

九大坏习惯可伤肾

近年来,很多人都在通过各种药物保护肾脏,其实,在生活中形成的各种不良饮食和生活习惯在不停地伤害你的肾,所以要保护好你的肾,必须从改变不良饮食和生活习惯开始。

不爱喝水

很多人对喝水没多大兴趣,甚至不觉得它重要,但其实这样很容易造成身体上的重大伤害。肾脏最重要的是负责调解人体内水分和电解质的平衡,代谢生理活动所产生的废物,并排于尿中,但在其进行这些功能的时候,需要足够的水分来进行辅助。养成多喝水的习惯可以冲淡尿液,让尿液快速排出,不仅能预防结石,摄食太多盐时也有利于尿液变淡,从而保护肾脏。

爱喝啤酒

如果已经患了肾脏方面的疾病,又无限制地大量喝啤酒,会使尿酸沉积导致肾小管阻塞,造成肾脏衰竭。如果在验血的时候,发现肾脏有问题,恐怕肾功能此时已经受损不轻了,与其等验血来了解肾脏,还不如平时就定期进行尿检,因为验尿是了解肾脏最为简便快捷的方法。

不当食用蔬菜水果

多吃蔬菜水果有益健康,这是一般人的观念,不过对于有慢性肾功能障碍的人来说,蔬菜水果这些平常被认为有助天然降血压的食物中含高钾成分,长期食用反而会造成他们肾功能的破坏。其实对肾功能不佳的人来

说,钾也是会加重肾脏做工的成分,对肾的伤害很大。如果患有慢性肾功能障碍,就应注意适当食用蔬果,避免对肾脏造成影响。不喝太浓的蔬果汁、火锅汤、菜汤,饮食以清淡为宜。

用饮料代替开水

大部分的人都不爱白开水的平淡无味,相比之下,汽水、可乐等碳酸饮料或咖啡等饮品理所当然地成为了白开水的最佳替代品。但是,这些饮料中所含的咖啡因,往往会导致血压上升,而血压过高,就是伤肾的重要因素之一。尽量避免过多地喝饮料,以白开水取而代之,保持每天饮用8杯白开水以促进体内毒素及时排出。

吃太多肉

人类每天每公斤体重的蛋白质摄取量为0.8克,也就是说一个体重50公斤的人,每天只能摄入40克蛋白质,因此一天不能吃超过300克的肉,从而避免对肾脏造成太大的伤害。每餐肉类和豆制品的摄入量应控制在手掌大小约0.5厘米厚度,如果有慢性肾炎的人,这个量应该再减少。

滥服止痛药

有研究表明,长期服用混合性的止痛药,人体的血流速度会被迫降低,因此将严重影响肾脏的功能。此外,值得注意的是,止痛药引起的肾衰竭患者也比较容易发生膀胱癌。不管服用哪种止痛药,都只

适合偶尔服用,绝对不能长期服用,如果长期需要依赖止痛药,就必须就医进行彻底检查。

吃太多盐

盐,就是让肾负担加重的重要元凶。我们饮食中的盐分95%是由肾脏代谢掉的,摄入得太多,肾脏的负担就被迫加重了,再加上盐中的钠会导致人体水分不易排出,又进一步加重肾脏的负担,从而导致肾脏功能的减退。因此,食物调味时应该保持在3至5克以内。值得注意的是,方便面中的盐分特别多,经常吃的人最好减量食用。

压力太大造成血压升高

血压过高,已经成为对现代人健康的一大威胁,很大一部分是因为生活工作压力过大造成,从而间接地影响到肾脏的正常运作。压力大常见的症状就是失眠,年轻人一般很难发现自己的高血压情况,因此不管年龄多大,最好每隔一段时间就进行一次血压测量,并且预防熬夜及压力过大使血压升高。

食用来路不明的药食

因为食用蛇胆或草鱼胆等奇特食物而引发急性肾衰竭的情况屡见不鲜,许多人都是因为一时好奇,甚至盲目服用中药来壮阳。其实很多中药里都含有马兜铃酸等肾毒性的成分,不仅会给肾脏带来巨大的伤害,有的甚至会对全身造成危害。鱼胆或蛇胆虽然常常被宣称具有壮阳、清热解毒或治疗青春痘的疗效,但即使是中药用的鱼胆或蛇胆,都必须经过特殊炮制才能清楚它的毒性,切勿盲目服食。(艾琳)



少儿用手机 增大患脑瘤风险

据瑞典一项最新研究表明,儿童和青少年使用手机会使他们患脑肿瘤的几率增加4倍。

这项研究由瑞典厄勒布鲁大学医院的教授伦纳特·哈德尔领导实施,研究人员分析了辐射导致肿瘤风险的数据。

哈德尔21日在新闻发布会上说:“20岁前开始使用手机者患神经胶质瘤的风险增加4倍。”神经胶质瘤侵害支持中枢神经系统的神经胶质细胞。另外,年轻时使用手机者患听神经瘤的风险同样增加4倍。

家用无绳电话的危害与手机几乎相当。年轻时使用无绳电话者患神经胶质瘤的风险增加4倍多。20岁时开始使用手机的人患神经胶质瘤的风险提高50%,患听神经瘤的风险提高1倍。

因此,建议除非在紧急情况下,12岁以下的儿童不应使用手机;青少年不得用手机通话时应使用免提设备或耳机,尽量通过发送短信的方式与别人联系。儿童和青少年使用手机带来的实际风险可能比研究结果揭露的问题更严重。

研究结果还表明,使用手机超过10年的成年人患神经胶质瘤和听神经瘤的风险也会大大增加。(刘宇)

睡觉前打手机 影响睡眠质量

瑞典和美国研究人员的一项最新研究发现,如果睡前使用手机,使用者可能要花更长时间才能进入深度睡眠状态,其深度睡眠时间也会缩短。研究人员认为,手机辐射可能会刺激大脑的应激系统,使人更警觉,精神更集中,放松及入睡的能力因此就减弱了。

研究人员对年龄在18岁至45岁的35名男性和36名女性进行了测试,其中部分人暴露在与手机辐射相同的辐射环境下,另一部分人未受到任何辐射。结果显示,暴露在上述辐射环境下的人进入深度睡眠状态需要更长的时间,而且深度睡眠时间也缩短了。

这项研究表明,手机辐射确实会对大脑产生一定的影响,青少年尤其要重视这项研究结果,因为调查发现,不少青少年有在睡觉前与朋友通过手机进行聊天的习惯,这将影响他们的睡眠质量。(小凌)

女人最易衰老的部位

第一:眼睛

衰老特征 1:眼下有细纹。

开始的时候可能是由于保养不周造成的干纹,慢慢地就真正因为衰老而转化成小细纹。笑的时候看着眼周明显松弛,细纹导致眼睛越来越没有神采。很不养眼。

衰老特征 2:眼周因松弛而导致的眼角下垂。

一般建议,有眼周问题的人平时带着清爽眼胶在身上,适合的时候拿出来给眼周补点水,熬夜的就带点眼药水,吸烟的人多喝点绿茶,有条件的就用绿茶湿一下眼睛。眼睛的疲劳状态有缓解,眼周问题就会少一些。

第二:皮肤

衰老特征 1:脸部皮肤很明显,其实就是松弛,弹性不够了,出现了法令纹。

顺着法令纹往下看,你就会看到它成一条下垂线,下垂的同时让整个脸部皮肤看起来也向下坠。总之,没有美感可言。

衰老特征 2:身体的皮肤容易发干缺水起皮,即使在夏季都如此。

仔细观察会发现皮肤纹理变得很松

散。不信你可以多观察一下30岁左右女人的皮肤,手臂上皮肤很松,特别是那些天天就知道吃,又不爱运动的女人。不保养身材,只管穿衣的女人,没有本质上的吸引力。

第三:胸部

内衣不合适,不如不穿,穿了反而会影响胸部健康,导致乳房下垂。

有一部分人喜欢趴着睡,女人趴着睡严重影响胸形。洗澡的时候切记不要用过热的水冲胸部,时间久了也会导致乳房下垂。最好的方法就是用温水或冷水冲,然后用丰胸霜、健胸霜的时候手下留情。好多这类药品都有很严重的后遗症,胸不是这样变大的,是慢慢养大的,而且大部分人是天生的,后天的努力90%是徒劳。丰胸精油的效果最多就是让乳房不至于下垂,但是不会让你从A罩杯变成C罩杯。

还有一些盲目减肥的,减到最后乳房变小了,因为快速变瘦,身体不能立即适应,乳房也会因此而下垂。

第四:臀部

臀部松弛和胸部一样可怕。穿牛仔裤会很难看。有的人一直做臀部肌肉收缩,这个要很长时间才有一点点效果,但是要真正达到提臀的效果,需要每天坚持做提臀运动。(大为)

早餐加点蜂蜜可提高免疫力

一日三餐,早餐最为重要。每天坚持用早餐,则是延年益寿的要素之一。在生活方式上应把早餐放到重要的位置。

不少人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆。也有人吃些蛋类、肉类、奶类。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪,但均为酸性食物,酸性食物在饮食中过量,容易导致血液偏酸性,引起体内生理上酸碱平衡的失调,还会引起缺钙。营养学家建议,蔬菜水果含有碱性物质,所以只要吃点蔬菜水果补充一下就能做到膳食酸碱以及各种营养素的平衡。

早餐吃点肉精力更充足。有调查显示,传统的以谷物食品和面包为主的早餐会导致人们在一天中精力不足。营养学家们建议,最好在早上多吃点含蛋白

质的食物,比如肉类。营养学家们说,这是由于谷物食品和烤面包都属于碳水化合物含量非常高的食物,能令人嗜食甜食。另外,谷物食品看似健康,其实含糖和脂肪量都很高。研究显示,含有蛋白质的早餐能在数小时内持续释放能量。

早餐加点蜜,提高免疫力。营养学家指出,蜂蜜之所以成为早餐必备之品,与其营养价值有关。临床实验表明,蜂蜜含有葡萄糖、果糖、蛋白质、酶、维生素和多种矿物质。它的颜色越深,所含矿物质就越多,常吃可以提高自己的免疫力,防止贫血、神经官能症、肝病、心脏病、肠胃病等。由于蜂蜜很好消化,国外有些人几乎用它代替了所有糖类。不过,需要注意的是,蜂蜜怕高温,加热时以不超过60℃为佳,否则会破坏其中的生物活性酶,降低其营养价值。(刘博)

老人多吃小米 降血脂防便秘

小米属粗粮的一种,其营养价值很高,而且非常适合体弱的老年人食用。

小米含有丰富的维生素及其他矿物质微量元素。其维生素B₁的含量更是位居所有粮食之首。此外,碳水化合物的含量比大米等略低些,所以比较适合老年人的消化吸收,特别是对预防老年人便秘有帮助。同时,经常食用小米,还可以起到控制体重、减肥、降低血糖和血脂等作用。

专家特别向老人推荐了几种小米的食用方法。首先是小米红枣山药粥。在熬粥时,可以将小米和糯米掺在一起,并放上一些红枣或山药一起熬,红枣有健脾、和胃、滋补的功能,山药则可刺激小肠运动、促进肠道内容物排空,如两者作用相加,可在滋补的同时,起到促进胃肠道消化、预防便秘的作用。这种粥比较适合食欲不好、脾胃虚弱的老年人食用。也可将小米和大米放在一起蒸成干饭,这样可以将小米和大米的营养搭配在一起,有利于老年人对营养的综合吸收。

此外,还可以将小米磨成面粉,和在小麦面粉或玉米面粉中,做成面食或糕点,其营养价值要比小麦粉高得多,较适合老年人食用。(柏榕)

笑熬浆糊

健康长寿 五谷营养

笑熬浆糊的营养配方

配方八

物料: 大米
用量: 80克
注意事项:

从市面上买回来的包装米糊,用开水冲泡后有颗粒状,用笑熬浆糊机现打的则没有。

功效:
健脾胃、强肺脏。

中山市美斯特实业有限公司供稿