

适当多吃鸡蛋黄

延缓眼睛衰老

□ 范志红

在互联网经济日益发达的今天,人们用眼的越来越多,且随着年龄增长,视网膜也会逐渐退化,出现老年性黄斑退化甚至变性,造成不可逆失明。

眼睛的视网膜黄斑中密集了很多黄色的视网膜色素,如叶黄素、玉米黄素和内消旋玉米黄素,这些色素可以精确地把高能的蓝紫光过滤掉,让细胞只接触能量较低的长波可见光,从而起到保护眼睛的作用。因此,平时吃些富含视网膜色素的食物,即可在一定程度上延缓眼睛衰老,本期我们主要来谈谈其中的一种食物——鸡蛋黄。

鸡蛋黄含有多种黄色素,如胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素、核黄素,它在人体的利用率非常高,有研究证明,其补充效果甚至超过了日常食物中叶黄素最丰富的菠菜。

一般来说,用饲料喂养的鸡,核黄素含量都比较丰富,但它的黄色还比较浅。在外面经常吃草叶、菜叶的鸡,会从绿叶菜里得到更多的叶黄素,所以散养鸡的蛋黄,黄色会更深一些。不过,如果人为地在饲料里加入天然黄色素,比如胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素,鸡蛋黄的颜色也会变得更黄,同时保健作用也会更好。

《英国营养学杂志》刊登了一篇研究报告,评价了给人类受试者食用强化类胡萝卜素鸡蛋的护眼效果。研究中所用的强化鸡蛋,就是在鸡饲料里加入大量的叶黄素和玉米黄素,经过测定,证明蛋黄中的相应色素含量比普通鸡蛋有大幅度上升。对于平日不爱吃绿叶菜的西方人来说,这是个补充视网膜色素的好办法。

在这项研究当中,研究人员让50位没有任何眼病、也没有心脑血管疾病的健康受试者从周一到周五每天吃2个鸡蛋,其中A组食用普通鸡蛋,B组食用专门饲料配方养出来的高色素鸡蛋,连续吃8周时间,然后测定他们血液中的各种胡萝卜素含量、血胆固醇水平,以及眼睛黄斑的色素含量。结果发现,无论吃哪种鸡蛋,在8周之后,血液中这几种黄色素的水平都明显上升了。其中吃高色素鸡蛋的人,血液中的叶黄素和玉



米黄素水平上升了一倍多。那每天吃2个鸡蛋会不会使胆固醇升高?实际上,虽然每天吃2个蛋黄,但受试者的血胆固醇水平也仅仅上升了不到5%,仍然在正常范围当中。

其实,这几年各国营养学会都取消了对食物胆固醇的限制,越来越多的研究证明,健康人每天吃1个蛋黄并不会显著升高血胆固醇,也不会增加心脑血管疾病的死亡风险。相反,鸡蛋黄还能为我们提供12种维生素,以及保护眼睛的多种黄色素成分。

“冬吃萝卜夏吃姜”出此道理

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”,意思是说,冬季适当服食萝卜,夏季适当进食生姜,对人体是有益的,甚至可以预防或治疗某些疾病,减轻人们求医问药的负担。但是,这种说法有没有科学依据呢?

萝卜作为蔬菜已有2000多年的历史,作为药用亦有1000多年的历史,唐代的《新修本草》中曾明确指出:“萝卜散服及炮煮服食,可下气、清谷、去痰癖、肥健人;生捣汁服主消渴”。中医认为,生萝卜味辛、性凉,可作为消渴病及吐血、衄血、声嘶咽干、二便不畅的辅助治疗;熟萝卜味甘,性温,适合肺热吐血、脾胃

不和、气胀食滞、饮食不消、痰多不畅等症的治疗。现代药理研究证实,萝卜含蛋白质、碳水化合物、粗纤维,以及钙、磷、铁和维生素C等成分,可提高巨噬细胞的吞噬能力,并能增进食欲,促进消化和肠蠕动,有通便作用。

而生姜作为常用的调味菜,其实也是一味常用的药物,早在我国两晋南北朝时期的《名医别录》一书中即有记载,有散寒解表、降逆止呕、化痰止咳的功效,还可解药物或食物中毒。明代医药学家李时珍曾对生姜的妙用给予了高度评价,称其“辛而不荤,去邪辟恶,生啖熟食,醋、酱、糟、盐、蜜

煎、调和,无不宜之,可疏可和,可果可药,其利博矣”。那么,为什么单纯强调“夏吃姜”呢?

按照中医的观点,夏季人体阳气外越,腹中相对偏寒,而生姜味辛性温,可以温暖脾胃,现代药理研究证明,生姜所含的姜烯等成分,能促进血液循环,刺激胃液分泌,促进消化,增进食欲,同时,还能排汗降温、提神,缓解疲劳,杀灭口腔致病菌。至于“不劳医生开处方”之说只是人们在肯定萝卜和姜的有益之处时的赞美之词,并不是说萝卜、生姜能医百病。

(来源:《大众卫生报》)

五个信号提示宝宝发育迟缓

□ 文佳冰

一般都能逗笑。但是如果宝宝1岁了,不管你怎么逗,他就是不笑,一脸的淡定和漠然,那就要重视了,最好带宝宝去医院做个检查,查看宝宝的发育状况。

睡眠时间过长 一般情况下,新生儿的睡眠时间会比较长,每天甚至可达20个小时以上,但如果宝宝5个月后还是睡眠时间很长,就要怀疑宝宝的发育状况,或有无生理性问题等。

不会抓取物品 通常情况下,3—4个月的宝宝就会有主动抓物的意识了,如果宝宝10个月了还不会抓取物品,甚至连主动抓取的意识都没有,那也要带宝宝去医院检查一下大脑发育情况。

运动发育迟缓 一般来说,2个月的宝宝会抬头,4个月的宝宝会翻身,7个月的宝宝能独自坐立,8个月的宝宝会爬行,1岁左右的宝宝基本会走路了……当然,落后几周或提前几周也是正常的,但如果宝宝明显落后,就应该带宝宝去检查一下。

语言发育迟缓 一般情况下,5—6个月的宝宝会用声音表达自己的情绪,8个月左右的宝宝开始牙牙学语,1岁多到2岁的宝宝会叫爸爸妈妈。如果宝宝2岁了还不能说简单的词语,三四岁了还不会表达自己的想法,宝妈就要带孩子去医院检查了。

膝盖痛
可能腰椎出了问题

□ 汤敏

王女士今年43岁,这段时间因为膝盖痛没少遭罪。开始以为是缺钙,可钙片吃了不少,疼痛却一直不见好,后来又以为是骨性关节炎,但拍片、CT都没有发现明显异常。最后确认王女士膝盖痛的根源在腰椎。那么,腰椎间盘突出为什么会引起膝关节疼痛呢?

脊髓感觉与运动神经在脊柱的腰椎间孔处由坐骨神经、股神经发出,向下走行并分布至下肢,在髌关节处则有闭孔神经路过,闭孔神经继续往下肢方向走,途中也会经过膝关节处。当腰、髌出现病变时,会刺激腰、髌处的神经,向大脑发出疼痛的信号,大脑虽然知道这个信号来自于坐骨神经、股神经或者闭孔神经,却无法准确定位这个信号究竟是来自于腰椎处,还是膝关节处。

多数情况下,大脑会把腰椎发来的信号误认为是来自于膝关节,这叫神经的牵涉痛或者易化现象,于是,“膝关节疼痛”的认识就形成了。因此,医生在检查与治疗过程中不能忽略这个事实,对于膝关节疼痛的老年朋友必须腰、髌、膝“三位一体”进行诊断,否则容易误诊。

如何判断是否为腰椎病变引起的膝关节疼痛呢?

首先,我们可以通过症状进行判断:1.无明显的腰伤史;2.局部治疗大于3周,但膝痛无明显好转并反复发作;3.多见于中老年女性,单侧膝关节疼痛、活动受限、久站久行疼痛,休息后减轻;4.膝关节经常肿痛,病程数月以上;5.肿痛部位在膝内侧或外侧,屈伸受限;6.常规治疗日久不愈。

临床诊断要点包括:1.膝关节内侧肿痛、压痛;2.膝部检查麦氏征、研磨试验、浮髌试验均为阴性;3.腰部脊椎旁有压痛,脊柱棘突或凹陷;4.双侧髌髌关节不对称,双下肢可能不等长。

中老年人
爬楼锻炼不可取

爬山、爬楼对呼吸系统和心血管系统有良好的锻炼作用,对于关节软骨尚未出现退化、关节功能良好的青少年来说是非常好的运动方式。但是,对于已经有有关节退行性改变的中老年人,却不算是一个好的运动方式。爬楼过程中,由于膝关节过多地负重屈伸活动,一方面会加重软骨的磨损,另一方面会使软骨中的胶原纤维断裂,碎屑落入关节腔内产生自身免疫反应,引起滑膜炎。

(来源:《大众卫生报》)

(请本版作者见稿后即与本报联系,以便寄奉稿酬!)



0—3岁是孩子的快速生长发育期,但宝宝的发育是否正常呢?当宝宝出现以下情况时,家长要注意了,可能是发育迟缓。

一岁还不能逗笑 对于4个月以上的正常婴幼儿来讲,只要逗乐方法得当,