



健康驿站

血压高 少吃打卤面

研究表明,盐的摄入与高血压呈正比,即人体摄取盐量越多血压水平就越高,日均摄盐量每增加1克,平均血压上升2毫米汞柱,低压上升1.7毫米汞柱。中国六成的高血压患者属于“盐敏感性高血压”,即服用高盐后血压会随之增高。因此,少吃几顿面条,看似简单,但对高血压病人平稳控制好血压、减少降压药的用量很有意义。

除了少吃面条外,高血压病人也要把酱豆腐、咸菜、腌制品等含盐量高的食物请下餐桌。另外,如果出汗不多,还要少喝面条汤、饺子汤,汤也是“藏盐大户”。多吃富含钾的食物,因为钾可以对抗钠所引起的升压和血管损伤。哪些是含钾高的食品呢?主食可以吃荞麦、玉米、红薯、土豆等;蔬菜水果可选择菠菜、苋菜、甘蓝、芹菜、香蕉等。此外,海藻类含钾元素也相当丰富,如紫菜每百克含钾1640毫克,是含钠的175倍;海带含钾是含钠的22倍,都适合高血压病人食用。(余文)

准确自测血压有技巧



现在高血压患者越来越多,许多高血压患者由于各种原因,不能随时到医院测量血压来监测自己的血压情况。所以经常只能通过自测来完成对血压情况的观察,不过自测血压也是有讲究的。

家庭自测血压有些事项要注意:

姿势 因坐位和卧位所测血压值不同,左右上臂血压可有10毫米汞柱差别,每次测血压宜采取同一姿势和同侧手臂,以便对比;衣袖要宽松,手臂肌肉放松,手掌向上平伸,不要紧握拳头;肘部与心脏水平,袖带平覆紧贴皮肤绑扎、松紧适度,下缘高于肘部1—2厘米。

时间 人体血压随时都在变化,宜在每天6时—9时和17时—20时这两个血压高峰时段各测一次,每次测3遍,一遍测完后静待两分钟再测,取平均值。需服降压药治疗的患者将血压降到140/90毫米汞柱以下,病情稳定时,一般每周选一天,在早上吃药之前、服完药后3—4个小时、晚上睡觉前分别测量3次血压即可。

准备 测血压前半小时内避免劳累、焦虑、激动、剧烈活动、吸烟、憋尿、饮浓茶或咖啡等,并避免因测量环境温度过低导致肌肉收缩,影响测量结果。

另外,专家还提醒大家,高血压的测量不是一两次就可以完成的,因为造成瞬时血压高低的因素十分复杂,所以一定要反复测量才可以下定论。高血压患者应该懂得如何去测量自己的血压以及判定健康状况。

(据凤凰网)



GRAFF MANOIR
格拉夫庄园葡萄酒专卖店

订酒电话:2583999 地址:神火大道与株洲路交叉口南20米路西

长期吃素的隐性伤害



养,保证膳食平衡。

没有绝对的“坏”食物

专家说,随着生活水平的提高,患高血脂、高血压、高血糖、高尿酸等“富贵病”的人越来越多,受其“威胁”“恐吓”的人也越来越多。在养生、减肥等思想的指导下,不少人灭掉“食肉欲”,转而选择他们认为更为健康的素食。其实,在营养工作者的眼中,并没有绝对的“坏”食物,只有不科学的膳食搭配。专家表示:“我们主张的是均衡而多样化的膳食,选择卫生安全的食物,养成有规律的生活习惯。”

素食主义:优点 VS 风险

就素食来看,这种相对有欠缺的饮食结构很可能造成人体营养素供给的不均衡。专家说,素食又分为全素食(即完全以植物性食物及其制品为食)和乳蛋素食(除植物性食物及其制品外,还可选择蛋类、乳制品)。“比较起来,乳蛋素食的膳食营养更为全面,而全素食则更容易造成某些身体必需营养素的严重缺乏。”

素食优点:素食食材的脂肪含量特别少,基本不含胆固醇,的确能有效减少心血管病发病的可能性。此外,素食的纤维素含量非常充足,可以带走身体内部分毒素,多吃青菜和水果还有助于防治肿瘤,有利养生。

素食风险:摄入更多的植物性食物意味着带来相对更为丰富的水溶性维生

素和膳食纤维、更少的饱和脂肪酸和胆固醇,也会带来一些营养素缺乏的高危因素:优质蛋白的摄入减少、植物性食物中的钙的吸收率变低,再加上膳食纤维对营养素吸收的干扰,很容易造成微量元素缺乏,如钙、铁、锌、硒及维生素A等。另外,对于患有肝、肾疾病的人,尤其是尿毒症患者,素食会导致其钾的摄入过多,优质蛋白质的摄入减少。

专家表示,如果选择全素食,平常连鸡蛋、牛奶、鱼都不碰,长此以往对身体的隐性伤害更大。毕竟人体所必需的氨基酸有很多来自肉类,如果长期缺乏,可能引起营养不良、结石、缺钙、贫血等一系列反应,甚至会造成不可逆的伤害,还可能影响女性的月经、生育能力等。

专家提醒

全素食者钙的摄入少,建议多做户外活动、增加日照时间以促进钙的吸收。

患有疾病的人开始素食前最好经过医生的认可。消化性溃疡活动期、胃肠道炎症、肝硬化食道胃底静脉曲张、各种原因的肾功能衰竭、部分肾结石、严重贫血等患者不宜绝对素食。

此外,准妈妈和刚当妈妈的女性也最好暂时放弃全素食,因为母乳中含有供孩子生长的大量脂肪和蛋白质,如果素食,会导致乳汁脂肪含量下降,蛋白质质量也会变差。(郑可)

聚餐吃太饱

小心撑出 10 种病

肥胖 专家介绍,现代人常吃高脂肪、高蛋白的食物,消化起来更加困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥胖和一系列富贵病。肥胖会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、胆囊炎等,再加上由此带来的并发症,可能有上百种。

胃病 专家介绍,吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2—3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜,产生胃部炎症,出现消化不良症状,还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。

肠道疾病 脂肪堵塞在肠道里,会造成肠阻塞,大便黑色、带血。

疲劳 吃得过饱,会引起大脑反应迟钝,加速大脑的衰老。人们在吃饱后,身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了,容易让人长期处于疲劳状态,昏昏欲睡。

癌症 专家指出,吃得过饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低,增加患癌概率。

老年痴呆 专家发现,有30%—40%的老年痴呆病人,在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

骨质疏松 长期饱食易使骨骼



过分脱钙,患骨质疏松的概率会大大提高。

肾病 饮食过量会伤害人的泌尿系统,因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出,势必加重肾脏的负担。

急性胰腺炎 晚餐吃得太饱,加之饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎。

神经衰弱 晚餐过饱,鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫,使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位,诱发神经衰弱。

(小文)

专家提醒

颈椎病 对枕头很挑剔

对颈椎病患者来说,除养成良好的生活习惯,在枕头的选择上也别有讲究,特别是枕头的质地、形状、高低以及长度等都有具体要求。

颈椎患者的枕头:其枕芯填充物的硬度要适中且透气性好。因为过硬的枕头,与头部接触面积减少,压强增大,头皮和颈椎会感到不舒服;反过来,枕头太软,难以保持一定的高度,会造成颈部肌肉疲劳,使病情加重。

枕头的形状应以中间低、两头高为好。因为这种枕头可维持颈椎正常生理曲度,也可对头颈部起到一定固定作用,减少在睡眠中头颈部的异常活动。

喜欢仰卧的人的枕头:高度要保持与拳头等高,如果枕头太高或过低,既影响睡眠,又不能保持颈椎的正常弧度,加重颈椎负担,还容易落枕。经常侧卧的人,枕头高度应是一侧肩膀的宽度。这两种不同的高度可确保在仰卧或侧卧时,颈椎保持正常生理曲度,如果有一款枕头式的颈椎治疗仪在睡眠中就可以治疗颈椎病,那样就会更加方便舒适。(阿黄)

