



解放军总医院第八医学中心营养科主任 左小霞

营养早餐是健康生活的开始,但有多少人能做到?现实生活中,很多人的早餐品种不超过两类,甚至有相当一部分人不吃早餐。一份营养早餐到底啥样?具体来说,有以下“三要三不要”。

要淀粉类主食。面包、馒头、杂粮粥、红薯等淀粉类食物在早餐中的地位非常重要。它们的主要成分是碳水化合物,在人体中,碳水化合物可以转化为葡萄糖,而葡萄糖是人体主要的能量来源。此外,淀粉类主食有利于消化液分泌,能促进消化,对肠胃也有保护作用。早餐时可以适当吃点粗杂粮,比如杂豆粥、小米粥等,富含B族维生素、膳食纤维,营



养价值要比精米白面高。

要富含蛋白质的食物。选择易消化吸收的优质蛋白质,这类蛋白质中的氨基酸利用率高,各种氨基酸的比率符合人体蛋白质氨基酸的比率,容易被人体吸收利用。早餐建议要有奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种,它们不仅能为机体提供充足的蛋白质,让早餐营养更全面,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感,让早餐更“抗饿”。

要富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能。尤其值得一提的是,果蔬中含有众多植

物自身合成、且对人体有益的天然有机化合物,这类植物营养素对人体具有一定调节生理功能的作用。因此,好的早餐中,水果蔬菜至少要有一样。吃碗蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗净带在路上吃,都是简单易行的方法。

不要油炸类食物。油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破坏,还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,可能增加肥胖的风险。烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等,可能会产生致癌物。

不要高盐食物。腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值很低,刺激味蕾的同时,还含有大量盐,不但对控制血压不利,还容易引起钙质流失。

不要高糖饮料。果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等饮料喝起来口感很好,看上去似乎也很有营养。事实上,那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的,真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

早上时间紧,怎样才能吃得营养全面呢?其实,像馒头、豆沙包等主食可以冻在冰箱,早上微波一下就能吃了。如果没时间烹调蔬菜,也可以随身带个水果。至于肉类,酱牛肉、卤鸡心等都是不错的选择,可以提前准备好。(据《生命时报》)



康复大学获批 在山东青岛开建

6月11日,康复大学(筹)揭牌仪式在青岛世博城举行。当日,由中国残联、国家卫生健康委等共同推动建设的康复大学(筹)在山东青岛举行揭牌仪式,其间宣读了教育部关于支持筹建康复大学的函,标志着这所致力于培养高水平康复专业人才的高等学府正式开建。

新华社记者 郭绪雷 摄

研究显示

女性夜间开灯睡觉容易胖

新华社华盛顿6月10日电 (记者 周舟) 除了吃得多运动少以外,夜里开灯睡觉可能会让人变得肥胖。美国一项新研究显示,晚上睡觉时室内开着灯或开着电视可能造成女性体重增加。

这项研究10日发表在《美国医学会杂志·内科学卷》上,揭示了人造光照射与

体重之间存在关系。

美国国家卫生研究院的科研人员对43722名35岁到74岁的女性进行问卷调查,受调查者不上夜班,没有怀孕,也没有癌症或心血管疾病病史。她们在调查中需选择自己晚上睡觉时是否无光、有小夜灯、有室外灯光以及有室内灯光或开着电视,并提供她们的体重、身高、腰围、臀围和身体质量指数。

对比这些人大约5年之后的身体数据,研究人员发现,有室内灯光或开着电视时,受调查者体重增加5公斤以上的机会增加17%;室外有灯光与体重增加关系较为轻微;使用小夜灯与体重增加无关。

研究人员说,人类进化已适应了白天明亮、夜间黑暗的自然环境,夜晚曝露在人造光下会改变激素水平、生理节律等,增加肥胖等健康风险。

运动时,身体的十个变化

蔡利超

近日,美国MSN健康栏目总结了荷兰、美国、瑞典等多国大学的研究发现,当人开始运动时,身体会悄悄发生以下10种变化。

1.感觉酸痛。第一次运动时,会造成小的肌肉撕裂,让人感觉酸痛。随着锻炼次数增多,身体能更好地从运动中恢复过来,即后续锻炼的酸痛感会越来越来少。

2.能量更充足。你可能觉得运动会消耗能量,但事实上,运动能让你的能量更充足。荷兰内梅亨大学的研究者评估了约100名学生的能量水平,其中一半学生每周跑步3次,另一半学生没有运动。结果显示,在为期3个月的研究过程中,每周跑步学生的能量水平有很大的提高。

3.肌肉生长。运动时,肌肉纤维会产生小的撕裂。然后,这些撕裂会被人体修复和重建,形成更强壮的结缔组织和肌肉,并使肌肉纤维的直径增大。力量

训练还会增加肌肉重量,这一过程被称为肌肉肥大,即单个肌肉的细胞扩张。

4.大脑中的化学物质发生变化。运动时,大脑会释放血清素(与幸福感相关的神经递质),这有助于预防精神健康障碍、降低患抑郁症风险。

5.激素受影响。运动会让激素功能朝好的方向改变,让人感觉良好,如产生内啡肽、多巴胺(“快乐激素”)和鸢尾素(增加新陈代谢速度)。

6.生长出更多的线粒体。线粒体称为细胞的动力室,它们可以将食物中的化合物转化为能量供肌肉使用。若你开始有规律地运动,细胞中就会生长出更多的线粒体生成更多的能量。

7.睡眠更好。美国加州大学洛杉矶分校医学院的研究者发现,运动能延长睡眠持续时间和提高睡眠质量。

8.大脑更聪明。瑞典卡罗林斯卡医学院的研究者发表在《国际神经精神药理学杂志》的研究成果显示,跑步与大脑中学习和记忆有关区域的细胞生长增加有关。美国运动医学会称,运动能增强一种脑源性神经生长因子的活性,有助改善大脑功能和细胞间的交流,防止年龄增长而产生认知功能衰退。

9.心脏功能强。经常做有氧运动的人,能更有效率地向身体各部位输送血液,降低静息心率,减少心脏承受的压力,使心脏功能变强,心血管更健康。

10.降低血压。有氧运动有助血管的生成,力量训练则可使这些血管变宽,这两种结果都可降低血压。

(据《生命时报》)

国家卫健委:

停止互助献血以来,

全国临床用血过渡平稳

新华社北京6月11日电 (记者 屈婷) 记者从国家卫生健康委员会获悉,自2018年全面停止互助献血以来,全国临床用血过渡平稳。除极个别地区外,目前全部临床用血都来自无偿献血。

国家卫健委2018年在全国范围内,除了少数边远地区以外,全面叫停了互助献血。互助献血指的是亲友互助献血,是血液供应紧张时采取的一种应急措施。

国家卫健委医政医管局副局长周长征强说,从统计数字看,2018年全面停止了互助献血之后,全国无偿献血人次和献血量分别增长了2.8%和3.7%,持续的“双增长”基本上满足了临床用血。

6月14日是第16个世界献血者日,今年的主题是“人人享有安全血液”。周长征强说,我国始终坚持血液的公益性,把血液作为基本医疗服务向患者提供。他呼吁公众积极参与到无偿献血工作中来,赠人玫瑰,手有余香。

据介绍,停止互助献血以来,各地通过进一步调整血站布局,加强无偿献血的服务和宣传动员,提高临床合理用血等措施,实现了临床用血的平稳过渡。

季节性、区域性、偏型性的血液供应紧张是世界性的难题。周长征强说,我国已建立多层级的血液预警和调配机制,2018年全国区域间共调配血液184万单位,各省也因地制宜,建立了血液的应急保障机制。

周长征强表示,上述措施有效保障了重点地区、重大活动的临床用血需求,近年来,全国各地没有发生长时间的血液供应短缺问题。

我国科学家开发出 基因编辑“安全剪刀”

瞄准攻克罕见病

新华社上海6月12日电 (记者 王琳琳) 有着“神奇剪刀”之称的基因编辑技术被视作攻克人类绝症的利器。10日,国际学术期刊《自然》在线发表了我国科学家的最新成果,中科院脑智卓越中心杨辉团队及其合作者开发出一种编辑效果更精准的“安全剪刀”——ABE(F148A),缩短了攻克罕见病的临床试验时间。

该团队首先对目前学术研究和临床上经常使用的多种基因编辑“剪刀”进行了全面检测,他们最新发现,现有“剪刀”不仅存在剪切“失误”风险,而且破坏了大量核糖核酸(RNA),具有较高致癌风险。

人类已知罕见病有7000多种,全球患者数亿人,约95%的罕见病无有效治疗药物,一旦得病终生伴随。科学界正尝试用基因编辑技术解决罕见病难题。“理论上,利用基因编辑技术就能让患者重获健康。但由于剪切安全性无法保证,目前全球只有少数几种基因编辑“剪刀”开始临床试验。”杨辉说。

为大幅降低基因“剪刀”的失误率、同时不破坏核糖核酸,该团队开发出了一种“安全剪刀”——ABE(F148A),结果对比表明,“安全剪刀”不仅能够更加精准地剪切基因,而且不会“误伤”核糖核酸,致癌风险大大降低。

业内专家认为,该基因编辑“剪刀”安全性更好,有望更快推向临床,第一步可用于治疗病情较严重的罕见病,例如地中海贫血、视网膜黄斑变性、遗传性耳聋等,而后可逐渐用于常见疾病治疗,例如心血管病、神经退行性疾病等。

记者获悉,该成果目前已完成专利申请,正通过搭建动物模型生产平台、基因编辑治疗策略研发平台、临床试验及效果评价平台向临床与产业转化。

邵阳市脑科医院

湘邵医广〔2018〕第0726-0024号

邵阳市校外未成年人心理健康辅导站

心理援助热线: 0739-5182266

咨询网址: www.syxjlkfd.com

咨询地址: 门诊医技楼三楼

市西南路气象塔旁

乘17路公交车到市脑科医院站下车

咨询电话: 0739-5275358

