

关于水果,勿听这些流言

健康提醒

无论是网络上还是传闻中,总不乏一些关于水果的流言蜚语。今天,我们就来列举一些传播时间长、影响范围大的水果流言,与大家一起来辨别真伪。



含酸多的水果不能空腹吃?

关于空腹的时候能不能吃含酸多的水果,这个问题并不能一概而论。

举个例子,苹果属于含酸较多的水果,但是有的人饿的时候吃一个苹果,不仅不会感觉到肠胃不适,还能减少能量摄入,在一定程度上起到减肥的作用。但胃肠道不好的人在空腹吃了苹果后,会因为水果中的某些特定成分如单宁等,与胃酸反应形成沉淀,进而产生一些不适感。再比如说石榴和番茄,都含有一些刺激胃酸分泌或者与胃酸反应易形成沉淀的成分,对于胃肠道不好的朋友们,建议大家还是应该尽量避免空腹进食含酸较多的水果。

先吃水果还是先吃饭?

网上流传着一个说法:“先吃饭再吃水果,水果都被正餐挡在上面了,不能直接被消化,但是水果本身比正餐更容易腐烂变质,等轮到水果消化的时候,营养都流失变质了,剩下的都是糟粕。”这个听起来还挺形象的论调是不正确的。结合上面一条来说,如果空腹不能吃水果,饭后又不能吃水果,那试问,水果到底应

该什么时候吃?显然,这里是有逻辑问题的。

吃饭和吃水果有什么冲突的地方?如果有,那就在于,胃容量是有限的,哪个吃多了,另一个就吃不下了。水果的主要成分是水,其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪以及微量的水溶性维生素和矿物质,这些营养成分的消化吸收与吃正餐之间并无直接联系。

对于某些特殊人群,如糖尿病患者,建议在两餐之间进食少量低GI(血糖生成指数)水果,一方面水果中少量的膳食纤维有助于延缓主食中易消化碳水化合物的消化与吸收,另一方面,适时适量的餐后水果对糖尿病患者的营养均衡也是至关重要的。

水果皮有没有药残能不能吃?

大家一定听过一句绕口令:“吃葡萄不吐葡萄皮”,带皮的水果,它们的皮到底能不能吃呢?很多人选择不吃,是因为担心农药残留的问题。其实水溶性农药,经过仔细清洗后,不会残留对人体健康有害的物质。农业农村部会同国家卫生健康委、市场监管总局发布了新版的《食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》,也从法律法规的层面,更加严格地规定了农药残留的剂量,所以大家不用过于担心农残的问题。

从营养角度来讲,水果的皮相对于果肉来说,通常含有更多的膳食纤维、植物化学物质等对健康有益的物质,因此建议大家在清洗干净的前提下,水果中可食用的果皮是可以吃掉的。

每天半斤越多越好?

关于水果应该吃多少的问题,也普遍存在不少的误解。一部分有瘦身需求的朋友认为,水果吃的越多越好,这样就可以减少主食的摄入,进而有助于瘦身减肥。首先,利用水果代替部分主食,确实有利于能量的控制,但并非水果吃的越多越好。正如我们前面提到的,水果中的营养成分主要是水分和少量的碳水化合物等,长期只吃水果会导致部分营养素如蛋白质、维生素A、B族维生素等摄入不足,反而对健康不利。

还有些朋友认为水果含糖量极高,吃水果不吃反而会变胖。有这种认知的人,是混淆了甜与胖的关联,认为甜就代表能量高,吃了就会变胖。实际上,同等重量的水果与主食相比,能量要低得多。因此,不用担心吃水果反而会变胖的问题。

需要注意的是,《中国居民膳食指南2022》指出,我国居民水果的推荐摄入量为每天

200—350克(半斤左右),而目前我国居民水果的平均摄入量还远未达到这个标准。在这里也建议大家,在日常生活中还是应当适量增加水果的摄入,以满足机体对均衡膳食的需求。

反季水果真的不健康?

随着生活水平的提高,水果的选择范围真的是越来越广。甭管什么季节,现如今只要肯花钱,任何水果都能随时买回家尝鲜。特别是很多老年人给隔辈的孙子孙女们买水果的时候,就愿意花大价钱买反季水果,很多人对此表示不赞同,理由是——反季水果不健康。

我们建议消费者们在选购水果的时候,应侧重于购买当季、当地产的水果,同时还需要保持水果种类的多样性。认为反季水果的种植过程中总会有不利于健康的因素,这种观念也不准确。

果蔬中是否存在不利于健康的因素,与自然栽种还是大棚栽种之间没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用,大棚栽种水果技术越来越成熟,所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康是没有危害的。(中国科协官方微信)

新知台

每天掉多少根头发算正常?

掉发几乎成了现在中年人和部分年轻人最为“头秃”的问题之一。实际上,掉头发并非那么可怕,根据头发的新陈代谢,人每天掉50~100根头发是正常的生理现象,不用担心也不需治疗。

(健康中国)

掉头发没那么可怕

正常掉发不必担心

一个人有10万~15万根头发。正常情况下,大部分头发都在不断生长。一般来说,头发生长需经历3个时期——生长期、退化和休止期。在休止期后头发脱落,随之被新的头发取代,同时进入下一个循环周期。

根据头发的新陈代谢,人每天掉50~100根头发是正常的生理现象,不用担心,也不需要治疗。

脱发的具体原因

查明原因对症下药

脱发按照临床的表现分为生理性脱发和病理性脱发。

休止期脱发、产后脱发、精神性脱发、洗发不当造成的化学性脱发等是可逆的,属于生理性脱发。

瘢痕性脱发、雄激素性脱发可能造成永久性脱发,还有斑秃(俗称鬼剃头),都属于病理性脱发,必须及时诊治。

应该几天洗一次头?

做好头皮清洁 预防脱发

头皮是毛囊生长的土壤,头皮健康才能长出健康的头发,因此头皮也需要细心呵护。

★油性发质的人,尤其在天气比较炎热的夏天,出汗相对较多,可以一天洗1次头;而在秋冬季节,气候干燥,而且人体本身会有大量水分流失,建议两天洗1次头。

★干性发质的人,建议一周洗2次左右。

★中性发质的人,头发不枯槁也不会过多出油,每3~4天清洗一次效果较好。

洗发掌握正确方法

健康从“头”做起

找到适合自己的洗发用品、洗发频率,使头发即不油腻又不干燥。洗发时,先用温水将头发打湿,再用洗发水揉搓约1分钟,最后清水冲洗,水温不超过40摄氏度。长发、枯槁的头发可以用护发素再打理一遍,使头发顺滑。

善待头发是养发生发的基础,应减少染发、烫发频率,避免日晒、避免生硬地梳理牵拉。

护发小技巧

养成柔顺秀发

平时对待头发要温柔,洗发和梳头的过程中动作要轻柔,拒绝暴力。尽量避免使用容易产生静电的梳子,建议选择木梳。尽量少用吹风机,或是选低温或冷风档,使用时与头发保持一定距离,以20~30厘米为宜。

养成柔顺的秀发可能是一蹴而就。请拿出护肤的耐心,用心对待你的秀发。

全脂牛奶、2%牛奶和酸奶 哪种奶更值得买?

营养识堂

牛奶不仅能补钙,对减肥也非常有利。奶制品中除了蛋白质,钙含量也很丰富,两者都有助于减肥。尤其是奶制品中含有较多的亮氨酸,有利于蛋白质的形成,可以间接刺激皮下脂肪溶解、消耗。研究还发现,饮食中适当摄入亮氨酸可以使细胞生化过程发生变化,使得人体对热量的吸收有所减少。那么,哪种奶更值得买呢?我们一起来看一下。

全脂牛奶更值得买?

其中含有多数脂溶性维生素

牛奶根据脂肪含量的不同,可分为三种:全脂奶、半脱脂奶和脱脂奶。

全脂奶脂肪含量在3.3%左右,半脱脂奶脂肪含量通常为1.0%~1.5%,脱脂奶脂肪含量可降低到0.5%甚至以下。

如果每天饮用300毫升牛奶,全脂奶和脱脂奶中差8克左右的脂肪,相当于一块红烧肉中脂肪的量,差别并不大。

而且,牛奶中的一些脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等,存在于牛奶的脂肪成分中,如果去除了脂肪,这些维生素也会随之大量流失。

如果由于某些原因,需要严格控制脂肪的摄入,选择半脱脂或脱脂牛奶也是可以的。

市面流行的A2牛奶更值得买?

乳糖不耐受者可以试试

A2牛奶指的是牛奶中酪蛋白的一种类型,A1和A2型β酪蛋白主要区别是其分子结构第67位氨基酸形式不同,A1型结合的是组氨酸,A2型为脯氨酸。

正是因为结构上的微小差异,A1和A2牛奶在体内的代谢产物有所不同,A1牛奶会产生一种叫作BCM-7的物质,一些研究发现,饮用A1牛奶更容易出现乳糖不耐受的情况。

其实,已有的动物实验表明,BCM-7也具有一定的免疫调节作用,A2牛奶是否更利于健康还有待研究。

因此,对于普通牛奶大家仍然可以放心饮用。当然,存在乳糖不耐受的朋友也可以试一试A2牛奶。

牛奶比酸奶更值得买?

营养价值基本相同

事实上,酸奶同样是钙的优质来源。酸奶制作时,将普通牛奶加上乳酸菌或酸奶,在一定温度下使其发酵。因此,酸奶营养价值与牛奶基本相同,且更有益于人体吸收,对乳糖不耐受的人群也更友好一些。此外,酸奶中的有益菌还具有维护肠道健康的作用。

一般人可以将牛奶和酸奶搭配着喝,比如上午喝牛奶,下午喝酸奶。购买时建议优先购买低糖或无糖酸奶。(北京青年报 于康)



咱爸妈的腰背疼可能是它闹的

健康关注

日常生活中常常会看到中老年人随着年龄的增长日渐消瘦,四肢松软纤细。我们可能会认为这是一种正常的生理变化,称之为“老来瘦”。但你知道有一种健康障碍叫作肌肉减少症吗?其实,老年人中很多慢性腰背疼痛,甚至身体无法直立,生活质量急剧下降是由肌少症引起的。

三成“60+”人群 被肌少症纠缠

肌少症顾名思义是指全身肌量减少或肌强度下降。它是一种与年龄相关的、进行性、全身性骨骼肌系统疾病。其特点是骨骼肌数量下降,肌肉内脂肪堆积,导致肌肉力量减低和肌肉功能下降,进而导致躯体残疾、生活质量降低,甚至死亡等。它是老年人生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一。

60岁以上约30%的人会受到肌少症的影响,而80岁以上的人群中这个比例则增加到约50%。肌少症会降低一个人的体力,影响平衡能力,同时缺乏肌肉力量,使阻止跌倒的能力下降。研究中,肌少症患者跌倒的次数是非肌少症患者的三倍。跌倒会给老年人带来非常严重的后果,尤其是那些患有骨质疏松症的人。此外还有证据表明,肌少症与较高的住院率、生活质量下降和死亡风险增加有关。

肌少症通常根据症状进行诊断,包括虚弱、耐力丧失、肌肉容量减少、平衡能力差。目前没有好的筛查工具,再加上之前对其重视程度不够,所以经常漏诊。因此,中老年人如果出现力量下降、平衡能力减弱、疲劳和身体机能普遍下降,就需要怀疑肌少症的存在,应该就医进行相关检查。

它给脊柱健康埋下祸根

由于脊柱功能的维持需要强大的腰背部肌肉的参与,因此肌少症对脊柱健康至关重要。一个健康的脊柱有以下三个特点:“有力量”“能活动”“无畸形”。而“有力量”就是指脊柱周围的肌

肉组织保持正常的生理状态。

肌少症对脊柱功能的影响主要在于:

肌肉耐受力下降 肌肉数量及质量下降,使肌肉对劳损的耐受能力降低,肌肉更加容易出现疲劳,其维持脊柱整体稳定性的能力随之下降,脊柱不稳定大大增加了慢性腰背疼痛的发生概率。

躯干肌肉功能下降 特别是伸背肌群功能下降,导致肌肉对脊柱的悬吊力量变弱,躯体很难维持正常的直立姿势,造成严重的身体前倾。而身体前倾的姿势会增加后方肌肉做功,使肌肉组织疲劳,更加无法维持身体直立,造成恶性循环,影响患者生活质量。因此防治肌少症是当前中老年人脊柱健康非常重要而且紧迫的问题。

“营养+运动”助力腰板挺起来

虽然目前有几种激素疗法正在研究之中,但还没有被批准用于治疗肌少症的药物。因此,对于肌少症的预防和治疗重点主要在营养和运动锻炼方面。

营养方面,我们要防止饮食过分单一,通过增加蛋白质的摄入,可以在一定程度上逆转肌肉的丢失。

饮食推荐 按照目前肌少症的推荐方案,蛋白质摄入量应为每天1.0至1.5克/公斤体重,优质蛋白质比例最好能达到50%,并均衡分配到一日三餐中。

运动建议 对于肌肉锻炼,有的老年人会认为和自己没什么关系,觉得只有年轻人才需要。

实际上,锻炼有助于保持整体健康水平,因此即使是老年人,也不能忽视运动锻炼。阻抗训练已被确定为肌少症最有希望的治疗方法,如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉伸力带等。阻抗训练每天20至30分钟,每周≥3天,能有效改善肌肉力量和身体功能,从而抵消肌少症的一些负面影响。

除了阻抗训练外,还应考虑平衡训练和有氧运动,以改善整体的身体机能。

肌少症对身体健康影响巨大,特别是对脊柱健康更是如此,中老年人一定要守护好这身肌肉,避免因肌肉流失而付出更多的时间和金钱来治疗疾病。

(北京青年报 郎昭)

