

刷牙和吃早饭到底哪个先

视睡前口腔清洁是否到位而定,刷牙要注意方法

何时刷牙好? 关键看睡前口腔清洁是否到位

是先刷牙再吃早餐,还是吃完早餐再刷牙?

“这个问题的答案,取决于前一天晚上的口腔清洁是否到位。”厦门市中医院口腔科主治医师于鑫说,如果睡前已经彻底清洁牙齿,且夜间没有进食,那么口腔内细菌繁殖数量有限。这种情况下,建议吃完早餐再刷牙。这样做

的好处是,既能清除早餐残留的食物残渣,又能刷掉夜间形成的少量菌斑,让整个上午的口腔都能保持清新。

于鑫补充,有些人晨起口气较重,不刷牙无法进食,这种情况可以先刷牙。“若长期如此,建议就医检查,正常人的口气不会特别严重。”



链 接 改良巴氏刷牙法

改良巴氏刷牙法也称水平颤动拂刷法,是一种科学有效、能够清除龈上菌斑及龈沟内的刷牙方法,该方法被多个国家的牙科协会推荐使用,适用于绝大多数人群,具体方法如下:

首先手持牙刷,将刷头置于牙颈部,使刷毛与牙齿长轴呈45度角,轻轻加压使其进入龈沟内,然后以两到三颗牙为一组牙,进行短距离水平颤动,一般颤动4次至6次,轻轻加压沿着牙冠方向进行拂刷。

进入下一组牙位时,重新放置牙刷,注意要与上一组牙位有所重叠,避免遗漏,注意动作要连贯。

当刷至下前牙的舌腭面时,将刷毛竖放,下前牙往上拂刷,上前牙往下拂刷。

刷至咬合面时,将刷毛竖放至牙面,与牙面垂直,来回拂刷,直到刷完每一颗后牙的咬合面。

最后不要忘记刷刷舌头,舌苔较厚的人较易形成口臭。

不用过分强调刷牙的次数,但一定要刷得彻底,一般每天至少刷两次牙,每次至少3分钟。

(据人民网)

口臭来自哪? 90%以上的口臭源自口腔本身

口气其实就是口臭,恼人的口臭到底来自哪里?于鑫说,90%以上的口臭问题根源在口腔本身,仅有小部分与呼吸道或消化道疾病相关。

具体来说,牙周炎、牙龈出血会导致细菌大量繁殖,产生不良气味;蛀牙上的食物残渣和细菌不容易被清理,长期留存会释放腐败气息。来自口腔以外的口臭,包

括慢性或化脓性扁桃腺炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎等上呼吸道疾病和下呼吸道的肺部感染,以及幽门螺旋杆菌感染导致的消化道问题。如果呼出的口气为烂苹果味或鱼腥味,可能是糖尿病或肝硬化引起的特异性口臭。

牙要怎样刷? 追求“极致干净”反而会伤牙

38岁的陈先生是个一丝不苟的人,为了追求“极致干净”,他每次刷牙都像“打磨”一样用力横向反复刷洗,总觉得时间越长、力气越大才越干净。

然而,近一年来,他渐渐发现自己的牙齿变得“娇气”起来,尤其是口角的那两颗牙齿。早上用冷水漱口,或是喝口热茶,甚至吸一口凉气,牙齿就会传来一阵尖锐的酸痛。起初他没在意,直到一次喝咖啡时,剧烈的刺痛感直冲天灵盖,他才慌忙就医。医生检查后发现,陈先生由于长期大力刷牙,导致牙釉质磨没了,敏感的牙本质暴露在外,当然会酸痛。

“很多人陷入一个误区,总担心刷不干净,于是拼命用力,或者长时间反复刷同一

个部位,这是有害的。”于鑫说,使用刷毛过硬过密的牙刷、刷牙力度过大、时间过长,都会导致牙釉质被过度磨损。最典型的后果就是牙齿颈部硬组织被缓慢磨损出一道深沟。“这种楔状缺损在门诊中极为常见,尤其好发于30岁至50岁的人群,这是长年累月错误刷牙方式积累的恶果。”

于鑫提醒,上下颌尖牙和前磨牙等口部转折处,由于应力集中,容易形成楔状缺损。楔状缺损不仅暴露敏感的牙本质,引发冷热刺激痛,严重时甚至可能伤及牙髓,后果不容小觑。“刷牙的目的是清除食物残渣和牙菌斑。”于鑫说,使用正确的刷牙方式和方法,再选择一把合适的牙刷,即可有效预防牙周疾病。



黑色食物的黑到底来自哪里

从乌黑油亮的黑米,到深紫近黑的桑葚,这些看似低调的食物常被誉“天然抗氧化剂库”或“微量元素补给站”,其营养“密码”就藏在颜色里。一般而言,食物中的黑色素有以下几大来源。

花青素

黑米、黑豆、黑枸杞、黑葡萄、桑葚等食物的黑色主要源于高浓度的花青素。它们沉积在植物细胞壁中,聚集成色素层,呈现出黑紫色。研究显示,花青素具有抗氧化、抗炎、改善血管弹性、增强免疫力等健康益处,摄入富含花青素的食物不仅可以降低心血管疾病高危人群更应重视花青素的摄入。

为减少花青素的流失,烹调黑



米、黑豆等不易熟的黑色食物时,应尽量避免长时间高温炖煮,可选择高压锅烹制,缩短加热时间,同时搭配富含维生素C的食物一起吃,如柑橘、草莓等,促进花青素的吸收。富含花青素的水果,建议直接食用。

黑色素

乌骨鸡、黑色等食物的黑色通常源于黑色素。这些黑色素主要由酪氨酸经过一系列酶促反应生成,多沉积在皮肤、羽毛、鳞片、内脏等部位。研究证实,黑色素具有清除自由基、延缓衰老、抗紫外线、抗氧化、提高免疫力等功能。中医常把乌骨鸡作为药用鸡,颜色越黑,药效越好。

日常烹调此类食物时,要避免高温使黑色素氧化;建议多用低温炖煮的方式,以尽量保持黑色素的稳定。

多酚氧化聚合物

黑木耳、香菇等菌类的黑色主要源于多酚类物质(如儿茶酚)氧



化聚合形成的色素。多酚类物质具有抗氧化、抗炎、调节代谢等作用,可以清除自由基。此外,菌菇类食物还能提供丰富的蛋白质、膳食纤维等。

烹饪时,建议避免高温,以保护多酚类物质。

藻褐素

紫菜等藻类的黑色来自藻褐素等色素。藻褐素的抗氧化性是β胡萝卜素的1.5倍、维生素E的5倍,可显著减少氧化应激,还具有缓解慢性炎症、改善糖脂代谢等作用。

建议每周吃3次至4次菌藻类食物,可以短时蒸煮后凉拌,以减少

高温烹饪对藻褐素的破坏。藻类中的碘和脂溶性维生素需脂肪辅助吸收,除了在菜中适当加油,还可搭配坚果食用。

铁锰等矿物质

黑芝麻等食物的黑色与铁、锰等矿物质有关。这些矿物质在食物中以螯合物(一种具有环状结构的特殊配合物)或沉淀物形式存在,不仅能丰富营养,还可以促进血红蛋白形成,改善贫血。建议搭配富含维生素C的食物或醋食用。

(据《生命时报》)

练习深蹲能降糖

深蹲作为日常基础锻炼方式,不仅可以提高身体柔韧性,还有助于降低血糖。

实际应用中,糖友可以设置闹钟提醒,每45分钟起身活动3分钟,可以进行10次深蹲或快速步行。对于年长、无法进行深蹲的糖友来说,可以每隔一段时间起身走动,有余力的情况下,配合举哑铃等上肢抗阻训练,“有氧+抗阻”的组合能有效降低血糖。

需注意,糖友运动前后应检测血糖水平,若低于5.6毫摩尔/升,应先补充少量碳水化合物(如半片饼干)。在注射胰岛素后1小时内应避免剧烈运动,并且注射部位最好选择腹部,以减少肢体活动加速吸收的风险。

(据《辽宁老年报》)

做到“三养”保血管年轻

食养:保证平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,适当多吃富含维生素、不饱和脂肪酸、优质蛋白、膳食纤维等对血管“友好”食物。

动养:建议每周至少进行150分钟中等强度身体活动。心血管疾病患者可选择太极拳、健步走等中低强度运动。

医养:建议定期进行心电图、心脏彩超、血常规等检查,如确诊血管疾病,应遵医嘱规律用药,稳住血压、血糖等指标,并定期监测。

(据央视新闻)

健康吃水产品 这些吃法和要点别错过



在美食的世界里,水产品堪称餐桌上的“营养黄金”。鱼、虾、贝类等水产品种类多样,营养丰富,是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸及微量营养素的良好食物来源,能为我们的身体提供不可或缺的营养支持。

建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1次至2次,成年人的摄入量为300克至500克。对儿童、孕妇、乳母、老年人群来说,适当增加水产品摄入,有助于满足特殊阶段的营养需求。

水产品能量较低、饱和脂肪酸较低且蛋白质丰富,特别是常见的鱼类和贝类,脂肪含量低,既能补充优质蛋白,又不用担心摄入过多脂肪。脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等,富含多不饱和脂肪酸,也就是常说的“鱼油”,是二十二碳六烯酸(DHA)、二十碳五烯酸(EPA)、维生素D和维生素A的良好来源。

海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,能补充碘、维生素K、叶酸等微量营养素。

贝类食物是铁、锌、碘和其他矿物质的优质来源。在烹饪水产品时,推荐清蒸、焗炒、焖炖等方式,既能保留其鲜美口感,又能最大程度保存营养。家庭冷冻储存水产品时,要注意密封隔离、避免污染,减少营养物质和水分流失。

(据《大众卫生报》)

空腹运动,真能燃脂加倍? 别盲目跟风

“空腹跑步燃脂快”“早上不吃早饭先运动效果翻倍”——每到减肥季,这类说法就刷屏。可真相是,空腹运动到底是不是“燃脂神器”?答案并没有那么简单。

从理论上讲,空腹运动确实有一定燃脂优势。经过一晚休息,身体糖原储备减少,如果在不吃早餐的情况下进行低强度有氧运动(比如快走、慢跑、骑车等),身体会更早启动脂肪作为主要能源来源。研究显示,在这种状态下,脂肪的供能比例可能会提高。

但是,燃脂效率高并不意味着适合所有人。对于身体健康、血糖稳定、有规律锻炼习惯的人群来说,空腹进行20分钟至40分钟的低强度运动是可以尝试的方式。但如果是糖尿病患者、运动“小白”或体质较弱的人,空腹运动反而可能带来低血糖、疲劳、运动损伤,甚至适得其反,造成肌肉流失、代谢下降。

建议是否空腹运动,要根据个人体质来决定。身体健康、有经验的人可以适当尝试,但初学者或有基础疾病者更应以安全为前提,适当补充能量后再运动才更稳妥。减脂从来不是靠一顿空腹跑就能搞定,关键还是在于科学饮食、合理运动和长期坚持。

(据《大众卫生报》)

