

对抗雾霾天 多吃它们就对了



什么是雾霾？

雾霾是由于空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等离子使大气混浊与雾霾混合，而导致视野模糊并导致能见度恶化，雾霾空气中的有毒颗粒物，是引发心血管疾病、老慢支、肺气肿、支气管炎、鼻炎、上下呼吸道感染等常见病的罪魁祸首。

现如今,空气污染成了心肺大敌。国外研究表明,PM2.5浓度每上升10微克/立方米,呼吸系统疾病发病率就上升3.4%,心血管病发病率上升1.4%,每日总死亡率上升1%。严重的空气污染让现代都市人的心血管系统和呼吸系统越来越脆弱,“玻璃心”“涂鸦肺”越来越多。

四类营养素滋养心肺

雾霾对呼吸系统和心血管系统的影响如此之大,除了空气治理之外,我们还能做些什么保卫自己的健康呢?其实注意日常的饮食健康,多吃滋养心肺的食物,可以减少雾霾对我们身体的危害。从目前的研究证据来看,有利于减轻雾霾损害的营养素有以下几个类别:

1.富含抗氧化物质的食物。蔬果中的各种多酚类物质、类胡萝卜素等都有抗氧化

作用,它们能降低身体的氧化应激程度。

2.富含Omega-3脂肪酸的食物。Omega-3脂肪酸(鱼油中的DNA及亚麻籽油、紫苏籽油等)有降低炎症反应的作用。

3.富含胡萝卜素和叶绿素的食物。胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜等蔬果富含胡萝卜素,菠菜、苋菜、小油菜、芥蓝等深绿色的叶菜中富含叶绿素和胡萝卜素。其中叶

黄素有利于减少某些化学毒物的致突变作用,而胡萝卜素在体内转变成维生素A,有利于上皮组织(包括消化道、呼吸道、生殖系统、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力和修复能力。

4.富含维生素的食物。初步研究表明,维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素C和维生素E等营养素能够减弱大气污染情况下的健康损害。

四招应对雾霾

雾霾的主要成分是空气中的悬浮颗粒,它们易附着化学物质和病菌。人吸入后易对呼吸道、肺部等带来伤害,引起鼻炎、咽喉炎和急性支气管炎等病症。不过不用太担心,雾霾天也有应对法:

- 1.护鼻。每天用生理盐水清洗鼻腔。
- 2.护肺。上了年纪的人、心肺功能不好的人,尽量减少外出,避免晨练。室内开窗通风换气时,尽量避免早晚雾霾高峰期。罗汉果茶可防治雾天吸入污浊空气引起的咽部痒痒,有润肺的良好功效,尤其是午后喝效果更好。
- 3.护喉。多喝水,保证每日最少吃1个水果。
- 4.护肤。外出归来要洗脸,多抹护肤霜。

内调呼吸系统减轻伤害

而随着雾霾的持续肆虐以及民众防护意识的提升,传统护肺中药品种潘高寿蜜炼川贝枇杷膏在市场上受到追捧,中药防霾的新理念随即升温。“大环境政府治,小环境个人护”也逐渐成为群众的防

霾共识。

治理雾霾是一个长期的过程,让全社会提高养肺护肺的意识已成为必要举措。减轻雾霾所带来的伤害,除注意抵御来自外界的雾霾外,还应该重视自身

内环境的调理,合理运用中医中药对呼吸系统尤其是肺部进行养护。

总而言之,在环境污染没法短期解决的情况下,我们所能做的,就是加强自身的健康,增强自身的抵抗力。

高血压患者的过冬“小宝典”

冬天寒冷季节对高血压患者来说就是一道坎。由于天气变冷会使血管收缩,血压更容易在冷天时节升高。老年高血压患者血管调节能力较差,这会导致降压药的药效变差,不少病人会因此擅自调药。专家建议,高血压患者切忌自行调药,要在医生指导下科学用药。

药效差了?高血压患者勿擅自调药

在冬天气温走低的时候,高血压患者们就开始感到烦恼了。因为之前控制得好好的血压,一到天气寒冷时就开始出现“拔高”。广东省妇幼保健院内科主任医师胡春玲表示,这是因为天气变冷时人的交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,从而使得血管收缩,外周阻力增加,进而导致人体血压升高。而老年人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力又差一些。因此,血压的波动会更加明显一

些。这就使得原本挺管用的降压药在寒冷天气时就变得hold不住了。如果不及调整药物,血压持续升高后,患者就有可能出现不同程度的头晕、胸闷等不适症状,血压达到危险数值的甚至还可出现脑出血、缺血性卒中及心肌梗死等,严重地威胁健康。

有些人听到其他高血压患者说寒冷天气时降压药要微调,于是他们不管血压有无升高,都自行给自己增加药量。其实,这也是不科学的。胡春玲说,很多患者由于缺乏专业的医学知识,对药性不熟悉,如果随意调整药物,不但不能达到理想

的降压效果,反而有可能会因药效过大而损害了重要脏器。因此,当天气寒冷时,高血压患者如果发现血压监测值不理想,应及时返回医院,请专科医生来进行合理地调整药物。

医生在调整药物前,会综合考虑患者的血压水平、靶器官的损害、其他伴随的临床表现等而作出适当的调整。在调整药物时,也要遵循小剂量联合降压的原则,从小剂量开始缓慢增加。如果某种降压药已经达到了最大剂量了,则需重新考虑另一种降压药,而不是无限制地增加剂量,以免增加其不良反应。

高血压日常护理的5个重点

动,如散步、打太极拳等。另外,有晨练习惯的高血压患者,可选择在晴朗温暖的时间段进行户外锻炼。

●**注意饮食:**在寒冷的冬季,人们常说需要养膘御寒。作为高血压患者,适当进补当然需要,但是饮食上也要注意低脂、低盐、低胆固醇及高钾、高钙、高纤维素食,不吃太油腻的食物,多吃新鲜的蔬菜、水果。

●**调节情绪:**冬季人们难免会触景生情,产生悲伤情绪,

这种负面情绪会影响内分泌的调节,而使得血压出现波动。因此,冬季高血压患者应调节好心态,保持愉悦、平和的心情,减少或避免负面情绪。

●**监测血压:**血压是一个动态变化的数值,在很多因素的影响下都会发生波动。高血压患者要经常自测血压,做好记录,并注意观察自己血压的变化。一旦出现波动时,应及时反馈给医生,并在医生的指导下适时调整药物,而不能自己擅自调药。

枸杞泡水营养不吸收

枸杞,是传统的中药材,具有滋补肝肾,益精明目等多种功效,但大多数的上班族为了省事,都是拿它直接泡水喝。专家却说,单纯喝枸杞泡的水,营养并不能完全吸收。下面为你介绍枸杞泡水喝的坏处,一起来看看吧。

很多上班族喜欢用枸杞泡水喝,提起它的作用也有一套:明目、补肾,还能降血糖。但专家说,单纯喝枸杞泡的水,营养吸收并不充分。

枸杞富含多种微量元素和维生素,能滋阴、护眼,增强免疫力,历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症,常使用枸杞。

最近英国人在研究中发现了枸杞延缓衰老的功效,但只有在坚持食用的情况下,枸杞才有药物价值,偶尔吃一两次是没有效果的。

用枸杞泡水喝是最常见的,但枸杞中所含的维生素大多是水溶性,遇热容易被破坏,而且所含胡萝卜素等很难完全被吸收,最好是用温水微泡一下,或干嚼几粒。

不过,枸杞并不适合所有人。那些体质虚弱、抵抗力差的人可多吃点。但因其温热身体的效果好,像一些感冒发烧、发炎、腹泻的人最好别吃。枸杞也有“保质期”,有酒味的枸杞已经变质,不能再吃了。

男人吃三种菜好处多

多数男性对蔬菜水果这类“女性化”的食物嗤之以鼻,而更愿意称自己为肉食动物。不过,据媒体报道,英国食物研究所的最新报告指出,只要每周食用小量西兰花,就有助预防前列腺癌。

西兰花▶▶

这项研究的受试者被分成两组,每周分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现,吃西兰花的一组病人体内出现了“抗癌基因”,可以保护男性免受前列腺癌的袭击。

前列腺癌是仅次于肺癌的男性二号癌症杀手,每年全球有68万人不幸患病,有22万人因此而死。这个首次以人体试验的研究报告,近日在《公共科学图书馆期刊》发表。除西兰花外,同属十字花科的菜花、紫甘蓝,抗癌效果也不差,男性应该多吃。

番茄▶▶

“值得一提的是,番茄也是一种男性不该错过的好蔬果。”广州中医药大学第一附属医院泌尿男科主任医师周少虎介绍说,其中不仅含有丰富的维生素C,所含的番茄红素还有“疏通”腺体,预防前列腺疾病的作用。

菠菜▶▶

此外,男性还应该学习“大力水手”,多吃些菠菜。菠菜含有的微量元素镁,能将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,达到增加男性肌肉力量的效果。当然,对于男性来说,菠菜更显著的优点是叶酸和铁能促进红细胞的合成,提高血液携氧量,加快血液循环,从根本上能够提高男性性生活质量。

茼蒿营养丰富又补钙

茼蒿又被称为皇帝菜,尽管营养丰富,但不知道为什么很多人不爱吃。

茼蒿含有维生素A、维生素C、胡萝卜素,并含丰富的钙、铁、所以茼蒿也称为铁钙的补充剂。茼蒿具有清血、养心、降压、润肺之功效。常食茼蒿,对咳嗽痰多、脾胃不和、记忆力减退、习惯性便秘等都大有裨益。适宜患有高血压、大便秘结、肺热咳嗽、痰多黄稠、贫血或骨折等病症者食用;还适宜夏季解暑,以及脾胃虚弱、气胀食滞、口臭痰多、大小便不畅者食用。

另外,茼蒿的营养价值非常高,具有非常多人体所需要的营养元素,常吃可以消食开胃,增加食欲,促进胃口,还可以润肺化痰、养心安神、润肺补肝、提高记忆力、利尿补脑及降低血压。

茼蒿怎样做才好吃?凉拌茼蒿、蒜蓉蒸茼蒿、鸡丝茼蒿、杏仁茼蒿、茼蒿涮火锅。挑选茼蒿要注意,新鲜的茼蒿是呈深绿色,如果茎秆或切口是褐色那就代表放的时间太长了。

(本报综合)

