

吃与健康

健康知多少

羽衣甘蓝们 健康茶饮还是“甜蜜”陷阱

记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,绝大多数品牌都乐于把一些营养密度高、富含抗氧化物、维生素和膳食纤维的食物冠之以“超级食物”的名号,即使它们并非主要原料,但也要在显眼处“挂名”,足以体现其“流量担当”。除了羽衣甘蓝,西兰花、蓝莓、牛油果、树莓、菠菜、奇亚籽等也跻身其中,它们都成为流行的健康茶饮原料。在商家的大力营销下,冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的需要,备受青睐。

“这些都是我们熟悉的健康果蔬,搭配在一起很清爽,还没有增重负担。”杭州一家互联网公司白领张女士说,最近天气变热,这样的茶饮果汁成为最受欢迎的办公室“社交饮品”之一。

捕捉到年轻人养生风口的羽衣甘蓝们不仅成了茶饮市场的香饽饽,在农业生产端也带动了产业发展。记者调研了解到,长三角区域近两年已建设多个羽衣甘蓝种植基地,面积从数十亩到数百亩不等。

前不久,浙江省湖州市德清县舞阳街道长春村的羽衣甘蓝种植基地迎来收获季。基地负责人刘绍建介绍,看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,该基地正在一块40亩的土地上试种新品种。据了解,商超售卖的羽衣甘蓝的价格从两年前的不到1元一斤,涨到目前20至30元一斤。

受访专家介绍,羽衣甘蓝、西兰花等确实富含人体所需的维生素、矿物质、抗氧化物等,对身体很有好处。以羽衣甘蓝为例,它富含多种维生素,能满足人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量高,并且人体吸收率高,同时还含有钾和镁等重要矿物质。

浙江省人民医院临床营养科主任医师叶飒介绍,羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平;此外,羽衣甘蓝热量低,每100克仅约50千卡,适合减肥减脂人群。

有如此多的健康益处,这些食物被捧成“养生顶流”也就不足为奇了。但在化身饮品后,是否真的“健康”依旧?受访专家提醒,看似养生的选择可能暗含“甜蜜”的陷阱。

有自媒体曾对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的添加糖也普遍在12克左右,其中个别产品单杯添加糖甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入量

29.9元一盒的羽衣甘蓝盆栽、7.9元100克的有机羽衣甘蓝、19元500毫升的羽衣纤维体蔬果饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾经绿化带里的常见植物羽衣甘蓝,如今被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其在茶饮界,它被商家包装成一种既满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料食材。事实果真如此吗?



不超过50克,最好控制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆)。与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说。

与此同时,声称“瘦身排毒”的健康茶饮在处理食材时,通常是打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,比如羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的效果就会被削弱。至于所谓的“排毒”,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

“所以如果要吃羽衣甘蓝获得更多营养,推荐用水煮、凉拌、清炒或做沙拉。但喝羽衣甘蓝饮料则作用甚微,甚至可能适得其反。”王晓丽说。

同时,叶飒提醒,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,胃肠道功能不好的人不建议长期大量食用,不然可能弊大于利,任何健康食物都需适时适量。“人们开始关注食物的营养成分是好事,但过度神化某些食材可能会落入营销‘陷阱’。”

专家提到,与其迷信某一样或者几样的特定食材,不如让餐桌丰富,遵循《中国居民膳食指南(2022)》倡导的原则——食物多样、合理搭配,更利健康。 据新华社

胃不好多喝小米粥有用吗?

胃不舒服时,来碗温热的小米粥,易于消化,确实能让虚弱的胃感到舒缓,尤其适合术后或急性胃炎后的恢复期。然而,这种舒缓并不意味着它能解决所有胃部问题。

对于胃酸过多或胃食管反流者,流质的小米粥反而可能刺激更多胃酸分泌,从而加重反酸与胃灼热。煮得软烂的粥升糖速度较快,血糖异常者需留意。

更深层的误区在于对小米粥养胃功效的片面理解。所谓养胃,至少包含两种不同需求:一是为虚弱的肠胃减轻工作负担,此时易消化的米粥正合适;二是促进胃黏膜的修复与健康维持,这需要全面的营养支持,特别是优

质蛋白质、维生素和微量元素。小米粥的营养成分相对单一,主要提供碳水化合物,长期依赖反而可能导致关键营养素摄入不足,不利于胃部的修复。

胃的健康需要全面营养支持:优质蛋白质(如鱼、蛋、豆制品)帮助黏膜修复,蔬菜水果提供维生素,全谷物贡献膳食纤维。日常饮食要做到定时定量、细嚼慢咽,远比依赖单一食物更为重要。

更重要的是,若仍依赖粥缓解不适,可能延误对幽门螺旋杆菌感染、胃溃疡等真正病因的诊治。维持胃部健康,关键在于营养均衡,饮食有节,并在出现持续不适时尽快就医。 据《文汇报》



健康提醒

蹲久了腿麻要当心

很多人都经历过这样的瞬间:蹲厕所时看消息、打游戏、刷视频,转眼十几分钟过去,起身那一刻,腿脚仿佛不是自己的——先是麻木沉重,紧接着是一阵刺痛,仿佛千万只蚂蚁在爬,要好一会儿才能缓过来。这背后,其实是神经血管系统一次短暂的“故障”。

如果把神经比作传递信号的“电缆”,将血管比作输送血氧的“管道”,脑部就是接收指令、反馈信息的“指挥中心”。整套系统连贯运转,我们才能有正常的感知。

蹲姿时,下肢高度屈曲,大腿与小腿挤压腘窝、大腿根部。在这种状态下,血管和神经同时受压:股动脉、腘动脉等下肢主要血管受压,血液无法顺畅流向小腿、足部,神经组织得不到充足

的氧气和营养,慢慢进入“低功耗”状态;坐骨神经、腓总神经、胫神经等关键神经,被肌肉、骨骼持续挤压,就像电缆被弯折、掐紧,“电信号”传输开始变得慢而卡顿。

随着蹲姿时间延长,神经缺血缺氧加重,信号传导异常。脑部接收不到腿部常规的触觉、痛觉等反馈,暂时无法正常感知双腿状态。这个阶段神经还在“硬扛”,只是信号断断续续,表现为腿部开始出现轻微麻木、发沉。但因麻木感不强烈,很多人会忽略身体的提醒,继续保持蹲姿。

起身的瞬间,腿部压迫突然解除,“管道”瞬间畅通,血液快速涌向缺血的下肢,神经重新获得血氧供应;同时“电缆”恢复舒展,之前被阻断、积压的大量神经信号,会一股脑、无秩序地冲向脑部。脑部突然接收到一堆混乱信号,无法快速精准解析,就会将其解读为针刺感、蚁爬感、强烈麻木等。

经过1至3分钟的活动,神经信号逐渐恢复有序传输,血液流通趋于平稳,脑部理清所有信息,麻木感便会慢慢消退。

除了久蹲,生活中还有不少情况会引发生理性麻木:久坐跷二郎腿、长时间盘腿坐、睡觉时压着胳膊等,只要是固定姿势持续压迫神经血管,都会出现类似麻木感。对于这些情况,握空拳轻敲或小幅度活动一会儿麻木部位,促进血液回流,即可加速恢复。

要想从根源上告别生理性麻木,关键在于减少压迫:一要控制压迫性姿势持续时间,比如上厕所尽量控制在5分

钟以内,坐着如厕时可在脚下垫个小凳子,让膝盖略高于臀部,减少神经血管压迫,同时大腿与躯干呈35°角左右,使直肠处于自然下垂状态,缩短排便时间。二要优化姿势,日常避免跷二郎腿、盘腿等,腰背挺直落座,双腿平放,避免交叉受压。 据《生命时报》



需要注意的是

并非所有麻木都是正常生理现象,出现以下情况,一定要警惕疾病风险,及时就医:单侧下肢放射性麻木,从腰臀部向大腿、小腿、足部放射,伴随腰痛、腿软,多是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄压迫神经根导致;远端对称性发麻,伴随疼痛、感觉迟钝,常见于糖尿病周围神经病变;突然出现一侧腿、手同时麻木,伴嘴角歪斜、言语不清、头晕,需警惕脑卒中、短暂性脑缺血发作;麻木持续不缓解,起身活动半小时以上仍麻木,或无压迫时频繁发麻,可能是下肢动脉硬化闭塞等问题。

甲减需要终身服药吗?

甲状腺功能减退简称甲减,是临床上比较常见的疾病,90%以上是原发性甲减,主要由多种原因导致:甲状腺组织被破坏;自身免疫性甲状腺炎(如桥本氏甲状腺炎)、亚急性甲状腺炎等疾病损伤甲状腺;垂体出现问题,上游激素分泌减少,造成中枢性甲减等。

甲减主要是身体代谢变慢、交感神经兴奋下降的症状,比如:经常乏力、怕冷、没胃口、记忆力变差;容易便秘、体重增加,女性可能月经紊乱;查体时能发现面色苍白、眼睑或脸部水肿、皮肤干燥脱屑,有的还会出现腔前黏液性水肿;严重的可能会陷入黏液性水肿昏迷。

去检查甲状腺功能会发现甲状腺激素水平下降,原发性甲减患者的TSH(促甲状腺激素)会升高,继发性甲减TSH可能下降或正常;自身免疫性甲状腺炎患者多伴有TPOAb或TGAb等抗体阳性。

大部分甲减是永久性的,比如甲状腺术后、同位素治疗后或桥本氏甲状腺炎引起的,因为甲状腺细胞被破坏后不能再生,所以需要终身服用甲状腺激素。

但还有少部分是暂时的,比如孕期甲减生完孩子后,甲状腺需求减少可能恢复正常;亚急性甲状腺炎或地

方性甲状腺肿患者的甲减可能为一次性减退。

目前,甲减患者的主要用药选择为左甲状腺素钠片,剂量稳定、吸收好、副作用小;还有干甲状腺片、L-T3等药物,目前临床应用较少。

每个人用药剂量不同,与年龄、病情、心脏状况有关。刚开始服药后,大概每4周复查一次,调整剂量直到甲状腺功能正常;达标后每6至12个月复查一次,评估疗效。

最佳服用时间通常推荐早餐后30至60分钟空腹服用。这是因为食物可能延缓左甲状腺素的吸收,空腹服用能保证药物与肠道充分接触,提高生物利用度。

很多食物和药物会影响药物吸收,可能需要间隔4小时以上,如高纤维食物(如燕麦、芹菜、韭菜、全谷物等),高钙食物(如牛奶、奶酪、钙片、豆腐、芝麻酱等),含铁食物及补铁剂,豆制品等。因此,也有专家推荐可以改为睡前服用药物(晚餐后至至少3小时),可有效避开这些食物。

一般用药后,若患者甲减症状消失,同时甲状腺激素水平维持在正常范围内,原发性患者TSH需同时恢复正常即表示替代治疗满意,对于继发性患者不需要监测TSH到正常范围内。 据《文汇报》

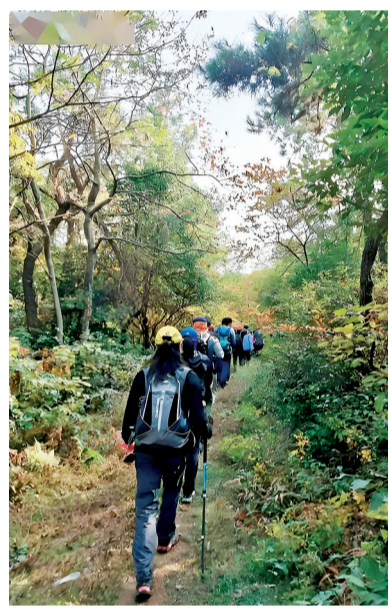
缺乏运动的中年人还能徒步吗?

眼下正是踏青徒步的好时节。许多中年人久坐少动,看到他人徒步养生,既心动又担心“会不会伤身体”。其实答案很明确,只要方法科学,徒步不仅安全,还能成为恢复体能的理想方式。

长期缺乏运动的人,心肺功能与肌肉力量会逐渐下降,而徒步强度低、易操作,刚好能温和唤醒身体,还能护关节、控体重、缓解久坐疲劳,是很适宜的养生运动。不过需要注意,徒步并不等同于爬山。徒步多选择平坦步道,强度低,对关节冲击小;爬山多为陡坡、山路,强度大,对膝盖和心肺负担更重,缺乏运动的人初期不建议直接爬山。盲目徒步或误把爬山当徒步容易受伤。

科学徒步的关键在于循序渐进。刚开始可以从较短距离和较慢节奏入手,以行走时能正常说话、不喘粗气为宜,再逐步增加时间和距离,让身体有一个适应过程。与此同时,要配备合适的装备,选择有支撑和缓震功能的徒步鞋,能缓冲地面冲击、保护脚踝膝盖,再搭配宽松透气衣物。携带温水,喝水遵循“少量多次”的原则。

参考科学健走标准,行走姿势要正确。保持上身挺直、双肩放松,手臂自然弯曲摆动,步频控制在每分钟80至100步,步幅适中,落地时先脚跟轻触地面再过渡到脚掌,减少膝盖冲击。避免外八字、内八字走路,不边走路边玩手机,减轻腰椎负担;若遇到缓坡,上坡可缩短步幅、身体微微前倾,下坡膝盖微屈吸收震荡,避



免冲坡加重关节负担。徒步前花5至10分钟热身,活动手腕、脚踝、膝关节,让身体“预热”;徒步后可拉伸小腿、大腿,减少次日肌肉酸痛。

对于存在严重心血管疾病、关节问题或明显超重的人群,需先咨询医生再决定是否徒步。在强度把控上,可以参考常见的“333走路法”,即每次约30分钟,每周3次左右,心率控制在“170-年龄”范围内,并根据自身情况控制节奏,使运动既有效又不过度。

对于大多数人来说,徒步不是竞技,而是与身体温柔相处,坚持科学徒步,就能收获健康与舒适。 据《新民晚报》

手术室为什么那么冷?

“我一进你们手术室,就瑟瑟发抖。”“好冷啊,你们不冷吗?空调可以调高一点吗?”临床上,经常听到患者对于手术室温度的反馈。有时外直起鸡皮疙瘩。很多人不理解:为什么治病救人的地方,要弄得这么“不近人情”?

其实,手术室的冷是医学为患者撑起的一把“保护伞”。

根据国家《手术室护理实践指南》明确规定:手术室温度应恒定在21℃至25℃,相对湿度30%至60%。这个温度范围不是拍脑袋决定的,而是经过无数次临床验证的科学设定。为什么偏偏是这个温度?主要有三个原因。

低温是细菌的“天敌”。手术室最怕的就是感染,哪怕是一个小小的切口感染,都可能让患者付出惨痛代价。而温暖潮湿的环境,恰恰是细菌滋生的“温床”。当室温控制在21℃至25℃时,可以有效抑制细菌和其他微生物的生长与繁殖,降低手术切口感染的风险。低温环境就像给细菌按下了“暂停键”,这是保护患者的第一道防线。

医生的“清醒剂”。外科医生做手术时,一层刷手服,一层无菌手术衣,两层手套,帽子口罩全副武装。无影灯下,一台手术往往就是几个小

时。如果手术室温度过高,医生会出汗,汗水可能滴落污染手术区域,手部出汗会影响操作精准度,全身燥热会导致注意力下降。一台精细的手术,需要的是医生绝对清醒的头脑和稳如磐石的双手。低温环境,就是他们的“清醒剂”。

恒温是设备的“稳定器”。手术室里摆满了“大家伙”:麻醉机、监护仪、电刀、超声刀……这些高功率设备运行时会产生大量热量。如果环境温度过高,设备容易“中暑”,性能不稳定甚至发生故障。维持较低的环境温度,可以辅助设备散热,保障它们在整个手术过程中正常运行。

也有人问,为了这些理由,患者就得硬扛着冷吗?虽然手术室必须保持低温,但患者并不会被冻坏,医护人员有全套的“保暖组合拳”。麻醉师的日常工作之一,就是给患者“偷偷送暖”:术前预保温,提前铺好充气式加温毯及加温仪,用38℃至42℃的恒温气流把床“暖”起来;输进血管的液体、医生冲洗体腔的盐水,全部经过加温仪加热到37℃左右;能盖的都盖上,除了一小块手术部位需要暴露,其他地方如肩膀、手臂、腿脚,全都会被保温毯、棉被包裹得严严实实;全程监测体温,一旦发现患者的核心体温下降,立即调整保温措施。 据《文汇报》