

提高健康素养 打造营养新生活

纳紫璇/文



(资料图片)

5月15日至21日是全民营养周,今年主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

全民营养是全民健康的基础,如何能健康合理的安排一日三餐?网上大火的减肥餐靠不靠谱?记者采访了宁夏从事饮食营养健康研究的有关专家,邀请他们就相关知识进行了讲解。

1 大众健康理念有所转变

“我们家里有糖尿病人,除了要按时吃药外,饮食方面也非常注意,如何能在控制饮食糖分摄入的前提下,保证病人的营养跟得上呢?”在今年的全民营养周义诊活动中,前来咨询的市民络绎不绝,问题的背后,都是对良好饮食习惯与健康生活方式的追求。对此,中卫市人民医院临床营养科主治医师何琴回应道,高血压、高血脂、糖尿病等慢性病患者,尤其是老年患者,由于日常以居家休养为主,更加需要注重自身的饮食安排合理,注重摄入优质蛋白、多种蔬菜,五谷杂粮都要合理摄入,这样才能保证患者的身体素质良好,防止疾病进一步发展。

“近年来,不少人改变了‘头疼医疼,脚疼医脚’的传统观念,更希望

从日常生活的点滴细节中形成良好健康生活习惯,从源头上预防疾病。”何琴说,现在大部分医院都逐渐引进了临床营养科参与其他科室的会诊,为患者带来更加全面的治疗。

健康是人民群众最关心、与人民群众现实利益最直接、最密切相关的民生问题,也是人民群众获得感、幸福感、安全感不断增强的前提基础。当前,随着生活水平的提升,营养不良等问题已经逐渐淡出我们视野,而肥胖,高血压、高血脂等问题逐渐成为当代人健康生活路上的主要“拦路虎”。据了解,我国慢性病致死人数占总死亡人数的86.6%,不健康生活方式是导致慢性病高发的重要原因,其中高盐、高油和高糖等不良的饮食习惯,已成为威胁我们健康的重要危险因素。

3 生酮饮食并不适合所有人

如今,只需在网上一搜,五花八门的减肥食谱让人目不暇接。生酮减肥法、轻断食减肥……每种减肥法都号称能最快时间达到最大的减肥效果,吸引着不少减肥爱好者的注意。不过何琴提醒,网上种种减肥饮食并不适合所有人。如果存在饮食紊乱的情况,在进行饮食计划调整前,最好先咨询医生。

以生酮饮食法为例,这种被号称可以最快减重的食谱其实是一种低碳水、高脂肪的饮食方法,由于不用忍受饥饿,还能满足肉食爱好者的诉求,在网上受到大量追捧。何琴介绍,据临床观察发现,生酮饮食的效果从短期看并不明

2

警惕饮食不当 对人体造成的慢性危害

“如今,‘病从口入’不仅仅表示食物是某些传染病和有毒物质的媒介,更多时候还包括饮食营养搭配不当对人体造成的慢性危害。”吴忠市疾病预防控制中心的郭璞表示,“吃不仅传承的是文化,是生活,更是对健康生活的追求。”

有数据显示,近年来我国家庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值。如果每日油脂摄入过量,导致能量过剩,过多脂肪会贮存在体内,导致肥胖,增加糖尿病、高血压等慢性病的发病风险。“近年肆虐全球的新冠肺炎疫情更是提醒大家,患有基础性疾病和肥胖的人群更容易被攻击,成为重症的危险性更高,因此我们最应该改变的就是不良饮食习惯和不健康生活方式。”郭璞建议,应尽量在烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。购买包装食品时阅读营养成分表,尽量选择少油食品。

我区完成首例超声内镜及X线 引导下胰腺假性囊肿穿刺引流

近日,宁夏医科大学总医院消化内科成功完成超声内镜引导下重症胰腺炎合并胰周假性囊肿脓液穿刺引流术,该手术在宁夏尚属首例,标志着该院消化内科超声内镜介入诊疗技术迈上新台阶。

据了解,患者因“并发胰周巨大假性囊肿压迫症状、持续高热”就诊宁夏医科大学总医院,经多学科专家讨论,诊断为重症胰腺炎合并胰周假性囊肿感染,考虑到外科手术创伤

大、恢复慢、花费高,决定运用超声内镜超级微创技术对假性囊肿脓液进行穿刺引流,在超声内镜及X线引导下依次进行囊肿穿刺、导丝置入、猪尾鼻胆管置入,可见大量脓性囊液引出。术后患者转危为安,临床症状完全缓解并恢复饮食,顺利出院。

该院超声内镜诊治技术的不断突破,有力推动了宁夏地区内镜技术发展,为患者提供了更优质、安全、便捷的医疗服务。(纳紫璇)

宁夏医科大学总医院骨质疏松 多学科联合(MDT)门诊开诊

为更好地为广大骨质疏松患者提供规范化的诊断与治疗,近日,宁夏医科大学总医院骨质疏松多学科联合(MDT)门诊正式开诊。

据悉,宁夏医科大学总医院骨质疏松多学科联合门诊由内分泌科、骨科、风湿科等科室相关亚专业的专家联合诊疗,采取多学科会诊的模式,优化骨质疏松患者的就诊流程,为骨质疏松症以及骨折术后康复患者提供一个更全面、便捷、科

学的一站式诊疗平台。该院多学科联合门诊主要针对骨质疏松的高危人群进行早期识别,筛查继发性骨质疏松症,给予骨质疏松症及其骨折的患者及时的诊断,合理的饮食及生活方式的指导,有效的抗骨质疏松药物治疗,从而有效降低骨质疏松的发生和再次骨折的风险,可以帮助更多骨折高风险患者得到尽早诊治、规范治疗和长期管理。

(纳紫璇)

中卫市医疗互助 让患病职工有“医”靠

本报讯(记者 孙振星) 5月16日,记者获悉,中卫市总工会自2020年启动实施职工医疗互助活动。两年来,已有3.4万名工会会员参加了职工医疗互助,354名职工从中受益,申领医疗互助补助金107.96万元。

两年来,中卫市总工会通过“试点先行、全面推广”工作推进模式和“资金上帮扶、心理上关怀”的服务模式,让低缴费、全覆盖、广受益的普惠

性职工医疗互助切实“取之于职工,用之于职工”,实现了“我为人人、人人为我”,有效分散了职工个体生活风险,防止职工因重大疾病和意外伤害造成的因病致贫、因病返贫,为职工构筑起了一道守护职工健康、抵御生活风险的坚固防线和有利屏障,在促进职工群众共同富裕的道路上贡献了工会力量,同时为建立健全多层次职工医疗保障体系发挥了有益补充。

吃出健康

痛风患者 多吃蔬菜



(资料图片)

尿酸增高是痛风的主要病因,痛风除药物治疗外,食疗是重要手段。多吃果蔬和低脂的奶制品对缓解痛风有好处。以下几种蔬菜可常吃。

白菜,碱化尿液促进尿酸排出。白菜嘌呤含量为12.6毫克/100克,热量为71千焦(以每100克可食部计)

推荐理由:白菜中含有多种维生素和矿物质,呈碱性,可对体内的尿液进行碱化,同时促进尿酸的排出,适合痛风患者经常食用。

宜食时期:痛风急性期和缓解期都可食用。

空心菜,碱化尿液预防肠道菌群失调。

空心菜嘌呤含量为22毫克/100克,热量84千焦(以每100克可食部计)

推荐理由:空心菜所含果胶能加速体内有毒物质的排出,木质素则能提高巨噬细胞的活力,杀菌消炎,增进肠道蠕动,对于防治痛风合并便秘及肠道疾病有积极作用。

宜食时期:痛风急性期和缓解期可食用。

卷心菜,痛风患者的理想食物。卷心菜嘌呤含量9.7毫克/100克,热量92千焦(以每100克可食部计)

推荐理由:卷心菜基本不含嘌呤,含大量维C,帮人体排出有害物质。常吃卷心菜有补髓、利关节、壮筋骨、利五脏、调六腑、清热止痛等功效。

宜食时期:痛风急性期和缓解期可食用。(据《健康时报》)

小龙虾的黄到底能不能吃?



(资料图片)

小龙虾自己会把这些毒素转移到外壳,随着不断生长、蜕壳,重金属毒素也就被排出体外了。

但是,这些毒素一般很难被完全排出,还有一部分会集中在虾头中。

更准确地说,是集中在位于头部的鳃和内脏里。所谓的虾黄,其实是小龙虾的消化腺,也就是肝脏和胰脏。虾黄的确含有一些营养元素,但同时也很有可能有重金属污染。

所以,为了安全起见,最好就不要吃虾黄了。吃小龙虾的时候,整个虾头都别吃是最好。

虽说小龙虾味道鲜美,但有些人还是要慎吃。有过敏体质的人要慎吃小龙虾;尿酸高、痛风人群,也要慎吃小龙虾。

(据《工人日报》)

跟着刘畊宏 跳健身操要注意啥



居家锻炼的 正确打开方式

有氧运动的方式有很多,其运动目的各有不同,各年龄段人群锻炼的目标也不一样。跳操作为其中一种运动方式,不一定适合所有人。找准适合自己的运动方式,注意训练时间和强度,自然就不会轻易受伤。

进行正确的居家锻炼,建议从以下几个方面着手。

1. 首先要保持一个良好心态。居家锻炼的目的是为了增强体质,增强免疫力,更好地抵御新冠病毒对我们身体的侵袭。
2. 在家锻炼要有一个相对宽敞、明亮、安全的环境,提高安全系数。
3. 健身前要对自己的身体状况有一个大致了解。有骨关节病史(有过颈肩腰腿痛等)或心肺疾病(稍运动后易喘息、胸痛、心慌等),最好先咨询专科医师。康复医师会做出专业评估,给出科学的运动处方,运动康复治疗师则会进行专业、科学的运动康复健身训练。
4. 训练强度和时间要适当,尤其是在初期开始锻炼时。年轻人刚开始接触运动,也不可高估自己的能力做高强度锻炼。
5. 健身器械要配备保护措施,以免意外受伤,特别是有小孩的家庭更要注意。

做任何运动尤其是有氧运动,都有“三部曲”,即热身运动、健身运动、整理运动,有的最后还需要做牵伸运动。锻炼后全身酸痛的情形很常见,主要是因为运动量过大,身体乳酸堆积过多导致,想减少运动后的酸痛可以这样做:运动前做好充分的热身准备;运动时根据身体状况和负荷能力,控制好运动强度;运动后做肌肉拉伸,也可以用筋膜枪放松肌肉,还可以用舒筋活络类的中药煮水外洗。(据《北京日报》)

B 练习者是怎么受伤的

一些“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”反映自己跟练后出现了腰酸背痛、腿抽筋、下肢关节肿痛等问题,甚至有人黄体破裂。看着简单易学的健身操,怎么会令人人受伤呢?

“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”中,有不少人是平时没有运动习惯,没有运动基础的“小白”。在直播间里,刘畊宏介绍了正确的发力点和注意事项,也提醒过网友量力而行。这说明,

健身是需要专业知识指导下进行的。前面说过,刘畊宏的健身操看上去易学,但对全身的协调平衡能力、四肢的灵活性、肌肉力量及心肺耐力要求比较高。如果锻炼时间偏长,当身体出现疲劳时,运动损伤的风险就会增大。而且,“小白”由于体能跟不上,训练期间容易出现动作变形,发力不正确而不自知,这样一来,训练效果打了折扣,受伤的可能性更大。

C 这几类人不适宜跳刘畊宏的健身操

首先,没有运动习惯的人不适宜跳。如果自己特别喜欢,可以选择性跟跳,先不要全程跟跳,尤其是键子操这类跳跃性动作的操,否则大概率会出现下肢关节痛。

其次,有下肢大关节疾病的人不适宜跳,如膝、髋、踝关节疾病患者;平常容易扭扭者。存在一定程度骨质疏松的中老年女

性也不适宜跳,因这部分人群是足踝骨折、脊柱压缩性骨折的高发人群;颈腰椎疾病患者不适宜跳,可能加重病情;心肺疾病患者想运动,建议先咨询康复科医师,若可以适量运动,需注意不做超负荷高强度训练;因肥胖导致膝关节疼痛损伤者,要先评估跑步、弹跳是否会加重损伤。

为控制和降低疫情传播风险,最近,很多人自觉远离人员密集场所,更加注重居家锻炼。动一动、跳一跳,简单、安全的健身活动,为许多人的居家生活增添了乐趣。近日来,台湾艺人刘畊宏的免费健身操直播视频,掀起了一股居家健身热潮,连居家上网课的小学生都在体育老师的带领下,跳起了毽子操。

对于平时没有运动习惯的健身“小白”而言,很容易造成运动损伤。进行居家运动,健身“小白”要注意些什么。

刘畊宏健身操 为何受欢迎

网上的健身教程有很多,为什么刘畊宏的健身教程脱颖而出呢?从心理角度来讲,主要是因为在这个特殊时期,观者从中获得了身心愉悦感。新一轮疫情在多地出现,使居家人员增多,一些人难免有焦虑不安、忧心忡忡、郁郁寡欢、无所适从等负性情绪。这时候,快乐的运动无疑会给人带来精神上的共鸣和共克时艰的力量。

研究已证明,适当运动主要可以给人带来3个好处。

一是可以调节情绪。运动能让大脑分泌大量内啡肽,内啡肽使大脑处于一种愉悦状态,有助于驱赶抑郁情绪,进而稳定情绪、增强信心。

二是可以促进新陈代谢。新陈代谢是人体排毒的过程,排毒的途径之一是流汗。运动是流汗的不二之选,排出废物和毒素,继而促进新陈代谢。

三是可以提高免疫力。人体免疫力提高,对疾病的抵御能力就会增强。在运动过程中,血液循环加速,使脏腑的供血供氧更好,机能也更加活跃。