

全谷物食物摄入少 精白米面吃太多

中国人普遍缺少维生素 B₁

维生素 B₁，许多人并不熟悉。但就是因为不熟悉和不重视，近 30 年来，中国人维生素 B₁ 的摄入量大幅下降，已经从平均摄入量足量，降到了合格线以下。最近，中科院上海生命科学研究院在《国际营养学杂志》上发表的一项新研究，引起了人们对维生素 B₁ 的强烈关注。

这项研究中，研究人员对 1587 名参加“中国老龄人口营养健康状况研究”的京沪城乡居民进行了维生素 B₁ 营养水平的调查，然后把结果和抑郁程度进行了相关分析。结果显示，在该研究人群中，维生素 B₁ 缺乏和抑郁比例分别为 28.2% 和 11.3%；随着体内维生素 B₁ 浓度的降低，患上抑郁症的风险显著上升。

中国营养学会常务理事、副秘书长徐筠告诉记者，维生素 B₁ 是最早被发现的 B 族维生素。它与神经系统的功能关系密切，当维生素 B₁ 发生缺乏时，会令人情绪沮丧，思维迟钝；严重缺乏时会导致末梢神经炎，比如脚气病，还会增加突发心脏病风险。此前还有研究证明，补充维生素 B₁ 能改善产后抑郁症。

需要引起大家关注的是，在近 30 年里，中国居民对维生素 B₁ 的摄入越来越少。从 1982 年到 2002 年的全国营养调查结果显示，维生素 B₁ 下降幅度尤其迅猛，从 2.5 毫克/天降到了 1.0 毫克/天。维生素 B₁ 的推荐摄入量是，成人男性为 1.4 毫克/天，女性为 1.3 毫克/天。可见，30 年前维生素 B₁ 并不缺乏，而到现在，反而缺乏了。2002 年《中国居



民营养与健康状况调查报告》显示，我国居民维生素 B₁ 摄入量低于推荐摄入量的比例高达 80%。

为什么随着经济的发展、食物的充足，维生素 B₁ 的摄入量反而下降了？徐筠指出，全谷物食物吃得越来越少，而精米白面越吃越多，是主要原因之一。因为维生素 B₁ 在植物种子的表皮中存在得更多，比如全麦面粉、燕麦、大麦、小米、大黄米、糙米、黑米、高粱米等，以及红小豆、芸豆、绿豆、豌豆等中都富含维生素 B₁，但很多人不常吃。

瘦猪肉和一些动物内脏也是维生素 B₁ 的来源，但如果通过这些食物来补充，脂肪和胆固醇有可能超标。因此，通过增加肉类的摄入来补充维生素 B₁ 也不太现实。另外，开心果、花生之类的坚果，也能补充一些维生素 B₁。可惜，这些食物并不是每个人都经常吃。

“人们本来摄入的维生素 B₁ 就少，还在用各种方式让它损失。”中国农业大学食品学院副教授范志红说，这些摄

入量调查结果，还只是说生食品中的维生素 B₁ 含量，没有考虑到烹调损失。维生素 B₁ 是一种相当娇气的营养素，它既怕热，又怕碱，还怕漂白粉、氯气、二氧化硫等，而且还容易在淘米、洗淀粉的过程中溶在水里流失。所以，在日常烹调中，维生素 B₁ 的损失率不可低估。只要在用餐时间在街上走一圈，就会发现许多损失维生素 B₁ 的吃法。

1. 早餐摊上的油条、油饼、炸糕等：煎炸油加上小苏打，会让面食中的维生素 B₁ 损失殆尽。

2. 小吃店里的酸辣粉、凉皮、凉粉、米皮等：因为要把面粉、米粉放在水中反复搓洗，制成淀粉冻，这个过程中去掉了蛋白质，也把溶进水里的维生素 B₁ 一起扔掉了。

3. 粥店里久熬的白米粥：本来白米中维生素 B₁ 就少得可怜，长时间熬煮和保温状态，更让它所剩无几。特别是加碱煮出来的粥，维生素 B₁ 几乎会全军覆没。

4. 快餐店中的各种面条：为了让面条坚韧，口感劲道，里面加入的碳酸钾之类碱性物质会破坏维生素 B₁。有时，煮面条时还会过凉水，仅存的维生素 B₁ 也流失了。

5. 各种甜食糕点：这些东西中的维生素 B₁ 含量低，而精制糖、精制淀粉、糊精等配料含量高。这些配料不仅不含维生素 B₁，反而会消耗人体中的维生素 B₁，所以这些吃得越多，越容易缺乏维生素 B₁。

因此，要想摄入足量的维生素 B₁，要多选择全谷物食品。（据《生命时报》）



婴儿频繁吐奶怎么办

健康周刊 QQ 群“勇往直前”：我孩子刚出生 3 个月，频繁吐奶、黏液，怎么回事？

京立医院儿科副主任医师王秀清：婴儿频繁吐奶首先要考虑是否喂得过多，导致婴儿胃肠功能紊乱。3 个月的婴儿白天应每 3 个小时喂 1 次奶，晚上 12 时至天亮不要喂奶，每天喂 6 次为宜，最多不超过 7 次。在奶水充足的情况下，每次喂奶时间约为 5 分钟至 6 分钟，喂完奶后把孩子竖起来抱，轻轻地拍打后背，促使婴儿吐出胃里的空气。此外，婴儿感冒、伤风等也能引起吐奶。如果排除以上因素，则有可能是婴儿消化道发育不良，需要到医院检查。

晨报记者 范丽丽

孕妇能打针吗

健康周刊 QQ 群“染上时间的白”：怀孕 4 个月的孕妇感冒、咳嗽，肺部有痰，可以打针吗？

爱民医院妇科主任张淑利：怀孕 4 个月时，孩子已经成形了，用青霉素类的消炎药不会导致孩子畸形。肺部有感染应该及时治疗，以免病情加重，切忌自行用药。

晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题，可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话 3322234 或者加入《淇河晨报》健康周刊 QQ 群（群号：135790073）提问，小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

鼻头发红 嘴唇起皮 4 招防止感冒破相

冬季易患流感，如果感冒后护理得不好，很容易让自己显得病怏怏的。近日，美国《读者文摘》刊文教大家几个小方法，让你在生病时依然神采飞扬。

1. 擤鼻涕一定要用柔软的纸巾。感冒流鼻涕时，要及时擤干净，但是不停地擦鼻子会让鼻尖通红、破皮，因此，一定要用柔软、细腻的纸巾擤鼻涕，必要时用清水冲洗。

2. 随身带瓶保湿霜。生病时身体容易干燥缺水，出门时最好随身带一小瓶保湿霜，来保持皮肤水润，缓解鼻鼻涕引起的鼻子破皮等。

3. 纱布蘸水去死皮。感冒发烧时嘴唇很容易干裂起皮，这个时候千万不能用手撕，应该将纱布蘸温水，润湿嘴唇后轻轻擦去死皮，然后再涂些润唇膏即可。

4. 用茶包去水肿。得病时，眼睛可能会因充血而浮肿，睡觉时应注意把头稍微垫高一点，利于排除面部水分。如果早上起来后双眼浮肿，可以取两个湿茶包，放在冰箱中冷藏一会儿，冰敷双眼 15 分钟，水肿就会消失了。还可以把眼霜冷藏到冰箱里，这样不仅能有效缓解水肿，平时使用还会让双眼清凉舒爽。

鹤壁市春天保健品有限公司协办



秋冬手足暖 营养需先行

随着冬季的到来，很多人开始抱怨自己常常“手脚冰凉”、“畏寒怕冷”。殊不知，这并非穿上厚厚的鞋子和手套就能够解决，拒绝在冬天“缩手缩脚”，还要从我们自身的营养想办法。

摄入充足热量

在冬季低温的环境中，为了维持体温在正常的范围内，除了通过保暖的衣物减少身体热量散失的速度，我们的机体内部也在不断地消耗热量来维持体温的稳定。所以，需要摄入足量的含有碳水化合物、脂肪、蛋白质这三大产热营养素的食物，以保证能量的充足。其中，蛋白质的供给量以占总热量的 15~17% 为宜，尤其不可忽视对优质蛋白质食物的摄取，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白

质，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，可增加人体的耐寒和抗病能力。

进食多种蔬果

冬天是蔬菜和水果的淡季，种类和数量较为单一，部分人群容易因蔬果摄入不足而导致维生素缺乏。例如，缺乏维生素 C 时可导致口腔溃疡、牙龈肿痛、毛囊角化或皮下淤斑等症状。其防治方法首先应扩大食物来源，冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些红薯、胡萝卜、南瓜、番茄等红色食物以及西兰花等，它们均富含维生素 C，以及可转变为维生素 A 的类胡萝卜素，有助于增强呼吸系统的免疫力，减少感冒发生的几率。此外，冬季寒冷，会影响人体的营养代谢，使各种微量营养素的消耗量均有不

同程度的增加，因此，还应及时补充含有钙、铁、镁、锌、铜、钾、钠等的食物及营养补充品。

搭配有助血液循环食物

芝麻、菠菜、花生、豆腐、木耳，以及大蒜、辣椒、胡椒、生姜等食物中，含有丰富的维生素 E、维生素 C 和一些植物化学素，对血液循环有一定的帮助。而在药食两用食物的选择上，适当食用些红枣、当归、党参、桂圆、山药、枸杞等，用以煲汤或烹调，有益于气血和脾胃的调补，提高人体的耐寒能力。

冬季养生还可注意黑色食物的摄入，例如海带、紫菜等有助于甲状腺素正常分泌，增加身体的产热能力，使基础代谢率增强，皮肤血液循环加快，有助于抗冷御寒。（据《扬子晚报》）

前列腺感染的三大途径

前列腺炎的分类比较复杂，普通的细菌性前列腺炎可以分为急性前列腺炎和慢性前列腺炎，还有特异性前列腺炎，包括淋菌、结核菌、霉菌、真菌和寄生虫（如滴虫）等引起的前列腺炎；病毒、支原体、衣原体感染引起的前列腺炎；以及肉芽肿性前列腺炎；前列腺痛和前列腺充血等。了解前列腺炎的感染途径有哪些，有助于采取有效的措施切断前列腺感染途径，达到预防前列腺疾病的效果。

途径 1: 经淋巴感染

淋巴感染途径比较少见，可因前列

腺邻近的炎症如直肠、结肠、膀胱、尿道等，可通过淋巴管道引起前列腺炎。

途径 2: 经尿道直接感染

经尿道直接感染是一条较为常见的感染途径。细菌经尿道口上行进入尿道，再经前列腺导管侵入前列腺体，引起急性或者慢性前列腺炎。值得注意的是，淋菌性尿道炎是引起前列腺炎的重要原因，随着近年淋病在中国的迅猛发展，已经成为慢性前列腺炎的一个重要病因。前列腺增生或存在结石可使前列腺尿道变形、扭曲，充血和排尿不畅，因而易

发生前列腺炎。性欲亢进或者过度手淫可以引起前列腺反复充血，诱发前列腺炎。导尿或者尿道器械检查可以将细菌带入尿道引起前列腺炎感染。

途径 3: 经血液循环感染

身体其他地方感染的致病菌可以通过血液循环到达前列腺，引起前列腺炎。常见的有皮肤、扁桃体、龋齿、呼吸道或者肠道感染的细菌入血后侵入前列腺。

爱民健康在线：<http://www.hbaimin.com/>

(小语)

青少年近视患者的福音

鹤壁博视顿是一家集视觉训练和防止青少年视力低下的专业机构。博视顿训练系统采用光学手段，有针对性地对人眼进行视觉功能训练，通过拓展的方式，改善调节功能的匹配性，提高视网膜中心凹的成像质量，增强视觉细胞的敏锐度，实现矫正视力和裸眼视力的提升。

博视顿针对近视、远视、弱视进行提升训练，并对视力进行安全保健，不打针、不吃药、不接触眼睛。

地址：新世纪广场东区内环北路 电话：0392-3803365 332792365