

早餐要吃好



“早餐吃好”似乎成了许多人的共识,但据2016年中国疾病预防控制中心发布的最新中国居民早餐状况调查数据显示,8.6%居民不是每天都吃早餐,80.9%的居民早餐营养摄入不充足,高热量、高脂、高碳水化合物成为许多人早餐的共同特征。究竟早餐该如何吃才能保证营养、健康?

经常不吃早餐当心得营养缺乏症

“早上的时间太短,起床后就没有时间吃饭了。”这样的生活成为许多上班族的真实写照。在清晨的大街小巷,经常能看到上班族手拿包子、油条“对付”两口的场景。

据最新中国居民早餐状况调查数据显示,“没时间吃早餐”的人群占整体不吃早餐人群的56.7%,另外有26.7%是因为没有食欲而放弃了早餐。原来小伙伴们早餐的头号大敌不是可选的食物太少,而是时间不够。

不吃早餐看似无所谓,其实对一天的生活影响还真不小。作为一天中十分重要的一顿饭,早餐不仅可用来填饱肚子,更是

补充营养的必要途径。经常不吃早餐会导致机体营养缺乏。早餐所提供的营养素在全天的饮食中占有很重要的地位。研究发现,如果早餐摄入的营养素不足,即使在其他餐次中吃得再好,营养也很难得到补充,严重时甚至还会造成营养缺乏症,如营养不良、缺铁性贫血等。吃早餐的人,对维生素和矿物质吸收得更好。

经常不吃早餐还能影响大脑功能的正常发挥。人们工作学习的效率高低取决于大脑细胞能否获得稳定的血糖供应所产生的热量,而早餐在供应血糖方面起着重要的作用。不吃或少吃早餐,会使



过度“管住嘴”当心脂肪肝

众所周知,健身的同时要“管住嘴”。“管住嘴”常让很多人简单地认为是节食,只吃蔬菜和水果,谷物与肉类成了禁忌。很多人会忽视运动前后的营养补充问题。合理的营养补充能延缓运动性疲劳的发生,同时减少运动风险的发生。

很多人一味地节食,减掉了宝贵的肌肉,虽然看到体重秤上的数字在减少,但进入“平台期”后就会反弹,更容易发胖。这是因为,长期处于饥饿状态的身体为了弥补体内葡萄糖的不足,会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质转化为葡萄糖,来补充体内必需的能量。这时身体会把脂肪和蛋白质运输到肝脏进行转化,而身体却缺少脂质代谢所必需的维生素,就会导致大量的脂肪在肝脏内堆积,脂肪肝就这样慢慢产生了。

■孝文

五类药开封后“保鲜期”很短



很多人错误地认为药品有效期等于使用期,其实,药品有效期有两个前提条件:药品未开封和药品在其规定条件下贮存。因此,药品除了按照规定条件贮存,开封后的药品也应尽快使用,否则即使在有效期内使用,也会存在药品失效的情况。哪些开封后的药品不宜长期保存?

●**口服糖浆** 糖浆开封后需在阴凉干燥处保存,已经开封的糖浆即使在有效期内,也建议夏季一个月内使用,冬季3个月内使用。因为糖浆等液体类制剂易滋生细菌,性质也相对不够稳定,如果出现气泡、变色、结晶或有沉淀物,表明已经变质,不能再服用。

●**干混悬剂** 口服干混悬剂加水配制后置于密闭容器中,在冰箱中冷藏保存,严禁冻存。瓶口及瓶盖未受污染下,保存14天后应抛弃。

●**颗粒剂** 颗粒剂开封后容易受潮,应放在阴凉干燥处保存,建议一个月内使用完。若出现吸潮、结块等现象,则不宜继续使用。

●**滴眼液** 滴眼液等眼用制剂开封后的使用期限最多不超过4周。若药品性状发生变化,出现絮状物、沉淀等,则不宜再使用。

●**胰岛素** 胰岛素室温下阴凉处保存,可保存28天。一般已启用的胰岛素不必再放入冰箱冷藏,反复剧冷剧热易造成胰岛素变性失效,更不能将装上笔芯的胰岛素笔放入冰箱冷藏室内。 ■据《北京青年报》

营养早餐选择有三大原则

不吃早餐危害这么大?想必大家都下定决心从明天开始要吃早餐了,那么该如何选择营养、健康的早餐?

选择早餐要注意以下三大原则:

1.食物种类要多样。早餐食物种类要多样化,应包括主

食、水果、蔬菜和充足的水分,以保证人体碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质的供给,满足人体的营养需求。

2.保证充足的蛋白质摄入。牛奶、鸡蛋和豆浆含有丰富的优质蛋白,是蛋白质和钙

的重要来源,每天早晨可将牛奶或豆浆当成早餐必备饮品,同时不忘吃一个鸡蛋。

3.早餐尽量清淡,不宜食用油炸食物。早餐过于油腻会造成胃肠负担,容易出现消化不良。此外,过多摄入油脂易引起高脂血症。 ■据《大河健康报》

颈椎不好会牵连心脏

53岁的林先生最近突然出现心前区疼痛、胸闷、心律失常的症状。林先生在家人的陪伴下到医院就诊,胸片、心脏超声、冠脉造影等检查均未见异常后,医生建议他去做颈椎CT。林先生不解,自己明明是心脏不适,为何要去查颈椎?颈椎CT结果显示,林先生有椎管狭窄、骨质增生等。经医生给予综合手法复位、推拿按摩及物理治疗后,林先生胸闷、心慌的症状基本消失。

郑州人民医院骨科副主任医师高军胜介绍,林先生这种病症在医学上称为颈心综

合征,包括颈性心绞痛、心律失常和血压增高等症状,属于颈椎相关性病变范畴。

目前,颈心综合征的发病机制尚不明确,一般认为是颈椎病刺激或压迫脊髓和脊髓血管,导致交感神经细胞产生功能障碍,从而影响到支配心脏的神经,引起冠状动脉痉挛异常收缩,导致心肌缺血,诱发心律失常和心脏不适。对于患者来说,最典型的症状是胸闷、胸痛、心悸,有时还伴有头痛、颈肩背部疼痛。

“这种病并不常见,所以颈心综合征也因其发病率低常常被忽视。”高军胜介绍,中

老年人是颈椎病和冠心病的高发人群,所以颈心综合征也很容易被误诊为冠心病。但其实颈心综合征的心绞痛与冠心病的心绞痛是有区别的。颈椎负荷增加常常是此类心绞痛的诱发因素,如高枕卧位,长时间过度仰头、低头,长时间头转向一侧,背受凉,损伤,劳累等常为诱发因素。

高军胜解释,正常情况下,成人的颈椎到了三四十岁就会出现退行性病变,当出现心血管病症状,做相关检查又无异常时,建议做一下颈椎检查,以确认是否为颈心综合征。 ■刘广辉