

被称为液体黄金的牛初乳真的有那么神奇吗？

近几年,牛初乳这类产品在市面上走红,含有牛初乳成分的营养补充剂也越来越受欢迎,甚至不少博主、网红也在大力宣传其功效。这种营养补充剂被认为对健康有益,具体表现为增强免疫力、改善肠道健康、提高运动表现和帮助恢复等。

牛初乳到底是什么东西?它真的有那么神奇吗?今天就来带大家了解一下。

牛初乳和人初乳所含的免疫球蛋白不是一种

绰号“液体黄金”的牛初乳是由奶牛分娩后产出的第一批奶制成的。从营养学的角度来看,它充满了抗体、蛋白质、碳水化合物和脂肪,有助于新生牛犊的免疫系统健康,帮助它们健康成长。

从人类角度来说,女性在分娩后也会产生初乳,这种稠厚的母乳中同样含有大量的抗体和营养物质,它们能起到滋养和保护新生儿免受感染的作用。

然而,牛初乳和人初乳是不一样的。简单来说,人初乳更适合婴儿饮用,而牛初乳则对牛犊有益。牛初乳含有IgG,这是它体内一种主要的免疫球蛋白;而在人初乳中,IgA是最主要的免疫球蛋白。美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的动物科学家发表在《营养素》上的研究结果显示,从总体上来看,牛初乳含有更多的免疫球蛋白、乳铁蛋白和血清总蛋白。

这些症状提醒你该查血脂了

早上起床感觉手指发麻是血脂异常?有可能。昆明医科大学第二附属医院心血管内科三病区副主任医师林志表示,血脂异常越来越年轻化,但却常常被忽视。实际上,当身体已经出现一些外在表现时,如皮肤上的黄色瘤、角膜环等,表明血脂异常已较为严重。

或有这些外在表现

黄色瘤:它通常出现在眼睑部位,呈黄色和白色的柔软油状凸起。这种局部的血脂沉积在老年人中较为常见,但若年轻人出现,更应引起重视。此外,关节部位如手背、手指关节、膝关节、肘关节等也可能出现类似的黄色瘤。

黑斑:这是血脂高到一定程度时,局部色素沉着的结果。黑斑多出现在眼睛周围和脖子等部位,一旦出现,应高度警惕并及时检查血脂。

角膜环:角膜周围有一圈白色或者淡黄色的沉积物,如果40岁以下的年轻人出现角膜环称作早发性角膜环,可能血脂出现了异常。

肢体麻木:血脂异常还可能导致一些严重的健康问题,如心梗、脑梗等,这些情况下患者可能出现偏瘫或下肢血管阻塞、肢体麻木等症状。

如何看血脂指标

林志介绍,血脂检查报告单里应注重观察4种指标:
总胆固醇:胆固醇本身不是坏的东西,但会异常改变,过高和过低才有危害,一般人群的理想值应该在5.2mmol/L以下。
高密度脂蛋白胆固醇:它是一个好的胆固醇,它会把血液当中的胆固醇送到肝脏,把它分解代谢再排出体外,是降低血脂的,对心脑血管有保护作用,一般人群不应低于1.0mmol/L。

低密度脂蛋白胆固醇:它会在血管内膜沉积,长此以往会启动动脉粥样硬化的过程,血管随之发生狭窄甚至堵塞,值越高对人的危害就越大,一般人群要控制在2.6mmol/L以下。

甘油三酯:它跟饮食的关系非常密切,如果在做血脂检查的头一天高油高脂饮食,第二天的值往往偏高。如果长时间的高脂饮食导致能量堆积,甘油三酯水平也就会越来越高,一般人群要保持在1.7mmol/L以下。

生活中应该怎么做

饮食调整:应减少饱和脂肪酸的摄入,比如动物油、动物的内脏;增加不饱和脂肪酸的摄入,比如坚果类的食物、橄榄油等。

避免高脂高糖饮食:能量摄入过多,会转变成甘油三酯在体内储存起来。做饭的时候油要适量,并增加膳食纤维的摄入。

适量的有氧运动:强度适中的运动如慢跑、快步走、游泳、骑自行车等,每周3次至5次,每次30分钟以上。

其他:戒烟、控制体重和保证充足的睡眠也是管理血脂的重要措施。

林志强调,一般人群每年至少要进行一次血脂检查,如果保持健康的生活方式,规律运动,合理饮食,血脂仍然不达标,这个时候就要启动药物治疗了。 (据《春城晚报》)

根据相关试验及研究结果牛初乳的益处主要有三个方面

与人初乳对婴儿确实存在益处不同,支持牛初乳对成年人健康有益的证据是混杂或有限的,但通过以下各国相关试验和研究,仍然可以看出,牛初乳对健康有一定益处,这些研究结果作为证据主要体现在以下三方面:

1. 能增加对呼吸道感染疾病能力

牛初乳含有免疫活性化合物,它们包括:酶、细胞活素和免疫球蛋白。北京联合大学生物化学工程学院的科研人员在2024年考察了从新生儿到69岁成年人的数据。结果显示,服用含有牛初乳成分的营养补充剂可以增加对呼吸道感染和胃肠道感染的能力。

早些年,新西兰梅西大学的食物营养与人类健康学家在2006年考察了服用含有牛初乳成分的营养补充剂对35名男性长跑运动员的影响。结果显示,服用了12周这种营养补充剂的运动员体内有更多的免疫生物标志物(免疫球蛋白A,IgA),表现为他们唾液中的某种抗体数量增加了79%,这些运动员报告的上呼吸道感染症状较少。然而,这项研究的规模较小,只涉及一个人群和性别。

虽然牛初乳富含IgG这种能增强免疫功能的元素,但还需更多的研究来证实它是否能增强成年人的免疫力。此外,这项经常被引用的研究并没有将人群随机化分组,也没有考虑到影响免疫健康的其他潜在因素,这使其结论很难应用到普通人群。

2. 提高运动表现和帮助恢复肌肉

认为牛初乳有这类好处背后的理论源于牛初乳含有胰岛素生长因子(IgF-I和Ig-F2),它能提高运动表现、帮助肌肉恢复和促进生长。然

而,还需要更多的研究来支持这一说法。

希腊哈睿寇大学的营养科学家在2018年选取了18名足球运动员,将他们随机分为两组;一组人(10名)每天服用3.2克牛初乳,另一组人(8名)作为对照组,服用相同数量的乳清蛋白,持续6周,他们都参加了间歇往返跑实验。研究结果显示,与对照组相比,服用牛初乳能更好地减轻运动员的肌肉酸痛感,提高他们的运动表现。

3. 改善肠道健康

饮用牛初乳被认为能改善新生儿的肠道健康。牛初乳也有改善肠道健康的功效。

伦敦玛丽女王大学医学院的分子医学家2011年的研究结果显示,剧烈运动会造成运动员的肠道通透性增加,而服用含有牛初乳成分的应用补充剂能促进肠道细胞的生长,增强肠道壁的力量。

波兰波兹南体育学院的生物科学家在2022年考察了服用含有牛初乳的营养补充剂对患有肠漏综合征的运动员的影响。发表在《营养素》上的系统综述结果表明,这种营养补充剂有助于减轻高水平运动员肠道的通透性。然而,还需要更多、设计良好的研究来评估其安全性和有效性。

巴基斯坦工程与应用技术大学的生物化学家2024年发表在《国际乳制品杂志》上的综述表明,牛初乳中含有的蛋白质、生长因子、免疫调节化合物和生物活性成分之间存在着一种复杂而又微妙的平衡关系。这些成分使其具有治疗多种健康隐患的潜力。牛初乳还有抗炎和帮助肠道愈合的特性,这就有利于辅助治疗胃肠道疾病,如炎症性肠病和肠漏综合征。由于它能改善免疫功能,促进肌肉生长和帮助恢复,因此可以作为运动员天然的增补剂。

服用含有牛初乳成分的营养补充剂需注意恶心、腹胀等副作用

服用含有牛初乳成分的营养补充剂可能造成的常见副作用包括:恶心、腹泻和腹胀。

对乳糖不耐受或对牛奶过敏的患者应当避免服用含有牛初乳成分的营养补充剂。自身免

疫性疾病患者和正在服用其他药物的人,在服用这种营养补充剂之前要咨询医生的意见,因为它可能会干扰其他药物的效果或加重已有的病情。 (据《北京青年报》)

烹饪鸡蛋有技巧 很多人常犯7个错



提醒

鸡蛋吃几个最健康？不同人群“蛋量”不同

鸡蛋一天到底吃几个最健康？营养专家提醒,不同人群,食用鸡蛋量不同。

1. 正常成年人,建议每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)。

2. 孕、哺乳期、青春期学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人士,建议一天吃2个至3个鸡蛋。

3. 高血脂人群,要注意控制脂肪总摄入量,其中鸡蛋建议一天不超过1个,一周不超过5个。

4. 肥胖人群,要注意控制总膳食摄入量,包括鸡蛋。如果肥胖的同时血脂水平高,建议每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白,如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

(据《生命时报》)

睡觉穿袜子到底好不好

中医师:取决于个人感受和具体环境

立冬节气已过,温差越来越大,许多人已经换上了厚被,为了进一步御寒,不少人有穿袜子睡觉的习惯。这样做对健康更有益吗?是否人人都适合?

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)中医内科主任周文军表示,穿袜子睡觉是否合适,取决于个人感受和具体的环境条件。

对于手脚容易冰冷的人来说,穿袜子睡觉可以有效保持脚部温暖,帮助身体更快地进入深度睡眠状态。特别是对因寒冷而导致血液循环不良的人而言,穿袜子睡觉有助于促进血液循环,而良好的血液循环能够减少夜间醒来次数,使睡眠更加持续。

对于皮肤较为敏感的人群来说,长时间穿着袜子可能会导致脚部出汗,增加细菌或真菌感染

风险。因此,穿袜子睡觉时,建议选择透气性好的棉质或其他天然材料制成的袜子,并保持脚部清洁干燥。如果本身脚部易出汗,穿袜子睡觉容易导致出汗症状加重,从而引起皮肤红、肿、热、痛的状况,此时,晚上睡觉不宜穿袜子。

如果睡觉穿的袜子较紧,可能造成脚部血液循环或神经受到压迫,出现脚麻木酸胀、供血不足、疼痛等症状,建议尽量穿着舒适、宽松的款式。

周文军表示,其实是否合适,最重要的是根据自己的习惯和舒适度来决定。如果穿着袜子睡觉让你感觉更舒适,就可以尝试这样做。反之,如果你觉得穿着袜子睡觉不舒服,不妨试试其他保暖方法,比如使用更厚的被褥或穿着保暖睡衣。 (据《浙江老年报》)

想要降低血压？试试靠墙蹲

运动在控制高血压方面具有显著效果。2023年发表在《英国运动医学杂志》上的一项荟萃分析研究了约1.6万名参与者,发现某些特定运动对于降低血压更为有效,尤其是等长腿部伸展(静态腿部伸展)。

等长腿部伸展可以有效降低收缩压和舒张压,收缩压是心脏跳动时动脉壁上的压力,舒张压则是在心脏放松时的压力。通过等长运动,两种血压都能得到降低。研究表明,靠墙蹲是最有效的等长运动之一,能够显著降低血压。靠墙蹲的具体方法如下:

1. **起始位置** 背靠墙站立,双脚与肩同宽,脚尖朝前,脚离墙大约半米。确保肩膀和背部紧贴墙面,双臂自然垂放或交叉在胸前。

2. **下蹲** 慢慢弯曲膝盖,将身体向下滑动至大腿与地面平行,膝盖和脚尖在同一垂直线上,呈坐姿。背部和臀部始终紧贴墙面,避免前倾。

3. **保持姿势** 在下蹲位置保持30秒至60秒,确保肌肉保持紧张。初学者可从30秒开始,逐步增加时长。注意保持均匀呼吸,避免屏气。

4. **恢复站立** 时间到达后,缓慢起身,稍作休息后重复2次至3次。

在练习时,应确保膝盖与脚尖对齐,避免膝盖过度向前,以防受伤。如果感到膝盖或腰部不适,应立即停止并调整姿势。

需要注意的是,等长运动并不适合所有人。患有严重高血压或心脏病的人应在医生指导下进行锻炼。此外,健康饮食、控制体重、戒烟戒酒等也是管理血压的重要部分。 (据《大众卫生报》)

天气寒冷不妨喝点花样豆浆



豆浆素来享有“植物奶”的美誉,它不仅富含人体必需的植物蛋白和磷脂,还含有维生素B1、维生素B2、烟酸、铁、钙等营养素。天气寒冷的冬季饮用豆浆,可以起到祛寒、暖胃、滋补等作用。其实,除了传统的黄豆浆外,豆浆还可做出很多花样,红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆的配料。大家不妨亲自动手尝试一下,在寒冷的冬日里为家人送上一杯美味营养的豆浆,暖心又暖胃。

芝麻花生黑豆浆

做法:将10克花生和80克黑豆浸泡后,再与15克黑芝麻一起放入豆浆机打成浆即可。

功效:这款豆浆非常适合女性饮用,具有乌发养发、润肤美颜、滋补肝肾、养血通乳的作用。

五豆豆浆

做法:将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、赤小豆五种豆按3:1:1:1:1的比例搭配好,洗净后浸泡6小时至10小时,加入适量的清水一起放入豆浆机打浆后即可。

功效:此款豆浆富含多种营养成分,有助于降低胆固醇,对于高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病等症有一定的辅助食疗作用。

百合花生豆浆

做法:将80克黄豆和50克花生洗净浸泡6小时至10小时,30克百合洗净,然后一起放入豆浆机中,加入适量清水打成浆后即可,还可加入少许蜂蜜。

功效:此款豆浆润肺生津、润泽泽肤、养心安神,适用于体虚瘦弱、大病初愈之人。 (据《中国中医药报》)

远离健康风险

5个你必须知道的食盐误区

在饮食中,食盐的使用涉及很多误区,这些误区可能导致健康隐患。以下是常见的食盐误区及其背后的健康真相。

误区一:海盐和岩盐比普通食盐更健康

许多人认为海盐、岩盐等天然盐铁、钾等矿物质含量更高,因此比精制食盐更健康。其实,矿物质在食盐加工过程中会被破坏,营养价值微不足道,改用更昂贵的调味品不会对健康产生积极影响。事实上,所有盐的钠含量都相同,过多的摄入都会增加高血压和心血管疾病的风险。

误区二:少盐或减钠食品可以放心吃

很多食品声称“减钠”或“低盐”,让人误以为这些食品可以放心多吃。实际上,所谓的“减钠”只是相对较少,如果原产品的钠含量过高,即使减少25%,仍可能使产品的盐分过高。要确定食物的钠含量是否真的低,请阅读营养标签,避免购买每份食物的钠含量达到每日推荐摄入量15%或以上的产品。也可以找到“低钠”标签,这类产品每100克的钠含量必须不超过140毫克。

误区三:感觉不到咸味的食物钠含量不高

许多人认为只有尝到明显隐藏咸味的食物钠含量高才高,事实上,一些加工食品中的钠含量很高。比如面包、早餐谷物和沙拉酱等产品,虽然咸味不重,但含钠量可能很多。在购物时,应查看食品成分表中钠的含量,以便准确了解每日钠摄入量。

误区四:食盐对健康只有害处

钠对于肌肉收缩和放松、神经信号传递和维持足够的体液水平至关重要,但我们并不需要太多钠来维持这些重要功能。建议9岁至50岁人群的钠摄入量为每天1500毫克,这大约相当于一茶匙盐。

误区五:低盐饮食难以适应

有些人担心低盐饮食口味淡而难以适应,实际上,研究表明,经过大约6周的低盐饮食习惯调整后,味蕾会逐渐习惯低盐饮食习惯,减少对盐的依赖。 (据《大众卫生报》)