

用天然食物赶走“生锈”细胞 可以吃出年轻态!



女人一过30岁,各种皮肤问题找上门,皱纹、松弛、色斑……使用精华素、祛斑霜等可能会有一定效果,但治标不治本。导致这些皮肤问题产生的主要因素之一是我们身体内的自由基在作怪。皮肤和身体老化虽然是一条无法逆向行驶的单车道,但自由基产生过多时,会加速衰老的进程。营养专家建议,多吃深色蔬菜、水果以及坚果,这些食物富含的抗氧化物质可以帮助清除体内过多的自由基,减缓皮肤老化,吃出年轻态。

■皮肤老化,自由基是祸首

专家表示,要想吃出年轻态之,必须了解皮肤、身体老化与自由基的关系。自由基有两个来源:一是来自体外,如环境污染、紫外线照射、室内外废气、烟尘、细菌等,它们会直接刺激过多自由基的产生;二是来自体内,人体内也会自然形成自由基,它是人体代谢过程的正常产物,十分活跃又极不稳定,它们会附着于健康细胞之上,再慢慢瓦解健康细胞。

人体细胞遭受到自由基攻击,就好比铁暴露在空气中久了会生锈一样,这个过程叫做氧化。生命衰老和病变的过程也就是氧化的速度超过还原的速度,而让我们体内细胞“生锈”的物质就是自由基。如果受损“生锈”的细胞太多,器官和组织会失去功能,产生病变,呈现老化的现象。皮肤“生锈”老化后,就会出现皱纹、松弛、色斑等各种问题,让美丽大打折扣。

■深色蔬果、坚果、海鲜抗氧化物质多

专家表示,其实我们人体本身也有一套对抗自由基的系统,比如说我们的肝脏会合成过氧化物歧化酶、过氧化氢酶、谷胱甘肽过氧化酶等,均有抗氧化作用,对抗自由基。但是,当我们人体内的自由基过多时,自身的抗氧化系统就不足以抗衡了,这时就需要从外界摄入、补充抗氧化物质,如维生素A、维生素C、维生素E、胡萝卜素、铜、锌、硒以及多种植

物化学元素等。

哪些食物含有以上的抗氧化物质?专家表示,我们平时吃的蔬菜、水果中都含有维生素C,猕猴桃、橙子都是“维生素C之王”。胡萝卜素不仅仅是胡萝卜中才有,深色的蔬菜,如小白菜、菜心、甘蓝等也都富含胡萝卜素。维生素A主要在动物的肝脏中,但由于食品安全的问题,可以多吃深色蔬菜,胡萝卜素进入人体后可以

转化为维生素A。

很多天然食物都含有维生素E,植物油如小麦胚芽油、花生油、玉米油含量是最高的,其次是坚果、蛋黄、蔬果等。铜、锌等抗氧化物质在海鲜中含量比较高。硒在各种坚果中含量比较高,如板栗、开心果。葡萄中含有花青素、白藜芦醇,番茄中有番茄红素,玉米、芒果中富含叶黄素,这些都是抗氧化物质。

■烹饪和食用方法有讲究

近年来有“水果最好饭前吃”的说法,专家指出,绝大多数水果饭前吃还是饭后吃都没有问题,但对于有减肥需要的人,可以在饭前吃些水果,增

加饱腹感,这样,进餐时主食的摄入量可以减少。柿子、李子、山楂比较特殊,因其中含有鞣酸类物质,与蛋白结合易产生结石,最好避免饭前吃,饭后一小时之后再吃比较理想,一次吃的量也不要过多。

要注意的是,花青素和白藜芦醇主要存在于葡萄皮和葡萄籽中,所以,吃葡萄时最好把葡萄籽嚼碎了吃,连皮一起吃下去最好。如果你受不了葡萄皮那股涩涩的味道,可以用葡萄自制葡萄酒喝,也能起到很好的抗氧化作用。

对于蔬菜,烹调方法则有很多选择。如果你需要重点摄

取其中的维生素C,则最好生吃或是猛火快炒,以避免高温破坏维生素C。番茄生吃能补充维生素C,煮熟后食用,虽然维生素C被破坏了一部分,但所含的番茄红素和其他抗氧化剂的吸收利用率会显著上升。

胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收,所以胡萝卜最好用油炒着吃,或者和牛肉、羊肉等一起炖煮,不仅可以减轻胡萝卜的特殊的味道,还可通过牛羊肉所含的脂肪促进胡萝卜素在体内的吸收。不建议将胡萝卜榨汁,一个是被吸收利用得少,而且去掉渣也浪费了其所含的纤维素和果胶。

特别提醒

要想吃出年轻态,除了会吃之外,还要注意多喝水。人体的主要成分中,水占了相当大的比例,

男人体中60%是水,女人体中55%是水。喝足够的水,有利于把代谢产生的毒素、废物排出体外,也有助于代谢的正常进行。

近年来,果汁、蔬菜汁比较流行,专家建议,对于能够正常进食的人来说,直接吃水果、蔬菜更好,榨汁的过程会导致维生素和纤维素的损失。

踏入5月,一年一度的大考近在眼前,紧张的复习氛围与当下的气温一样不断攀升。面对排山倒海的压力,无论是第一次体验大考(中考)的初三学生,还是面临人生重要“转折点”的高三学生,都可能会碰到大考路上的“两座大山”——失眠和焦虑。如果还在纠结“失眠吃不吃药”、“焦虑如何自我调整”,那么很可能就耽误了紧张的复习,甚至影响考试发挥!专家表示,应对考前失眠与焦虑,一定要提前做好应急方案。

备考焦虑睡不着,怎么办? 早些见医生 好过数绵羊

考前焦虑带来的不只是失眠

专家表示,考试焦虑症状不仅让孩子变得精神紧张、心烦易怒甚至是害怕考试。而一些身体上的不适(如头晕、失眠、腹痛等)症状,也可能是过于焦虑所引起的。“面对大考,有压力其实很正常。适当的压力和焦虑感是一种动力,可以加强考生学习的积极性和效率,但过度焦虑就会带来负面影响——注意力不集中,记忆力减退,导致学习效率差。”

越临近考试,许多考生多少都会有点入睡困难。高强度的学习状态,复习到深夜的习惯,很容易令人睡前大脑仍处于兴奋状态,因此难以入睡。而考生自身对于失眠的担忧,会让这种情况变得更严重。

专家表示,失眠不仅仅是睡不

着,也包括睡眠质量不佳,如常做梦、睡醒醒醒、对周边环境很敏感(有点声音都能听见)等都属于失眠的情况。“考前失眠大部分属于境遇性的,但绝不容忽视。睡得不好,往往影响第二天的精神状态,令人疲乏、精神不济,导致注意力不集中、解题能力下降等,大大影响复习的效率。”

每年大考临近,会有不少家长带着孩子前去心理精神科咨询考前焦虑的问题。“能不能通过心理辅导来帮助孩子?”这是许多家长的共同疑问。专家表示,对于焦虑情绪已明显影响到学习和考试的考生,就不能仅仅依靠简单的心理辅导来缓解,需要结合用药治疗。因此,如果发现考生出现过度焦虑的情况,应尽快到医院咨询。

提前制定应急方案

考生出现失眠和焦虑而求医的人数,每年都不少,而且越临近考试,就诊的人就越多。最多的是考前一个星期左右,有的临考试前一两天才来,属于“实在没办法了,看看医生能不能挽救”的类型。专家强调,大部分考生都或多或少会出现失眠和焦虑的情况,通常可通过自我调节得到改善。但如果焦虑情况比较明显,或频繁出现失眠,就应该及早就医。

一般大考所导致的失眠和焦虑是一过性的,因此治疗更多属于“救急”。专家认为,用药物来应急效果更好。“不少精神科医生会在孩子大考前,为他们准备好药,无

论用不用得上,兜里有‘绝招’,心里也安稳很多。”

但专家还强调,这个应急方案一定要及早制定。为什么呢?目前应用于治疗焦虑和失眠的药物有不少,但每个人对其的反应会有所不同,有的可能会出现一些副作用,也许会影响到考试发挥。因此,出现焦虑失眠症状,最好不要拖到考前一两天才看病用药,建议提前些,可利用模拟考试来看看药物效果,让医生根据你的情况选择和调整适合的药物,准备好最适合你的、安全的应急方案,这样即便在考试期间有需要也可以服药。



专家解答

问:精神不济可以喝咖啡和茶提神吗?

答:只要能耐受,可以。但在睡觉前五六个小时不建议喝提神饮料,因此晚上复习最好不要通过喝咖啡和茶来提神。

问:服用安眠药会影响学习吗?

答:如果选用半衰期较短的安眠类药物,两三个小时后就代谢掉了,不会影响第二天学习和考试。

问:吃了药是不是以后就摆脱不掉了?

答:不会,根据考生的情况制定药物治疗方案,并不会造成依赖。

眼压高警惕青光眼 小心“偷走”你的视力

当眼压的升高幅度超过眼球所能耐受的最大限度时,就会造成视神经的萎缩和视野的缺损,最初是视野缩小,逐渐累及中心视力,最后可致失明。

眼压,是指眼球的内容物对眼球壁形成的压力,即眼内压。眼压主要受眼内房水生成与排出动态平衡的影响。当眼压的升高幅度超过眼球所能耐受水平时,就会造成视神经的萎缩和视野的缺损,最初是视野缩小,逐渐累及中心视力,最后可致失明,这就是青光眼。

不同类型的青光眼,发病特点是不一样的。闭角型青光眼急性发作时,由于急性、剧烈的眼压升高,大部分患者会出现突发的剧烈眼胀、头痛、恶心、呕吐、视力急速下降,数天内即可导致失明。开角型青光眼的特点则不同,由于眼压的升高是逐渐进行的,其发病过程隐匿,症状不明显,通常首先引起周边部的视野缺损,而中心视力不受影响,甚至直到疾病晚期仍可保存较好的中心视力,因此这种类型的青光眼经常被称为视力的“隐性杀手”。还有一些特殊患者,眼压始终不高,却发生了青光眼的视神经损害和视野缺损,医学上称为正常眼压性青光眼,这类患者的临床症状更加不易被察觉,早期容易误诊和漏诊。

青光眼对视功能的威胁十分大,它所导致的视神经损伤是不可恢复的。如果及早发现并予以合理治疗,就可能控制疾病的发展,维持较好的视功能。

(本报综合)