,人们在这段时间常在外面跑跑,每天至少在户外活动1—2个小时,是非常有利于强壮骨骼的。

## 4方法给鸡蛋保鲜

鸡蛋同其他食物一样,越新鲜越营养,口感也越好。对于吃不完的鸡蛋,要从以下4个方面做好保存工作。

第一,散装蛋存放前不要清洗,因为蛋壳上不仅有气孔,还有一层很薄的膜,清洗过程中会把膜破坏掉,细菌反而容易通过气孔进入蛋内,加快鸡蛋变质。品牌盒装鸡蛋也无需清洗,因为这些蛋在厂里经过了清洗、消毒、上膜等工序,可以很好地保证鸡蛋品质。

第二,鸡蛋最适当的保存温度为5℃—7℃,也就是放入冰箱冷藏室中保存即可,如果买的是整盒鸡蛋,最好连同盒一起放入冰箱,能在最大程度上保证鸡蛋新鲜。在冰箱内,鸡蛋最长可存两个月,但10天以内,鸡蛋的品质最好。

第三,把散装鸡蛋放入冰箱时,最好把鸡蛋较尖的地方冲下放,因为鸡蛋的气室位于鸡蛋圆端部分,把圆端向上,可以避免散黄,延长保存时间。

第四,储存在冰箱的鸡蛋不易反复挪动。尤其是天气炎热时,从冰箱取出的鸡蛋应尽快食用,不宜再放回冰箱,因为鸡蛋遇冷再遇热,表面会产生小水珠,细菌也因此附着在蛋壳表面,放回冰箱细菌会继续繁殖,并侵入蛋中使鸡蛋坏掉。

## 看电视压力更大

为放松去看电视可能不会达到理想效果,反而会产生挫败感。据美国《时代周刊》近日报道,沉迷于电视节目似乎是一种好的减压方式,但这样做或许只会让人觉得更糟。经过一天忙碌繁重的工作回到家后,打开电视机或通过网络观看电视节目,可以说是一种本能反应。但最新研究发现,那些疲惫并带有压力的人看电视会让他们产生挫败感,他们会因花费大量的时间看电视而内疚。

根据发表在《传播学报》上的该研究,研究人员对471人进行调查,询问他们前一天下班后感觉如何、看了什么传媒节目以及感受如何。结果发现,疲惫使人们不由自主地打开电视或干其他些无关紧要的事情,而事后会因为缺乏自控而感到愧疚。但是节目内容会对人的心态有所影响。研究显示,启迪心智的节目,如纪录片等,能对人们的心理状态产生积极正面影响,看一些低俗的节目会加重人们为减压而看电视的负疚感。研究人员认为,虽然看电视的行为会让有压力的人更糟糕,但选择一下有助心智的节目,少看肥皂剧和无聊的电视节目,或许能达到真正放松的效果



## 老人微胖寿命长

老年人胖点儿,寿命更长。据澳大利亚迪肯大学网近日报道。迪肯大学最新研究发现,65岁以上的老年人身体质量指数,即BMI数值稍高于我们常认为的正常范围,身体会更健康。

研究人员对1990年—2013年间20多万名65岁以上老人的身体研究报告进行分析后发现,当老年人的BMI值在27.5左右,其死亡率最低。而BMI值位于22—23的正常体重范围的研究者死亡率反而更高。

根据世界卫生组织的定义,BMI指数是体重除以身高的平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准。成人的BMI数值处于18.5—24.9属于正常;BMI值在25—28之间,则是过重,超过28即是肥胖。

专家分析,这可能是因为年老后身体需要多一些的脂肪来对抗病后的恢复过程,因此身体稍胖一点不是坏事。所以,对于老人来说,不必执着于保持与青年人一样的BMI指标。但稍胖和肥胖还不一样,肥胖的老人应该更加重视饮食多样和营养均衡,同时保持运动的好习惯,减少因肥胖导致的各种疾病。

(本报综合)

## 糖分过剩引发肥胖

在来自于加利福尼亚州一项受访者达四万人之多的调查中,研究者发现,如果排除收入和种族因素,每天都喝碳酸饮料的成年人,出现超重的概率要比不喝碳酸饮料的人高出27个百分点。

“虽然中国还没有确切的统计数据,但是在我们日常生活中,儿童和青少年对可乐、雪碧等碳酸饮料的喜爱,将会有更多的健康问题,这实在令人担忧。”北医

三院儿科主任医师王雪梅表示。

喝太多的碳酸饮料,除了会引起肥胖症、导致钙质流失之外,还会造成儿童好斗。近日,美国一项最新调查发现,经常喝碳酸饮料的儿童,可能更容易出现攻击性、注意力不集中以及不合群等行为问题。研究人员发现,其中每天喝4杯或4杯以上碳酸饮料的儿童,破坏别人东西、与人吵架或殴打别人的可能性是不喝碳

酸饮料儿童的两倍。

除此之外,碳酸饮料喝得太多对肠胃非但没有好处,而且还会大大影响消化。因为大量的二氧化碳在抑制饮料中细菌的同时,对人体内的有益菌也会产生抑制作用,所以消化系统就会受到破坏。特别是年轻人,如果喝得太多,释放出的二氧化碳很容易引起腹胀,影响食欲,甚至造成肠胃功能紊乱,引发胃肠疾病。

## 定期检查骨密度

相关数据显示,我国约有9000万骨质疏松患者,占中国总人口的7%。单就北京市来看,颈椎病患者人数已超过260万,相当于每10个北京常住人口中就有一人患颈椎病。

“造成骨质疏松的主因是激素水平变化,饮食中摄取的钙和维生素D不足、女性激素的变化和缺乏体育锻炼以及遗传、服用影响骨代谢药物、吸烟、酗酒等。”艾华认为,越来越多的年轻上班

族出现骨骼问题,与久坐不动、缺乏锻炼的生活方式密不可分。

艾华表示,对于那些不经常运动的人,可以从既简单强度又低的运动做起,将有氧运动与无氧运动结合起来,比如散步、慢跑、游泳等,可满足肌肉对氧气的需要,同时配合包括举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等,增加肌肉力量,保护骨骼健康。

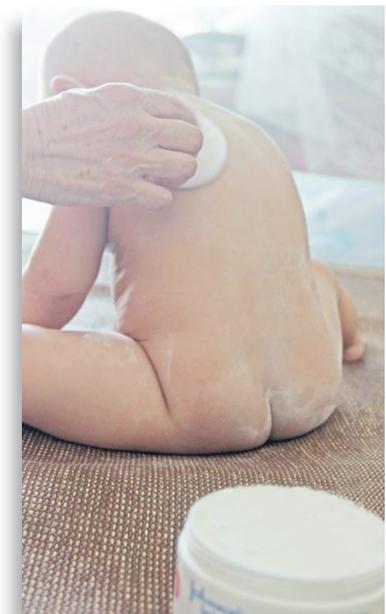
“肌肉能够对骨骼起到保护作用,关节周围有很多肌肉,发挥

着重要的支撑作用。如果这些肌肉力量减退,支撑身体重量的力量不够,关节负担就会加重,变得不稳定。”艾华强调,要想关节稳固,就要练好关节周围的肌肉,从而对关节起到保护作用。

“骨质疏松要早发现、早干预、早治疗,才有理想的治疗效果。”艾华认为,除了爱喝咖啡和碳酸饮料的人,在体检中查一下骨密度之外,一般来说,年轻人不用特别进行检查。

## 别乱给宝宝用痱子粉

# 涂抹会堵塞毛孔 使痱子越长越多



最近天热难耐,市民李女士的5岁女儿长了痱子,听说擦点爽身粉有用,李女士照做了,没想到病情反而更严重,孩子哇哇哭、喊痛,李女士只好把孩子送到医院皮肤科。医生表示,湿热天气,宝宝容易长痱子,很多家长到药店买药膏、痱子粉或花露水涂抹,误把痱子当过敏或湿疹来治,反而使孩子皮肤感染,症状加重。

医生介绍,痱子属于皮肤急性炎症,是夏天排汗多、汗孔阻塞、汗液流不出所致,宝宝皮肤娇嫩敏感,稍不注意护理,在湿热天气特别容易长痱子。“孩子长痱子用爽身粉反而会堵塞毛孔,痱子越长越多。”

痱子主要分三种,红痱、白痱和脓痱,有的药对一些病人有效,另一些病人却越用越

糟,最常见的是红痱子,犹如针尖大小,呈现密集成片的红色丘疹或丘疱疹,常让人刺痒难受,一般需要消炎祛痱。比小米略小、晶亮如水泡的成片疹样,是白痱,一般不红不痒,只要不感染,保持皮肤清洁,减少在湿热环境中的活动,大多在几天内都会自行消失。一长出来就是小脓疱样的,是脓痱,比较少见。

医生提醒,孩子起了痱子,可以洗澡,但洗澡忌用太热或太凉的水,有些家长喜欢给长痱子的孩子用凉水或低于体温的水洗澡,这会使得皮肤上的毛细血管骤然收缩,汗腺孔关闭,导致痱子更加严重。

说到如何预防长痱子,医生表示,可以从饮食、穿着、家居环境等方面着手。

一是家里要通风,室温要保持在25—26℃。如果湿度较

大,可适当打开空调的抽湿功能,将湿度调整到60左右,帮助宝宝排汗。

二是宝宝最好穿纯棉衣服,要柔软宽松。

三是宝宝夏天出汗量大,每天一般要洗澡两三次,流汗时要及时擦干。

四是让宝宝多喝水,白开水最好,不要喝含糖饮料。如果喝的太腻,孩子容易上火。

“胖宝宝更容易出汗,在皮肤褶皱处,如脖子、手肘、大腿,更容易长痱子,要在这些地方多做护理,保持皮肤干燥。”医生说。

医生提醒,一些家长有误区,喜欢在网上查资料后,自己去婴儿用品店买药膏来给孩子使用,但有的药膏含激素,不适合孩子长期使用。所以,即使家长自行买药治孩子的痱子,也听从医生指导。