

儿童常饮葡萄糖水 会引起厌食等问题



有的家长把口服葡萄糖当成补品,给小孩喝牛奶或开水时,总喜欢放些葡萄糖。其实,这种做法是错误的。

糖类(葡萄糖、果糖等)是人体新陈代谢不可缺少的物质。当一个人胃肠吸收差,尤其是出现低血糖时,及时补充葡萄糖是非常必要的。但是,一个饮食正常的孩子,是完全不需要经常服用葡萄糖的。

我们知道,人体所摄入的各种糖类一般无法被直接吸收利用,它们得在体内转化成葡萄糖后方能被吸收。白砂糖是

人们常常食用的,它是一种由二分子单糖缩合而成的双糖,当人体摄入这类双糖后,肠道消化液中的双糖酶就会将双糖消化和分解成葡萄糖和果糖。葡萄糖不必经过消化步骤,直接就可以被吸收而进入血液。因此,当人体急需糖的时候,喝一杯葡萄糖就能很快吸收和利用。

事实上,人们平时更多食用的是含白砂糖的食物,孩子摄入一定量的白砂糖后在胃内很容易转化成葡萄糖,吸收也很快。如果经常食用葡萄糖,不仅会摄糖

过多,还容易引起消化功能减退等不良后果。比如,平时食用的糖类,会先在胃内经消化酶的分解,再转化为葡萄糖被吸收,而口服葡萄糖则免去转化的过程,直接就可由小肠吸收。如果长期以葡萄糖代替白糖,就会使肠道正常分泌双糖酶和其他消化酶的机能发生退化,影响小孩对其他食物的消化和吸收,导致儿童贫血、维生素、各种微量元素缺乏等。另外,经常用葡萄糖水喂孩子,还会引起厌食、偏食、龋齿、肥胖等不良后果。

(裴金)

冬季早晨赖床5分钟 有益肌肉和大脑健康



冬天早起,对许多人来说非常困难。被窝内外是两个世界,想到外面的寒冷,人们当然愿意躲在暖和的被窝里不愿起来。冬日早起时,赖床5分钟可对人体的肌肉和大脑有益。

冬天寒冷,在被窝里小“赖”5分钟,不但可以让尚处在松弛状态的肌肉有个缓冲的时间,恢复到自然紧张状态,使正在“休息”的血液逐渐“清醒”,由缓慢流淌回到正常流速上来,还能调节精神状态,让大脑从睡梦中逐渐清醒过来。如果醒来后一骨碌爬起来,肌肉猛地一受凉,容易产生酸痛。且此时血流尚慢,不能一下子将氧气输送到脑,血压上不来,便会产生头晕等不适症状。

尤其是老人,毕竟腿脚已不灵便,骨骼易脆断,起床时动作更要缓慢,给身体一个苏醒的适应过程。

还要指出的是,古人有“日出而作,日落而息”之习,在冬日,在阳盛时起床,能保护体内的阳气。闭待日光、避寒就温,对体质弱的老人和儿童来说,能够增强其御寒能力,预防周身乏力、心悸气短等不适症状。

(生时)

骨质疏松不可小视

骨质疏松最直接的危害是导致骨折

目前

全世界

- 骨质疏松患者约2亿人
- 其发病率居各类常见病、多发病的第7位

我国

- 每年治疗老年人骨折耗费的医药费150亿元
- 发生骨折的老人中至少三成因骨质疏松引起

专家建议

- 应远离烟酒,多晒太阳,均衡饮食,多喝牛奶
- 中青年应少饮用咖啡和碳酸饮料,以防钙质流失
- 老年人应多做户外运动



张立云 编制 新华社发

适度饮酒 有助于老年人 保持腿动脉健康



一项最新研究结果显示,适度饮酒有助于老年人保持腿动脉健康。但研究人员指出,饮酒也有不少害处,人们需要根据自身状况综合考虑。

美国贝丝·伊斯雷尔女执事医疗中心研究人员在新一期《美国流行病学杂志》上发表报告称,他们对5000多人进行研究后发现,每周喝1杯到13杯啤酒、葡萄酒或者白酒的老年人因腿动脉病住院的风险要比不喝酒的老年人小44%。相比之下,这种保护作用在每周饮酒量少于1杯或多于14杯的人身上并不明显。

腿动脉病是指腿动脉变窄或者被脂肪沉积物堵塞导致流入腿部的血液减少的一种症状。

研究人员说,新结果与适度饮酒者患心脏病风险较低的长期观察结果是一致的,而心脏病也是动脉堵塞造成的。

(齐鲁)

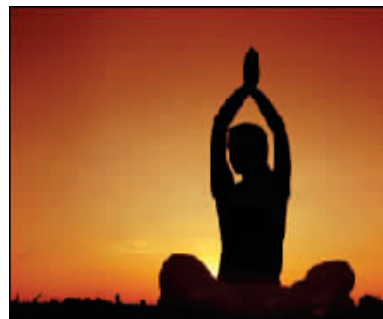
吃鳕鱼 好处多

鳕鱼的营养成分比鸡肉、牛肉等高得多,维生素、矿物质和微量元素含量更是陆上动物所不能比拟的。

科学研究表明,鳕鱼是含EPA和DHA最高的鱼类之一,吃鳕鱼不仅可以降低血脂、抗动脉硬化、抗血栓,还能为大补补充必要的营养素。DHA能促进青少年大脑发育,增强记忆力,也有助于老年人预防大脑功能衰退与老年痴呆症。医学专家还发现,鳕鱼兼有鱼油和植物油的有益成分,是补充人体必需的脂肪酸、氨基酸的理想食物。鳕鱼的锌含量、高度不饱和脂肪酸含量和维生素E的含量都很高,可辅助预防衰老和动脉硬化,从而具有护肤美容作用。

(季壮壮)

练瑜伽 可缓解代谢综合征



代谢综合征是多种代谢成分异常聚集的病理状态,是导致高血压等心血管疾病的危险因素。印度和瑞典研究人员日前研究发现,练瑜伽能够缓解代谢综合征。

据此间媒体日前报道,印度比卡内尔SP医学院的阿格拉沃尔博士等人对101名出现代谢综合征状况的成年人进行了对比研究,以评估练瑜伽对改善他们的状况有何影响。在这项研究中,55人练习了3个月的常规瑜伽,其余的人被归入参照组,接受普通治疗。

研究人员表示,与参照组相比,练瑜伽的这组人的腰围、血压、血糖和甘油三酯水平要低得多,“好胆固醇”(高密度脂蛋白)的水平也比较高。

瑞典卡尔斯塔德大学的克耶尔格伦博士等人的研究也证实,练瑜伽的人感到焦虑、压抑和沮丧的次数比不练瑜伽的人要少,乐观程度也更高。他们指出,练瑜伽之所以会让人感到放松,很可能与练瑜伽后血液中抗氧化物质增多、压力激素——皮质醇的含量减少有关,而这对改善身体健康状况、缓解代谢综合征等大有好处。

研究人员说,练瑜伽不仅有助于预防与生活方式相关的疾病,当人们患上这些疾病时,练瑜伽还可以成为一种有效的辅助疗法。

(刘颖)

警惕胃肠型感冒

冬季感冒病人的数量开始增加,其中有一部分病人和常见的感冒患者症状有所不同。虽然也有发热、乏力、头痛等症状,但恶心、呕吐和腹泻等胃肠道症状更为突出,称为胃肠型感冒。

胃肠感冒的常见病因因为轮状病毒、腺病毒和诺瓦克病毒。近年来,诺瓦克病毒先后在国内外多次引起流行,包括医院、学校、宿舍内。和患者直接接触,如握手、接吻等,都有可能造成感染,也可在和患者共同进餐时通过食物、饮料或餐具被感染。

各年龄段均可发生胃肠型感冒,表现为恶心、呕吐、痉挛性腹痛、腹泻、低热、乏力、畏寒、食欲下降和肌肉



疼痛。腹泻常常为水样泻,一日数次。病程持续约1天~3天,如果呕吐超过1天或病情持续超过3天,则应注意除外其他具有类似表现的疾病,如大肠杆菌性肠炎、细菌性痢疾等。

治疗方面,因为“胃肠型感冒”具有自限性,

症状好转后,可以吃一些面包、面条、鸡蛋和香蕉之类的软食。避免酸性、刺激性、油腻或富含纤维素的食物,如肉类、粗粮、蔬菜等,奶制品也不宜食用。症状完全消失后再开始正常进食。

腹泻症状严重时可使用思密达等非处方药;体温较高时可进行物理降温,或注射柴胡、安痛定等退烧;由于胃肠感冒和细菌感染无关,无须使用抗生素。

避免感染最有效的措施是经常彻底地洗手;避免接触患者的体液,例如唾液等;不要和患者共同进餐;在家庭内对患者进行适当的隔离;可使用含氯消毒液处理患者的粪便。

(春生)

体彩开奖公告

第08007期排列彩中奖号码 0 8 9 9 5
奖池余额:110355744.88元

第08003期大乐透中奖号码 01 11 13 32 35 + 02 07
奖池余额:106278288.34元