

健康的生活方式是什么样的?

有五大衡量标准

近年来,在术后康复中心、生活养生馆等场所,我们经常听到专业人士提及“生活方式医学”这个热词。其实,生活方式不仅仅是吃好一点、睡好一点,它已经上升到了医学调节的高度。

在谈论生活方式之前,我们先来了解一下什么是生活方式医学。生活方式医学是指通过食物调节,规律的运动,有质量的睡眠,压力管理,危险因素预防和积极社交等方式来治疗和逆转慢性疾病。

为什么保持健康的生活方式至关重要呢?当前各种慢性疾病充斥着我们的生活,根据世界卫生组织(WHO)的预测,到2020年,全世界范围内有2/3的疾病都与生活方式有关,而其中与疾病最为相关的不良生活方式是吸烟、营养不良、静坐少动的生活模式。采取健康的生活方式可以帮助我们预防90%的心脏病,50%的中风,93%的糖尿病和36%的癌症,并降低超重或者肥胖人群的死亡率。因此,保持健康的生活方式对慢性疾病的预防和治疗,以及对生活质量的提高都有明显的帮助。

健康的生活方式究竟是什么样的呢?我们可以从运动、饮食、情绪和睡眠、烟酒、体重五个方面来注意。

1.运动是保持健康生活方式的重要一环。如果想要保持健康的身体状态,建议每周进行150分钟的中等强度的运动。如果已经患有疾病、有患病的高危风险或者想要预防疾病的发生,则需要每周进行225分钟到300分钟的中等强度运动。

2.在饮食方面,要注意膳食的平衡,多摄入蔬菜、水果、坚果、全谷物以及健康的油脂,比如说坚果和深海鱼中含有的油脂。同时,应该少吃牛肉、羊肉、猪肉等红肉以及香肠、培根等加工类的肉。还应注意尽量避免摄入含糖饮料,特别典型的就是现在大家很爱喝的奶茶。此外还要限制转式脂肪酸和盐的摄入。

3.在情绪方面,我们应当保持一个放松、积极的态度,减少出现焦虑、抑郁、压力大的情绪。在日常生活中,我们还应该保持良好的睡眠,保证足够的睡眠时间,高质量的睡眠周期,定时睡觉,同时最好能做到不依赖药物入眠。

4.在烟酒方面的话,我们要做到的是绝对禁烟,不仅是一手

烟,还要远离二手烟和三手烟的伤害。离吸烟的人远一点,在接触了吸烟的人之后最好能够及时换一身衣服。同时,要限制饮酒,

限制每天一个单位的酒饮(包含14g酒精)。

5.在长期的生活当中,我们还应该保持一个健康的体重,大

家可以按照适合亚洲人的身体质量指数来评估并及时调整自己的体重。

(综合)



碳酸饮料是“伤牙”饮料,但碳酸表示不背锅

每逢夏季,可乐、雪碧等碳酸饮料都会因为独特的冰爽口感,成为消暑饮品中的爆款!但与此同时,很多有关“可乐牙”的新闻也时常见诸报端,令消费者对碳酸饮料心生畏惧。“碳酸饮料”似乎早已成为“伤牙”饮料的代名词!

碳酸饮料确实会造成牙齿伤害,但罪魁祸首真的是碳酸吗?而其对牙齿造成的伤害,又仅仅是“可乐牙”吗?

给“可乐牙”嫌疑人画像

每每提及“可乐牙”,碳酸饮料都会成为众矢之的。然而,碳酸饮料究竟为何能够引起“可乐牙”,却鲜有人说得清楚。要找到这个问题的答案,首先得弄清什么是“可乐牙”。

“可乐牙”只是一种民间说法,这种疾病的本质是由碳酸饮料引起的“牙齿酸蚀症”。所谓酸蚀,顾名思义,就是被酸腐蚀。那么牙齿会在什么情况下被酸腐蚀呢?是不是只要口腔里有酸,牙齿就会被腐蚀呢?

众所周知,所谓酸、碱是有衡量标准的,即酸碱度,用数字表示就是pH值。有关蛀牙发生机理的研究已经证实,牙釉质在酸的作用下发生溶解并导致钙离子游离出来的前提条件是,pH值低于4.5~5.5(这个范围被称为临界pH值)。由此可推

测,能造成“可乐牙”的碳酸饮料的酸度应该具备类似的特征。

“伤牙”饮料的幕后真凶

碳酸饮料(汽水)类产品是指在一定条件下充入二氧化碳气的饮料。那么,碳酸的酸度可以达到pH值低于4.5~5.5的程度吗?毋庸置疑,碳酸在酸性物质家族中不过一枚弱酸而已。虽然在低温和高压的情况下,饱和碳酸溶液的pH值甚至可以低至4,但在常温和常压环境下其pH值通常为5.6。这个数值虽然接近临界pH值,但毕竟只是在其附近徘徊;而且它极不稳定,很容易分解成二氧化碳和水,从而使pH值进一步升高。所以,说碳酸会腐蚀牙齿,那真是冤枉了它。

既然碳酸不是“可乐牙”元凶,那么又会是什么呢?其实在碳酸饮料中,除了碳酸,还有另外2种酸——磷酸和柠檬酸。与碳酸相比,磷酸和柠檬酸的酸性都更强,且相对稳定。添加了磷酸和柠檬酸的碳酸饮料,pH值甚至可以低至2~3。

所以,碳酸饮料虽然名为“碳酸”饮料,但其中真正的厉害角色却并非碳酸,而是磷酸和柠檬酸!对于“可乐牙”,碳酸表示不背锅。

害处不仅仅是“可乐牙”

碳酸饮料对牙齿的伤害,远不止是“可乐牙”。

如果碳酸饮料只是含酸性物质,早就被人们主动放弃了,只有酸甜可口,才是心之所向。而真正扭转碳酸饮料乾坤并使人们对之趋之若鹜的,一定是糖。

虽然其中的糖分可以使碳酸饮料的口感变好,但却是蛀牙的元凶。牙齿酸蚀症是食物中的酸性物质对牙齿造成的化学损害,而蛀牙则是食物中碳水化合物被致龋菌发酵后产生的酸性物质对牙齿造成的生物损害。与酸蚀症相比,蛀牙杀伤力可能更大。

在碳酸饮料中,既有酸,又有糖。酸与糖,可谓风借火势,火助风威,对牙齿而言,无异于雪上加霜,这才是碳酸饮料危害牙齿的关键。

“伤牙”饮料的防腐秘籍

一、固齿。打铁还需自身硬,务必做好日常保健,增强牙齿的“抗击打能力”。譬如,认真刷牙和正确使用牙线,确保大部分时间牙齿处于安全状态。注意使用含氟牙膏,增强牙齿的抗酸能力。

二、控酸。虽然我们无法改变酸的性质,但依然无需谈“酸”色变,重要的是学会享用碳酸饮料的科学方法。譬如,用吸管饮用,控制好饮用的时间和频率,饮用后及时漱口。偶尔“小酌”,一定是无伤大雅。

三、平衡。所谓饮食,饮料不过是食物中的一部分,我们还可以用其他食物去平衡它。正常用餐,既有饮,又有食,喝一口饮料,吃一口饭菜,会使饮料中的“伤牙”成分在口腔里的停留时间受到限制,尤其是在与含纤维成分较多的食物相遇时,更容易被清除。因此完全不用太过紧张。

(来源:科普中国)



主办单位:
滁州市科学技术协会 滁州日报社