

在一個家庭中,吃完的剩菜剩飯做兒女們的肯定想倒了。但是父母們都很節儉,不讓倒。說是不能浪費,於是乎做兒女們的也沒辦法,殊不知,剩菜剩飯的危害。

1、隔夜菜產致命亞硝酸鹽
有些隔夜菜特別是隔夜的綠葉蔬菜,非但營養價值不高,還會產生致病的亞硝酸鹽。儲藏蔬菜中亞硝酸鹽的生成量隨着儲藏時間延長和溫度升高而增多,而如果將蔬菜放在冰箱中冷藏(2—6攝氏度),則其亞硝酸鹽的增加較少。
一些高蛋白高脂肪的剩菜,更是吃不得。空氣中的有害細菌會在2個小時內附着在剩菜上開始繁殖,大家都知道蛋白質和脂肪在細菌的作用下,大部分都會產生有害物質,如硫化氫、胺、酚等,這些物質對人體有害。
如果是在冬季,有些家庭認為天氣寒冷,剩菜不用放冰箱,這種觀點也是錯誤的。現在,城市中冰箱的普及使用,使人們從食物中攝入的亞硝酸鹽含量下降,但並不等於把蔬菜放進冰箱就完全可以放心了;時間長了,亞硝酸鹽的含量仍然

吃剩飯剩菜的危害非常大

會增加。
2、不同種類不同部位的蔬菜危害大小不同

不同種類的蔬菜在相同儲藏條件下,亞硝酸鹽的生成量是不一致的。通常莖葉類蔬菜最高,瓜類蔬菜稍低,根莖類和花菜類居中。因此,如果同時購買了不同種類的蔬菜,應該先吃莖葉類的,比如大白菜、菠菜等。如果準備多做一些菜第二天熱着吃的話,應儘量少做莖葉類蔬菜,而選擇瓜類蔬菜。
特別提示:常溫下,存放到第二天產生亞硝酸鹽較多的有菠菜、菜花、豆角、甘藍、青椒、菠菜中的亞硝酸鹽遠遠超過其他蔬菜。產生亞硝酸鹽較少的有西紅



柿、萵筍、韭菜、西葫蘆、茄子、蒜薹、胡蘿蔔、芹菜。

3、致癌致命物質亞硝酸鹽是怎麼產生的及危害

炒熟後的菜里有油、鹽,隔了一夜,菜里的維生素都氧化了,使得亞硝酸含量大幅度增高,進入胃後變成亞硝酸鹽,硝酸鹽雖然不是直接致病的物質,但卻是健康的一大隱患。亞硝酸鹽進入胃之後,在具備特定條件後會生成一種稱為NC(N—亞硝基化合物)的物質,它是誘發胃癌的危險因素之一。尤其是在天氣熱的時候,隔夜的飯菜受到細菌污染,會大量繁殖,很容易引發胃腸炎,食

物中毒。
4、對剩菜剩飯再次加熱不一定能減少危害
在日常生活中,常有人把剩下的飯菜一次次地加熱,以為這樣就可以防止飯菜腐敗。其實從醫學角度分析,這種觀點並不正確。因為有些食物的毒素僅憑加熱是不能消除的。
在一般情況下,通過100℃的高溫加熱,幾分鐘即可殺滅某些細菌、病毒和寄生蟲。但是對於食物中細菌釋放的化學性毒素來說,加熱就無能為力了。加熱不僅不能把毒素破壞掉,有時反而會使其濃度增大。另外,在各種綠葉蔬菜中都含有不同量的硝酸鹽。硝酸鹽是無毒的,但蔬菜在採摘、運輸、存放、烹飪過程中,硝酸鹽會被細菌還原成有毒的亞硝酸鹽。尤其是過夜的剩菜,經過一夜的鹽漬,亞硝酸鹽的含量會更高。
溫馨提示:亞硝酸鹽經加熱後,毒性會增強,嚴重的還可導致食物中毒,甚至死亡。另外,像發芽的土豆中含有的龍葵素、霉變的花生中所含的黃麴黴素等都是加熱無法破壞掉的。因此,我們千萬不要以為剩菜只要熱熱就行了,最好還是吃多少做多少。

常揉腹部的六大好處

揉腹可增加腹肌和腸平滑肌的血流量,增加胃腸內壁肌肉的張力及淋巴系統功能,使胃腸等臟器的分泌功能活躍,從而加強對食物的消化,吸收和排泄,明顯地改善大小腸的蠕動功能,可起到排泄作用,防止和消除便秘,這對老年人尤其需要。

一、促進腸蠕動,消除便秘
揉腹可增加腹肌和腸平滑肌的血流量,增加胃腸內壁肌肉的張力及淋巴系統功能,從而加強對食物的消化,吸收,明顯地改善大小腸的蠕動功能,從而起到促進排便的作用,從而預防和消除便秘,對老年人尤其需要。

二、腹部按摩利于減肥
因為按摩腹部能刺激末梢神經,通過輕重快慢不同力度的按摩,使腹壁毛細血管暢通,促進脂肪消耗,收到滿意的減肥效果。

三、睡前按摩有助睡眠
揉腹有利於人體保持精神愉悅。睡覺前按摩腹部,有助於入睡,防止失眠。對於患有動脈硬化、高血壓、腦血管疾病的患者,按摩腹部能平熄肝火,使人心平氣和,血脈流通,起到輔助治療作用。

四、揉腹防疾病

胃、十二指腸潰瘍病
每天早、中、晚飯後各揉腹1次,每次約揉5分鐘,可達到輔助治療潰瘍病的目的。因為胃潰瘍病的發生與胃酸分泌過多有關。經常揉腹,可促使



前列腺素分泌增加,阻止胃酸過量分泌,防治潰瘍病。

五、慢性肝炎
每天早、晚堅持揉腹,則舒肝解郁、調理脾胃,可解除肝區隱痛、腹脹不適、食慾不振等。

六、手術後腸粘連
患者在傷口完全癒合後,進行自我腹部按摩,可防手術後腸粘連的發生。一般應在每天早晨起床前、上午

10點、下午3點鐘和每晚睡前各揉1次。揉腹能促使腸道蠕動,有利於局部組織對手術後滲出液吸收。

揉腹的方法
一般選擇在夜間入睡和早晨起床前進行,排空小便,洗淨雙手,取仰臥位,雙膝屈曲,全身放鬆,左手按在腹部,手心對着肚臍,右手疊放在左手

上。先按順時針方向繞臍揉腹50次,再逆時針方向按揉50次。

按揉時,用力要適度,精力集中,呼吸自然,持之以恆,一定會收到明顯的健身效果。

三線按摩法的方法:
三線:左胸至肚臍;心口至肚臍;右胸到肚臍。
手法:站立或仰臥,全身放鬆,兩隻手首尾重疊貼於腹部,分別沿

上述三條線緩緩下推。每條線連續做三次再按下一條線,直至腹部發熱為好。
提醒:動作要緩和,呼吸要自然,力度要適中,可以解開衣服也可以和衣按摩。
按摩前最好排空小便,進食過飽時不要馬上進行,局部皮膚感染者、腹腔內急性炎症患者以及腹部腫瘤患者也不宜進行。

如今隨着現在老年化人口的加劇,有關老年人疾病的問題,這也受到了越來越多人的重視了,那在現如今老年人抑鬱症的症狀是怎麼樣的?

針對老年人抑鬱症的現狀,可以發現如今患上抑鬱症的人群是越來越多了,老年人之所以患上抑鬱症,主要是由於以下這些因素:

1、生理因素
隨着年齡的增加,身體上各種的疾病也就是出現瞭,如高血壓、糖尿病、冠心病等等,這些疾病都可能繼發抑鬱症。還有很多老年人有一些慢性的疾病,往往會由於長期服用某些藥物,也易引起抑鬱症。此外,老年抑鬱症患者的家庭成員的患病率,遠遠高於一般人群,其子女的發病率也高,說明此病與遺傳因素有一定關係。

2、社會與心理因素
進入老年期之後,會發現很多方面的都喪失了一些東西,例如,老年人退休後,對於角色轉變在心理上,往往會出現很多的不適應,這樣一來導致

一定的失落,出現抑鬱症的情緒,另外隨着交往圈子逐漸的變窄,缺乏交流,以及親友,尤其是配偶的去世,使老年人缺乏情感支持,也是導致老年抑鬱症的常見病因。

3、個人因素
老年抑鬱症的出現,這與個人的一些因素有着很大的關係,比如老年人在身體出現不適、或慢性病久治不愈時,往往會變得心情悶悶,會害怕自己換上絕症,會害怕自己死亡或者是害怕拖累家人等,這樣一來,往往會形成一種強大而持久的精神壓力,引起抑鬱。
對於老年人抑鬱症的症狀,導致老年人抑鬱症的一些因素分析,經過了這些整理之後,希望對於老年抑鬱症能有更多的認識,能做好相關的一預防工作!

老年人抑鬱癥



寶實從6個月到6歲左右這段期間為乳牙列期,6歲左右開始第一個恆牙萌出就進入了替牙期(俗稱換牙期),在乳牙列期我們關注最多的是乳牙齲齒,在換牙期除了繼續關注齲齒外,還需要關注牙齒的替換情況。下面就換牙期間常常讓家長們感到困惑的一些常見的情況作一介紹。

“下前門牙怎麼變兩排了”
有許多家長髮現有一天寶實的下前門牙後面又長了1-2顆牙齒,看起來像是兩排牙,很是着急,以為寶實的牙齒發生了什麼問題。其實,這說明寶實開始換牙了。這種情況我們稱為“乳牙滯留”。“乳牙滯留”指的是恆牙已經萌出,而相應應該被替換掉的乳牙還未脫落的情況。最常見的下頰乳切牙,看起來像兩排牙齒,這種情況我們應該幫助滯留的乳牙脫落,即拔除滯留的乳牙。如果不及時拔除,滯留的乳牙會阻擋下方恆牙的正常萌出,容易引起下方恆牙萌出方向和位置的異常。

“換好的牙齒邊緣像鋸齒,不平整”
有家長髮現寶實新換的前牙邊緣不夠平整,有像鋸齒狀的起伏,以為寶實缺鈣或有其他營養問題。其實,恆前牙在剛萌出時邊緣都是不平整的,這是一種正常的生理現象,家長不需要擔心。其原因是牙胚在發育形成一個牙齒時,是由幾部分最終融合而成的,每一個部分我們稱為生長葉,生長葉的頂端會比較高,與生長葉融合的部分就會比較低,形成鋸齒狀起伏的外形。隨着寶實的生長,牙齒使用時不斷磨耗,鋸齒狀邊緣就慢慢變平。

“六齡牙變黑了”
“六齡牙”是寶實六歲左右在乳磨牙的後方萌出的一顆大牙齒。因為牙齒一

孩子換牙期的幾大常見困惑

一般在寶實六歲左右萌出,所以被稱為“六齡牙”。該牙剛萌出時表面有很多比較深的高溝,食物殘渣很容易殘留,再加上大多數兒童刷牙不夠認真,所以六齡牙很容易齲壞。目前,世界上公認的預防六齡牙齲齒最有效的方法是窩溝封閉,就是把六齡牙表面的窩溝清理乾淨後,用一種流動性的封閉劑滲入其中,凝固後會將窩溝封閉起來,使食物殘渣不易殘留,而且封閉後表面很光滑,小朋友很容易刷乾淨,降低齲齒發生的風險性。

“換好的前牙排列不整齊”
小朋友前門牙替換好後,經常排列不是很整齊,家長很着急,詢問是不是需要矯正,其實,前門牙剛剛換好後有一些擁擠是正常生理現象。其原因是小朋友骨骼發育比較小,會隨着年齡的增長不斷變大,而換好門牙的大小不會隨年齡增長而有變化,萌出時就與成年後的牙齒一樣大,所以會有暫時性的擁擠,而且由於相鄰牙齒萌出時對門牙的擠壓,常引起門牙的歪斜,扭轉,該段時期前牙區牙齒看上去不那麼整齊,順眼,兒童口腔醫學的學者稱該段時期為“醜小鴨期”。隨着小朋友年齡的增長和顫骨的發育,大部分排列不齊的情況會得到改善。

“寶實的牙齒是地包天”
有一部分孩子在上下咬合時上頰前門牙在下前門牙的里面。這種情況就是俗稱的“地包天”。其形成原因有多種,如遺傳因素及一些全身性疾病的影響,但

也有一些是與不良習慣有關的。比如奶瓶不良的喂養姿勢,咬上嘴唇、咬指甲等的不良習慣,還有乳上中切牙的滯留等。“地包天”會影響小朋友上下頰骨的正常發育,對小朋友的面形造成不良影響,形成所謂的“癩嘴巴”,需要早期矯正解除,家長需要引起足夠的重視。

“上前門牙的牙縫這麼大”
在小朋友七八歲的時候,上頰前門牙開始替換,有的家長會發現自己孩子換好後的兩顆前門牙之間有較大的縫隙,很是擔心,害怕孩子長大後也會一直有條條的縫隙,看上去比較難看。另外有迷信說法認為前門牙牙縫大會漏財,所以還是很在意。其實,在門牙替換初期,門牙間有一定的縫隙是正常的,其主要原因是側切牙萌出時擠壓中切牙牙根而引起,一般情況下,隨着側切牙的完全萌出,中切牙之間的間隙會自然閉合。但也有一部分情況是例外的,比如前門牙之間有多生牙,上唇繫帶附着過低,或者間隙超過一定的限度等情況,常引起前門牙間的間隙無法自行關閉。

總之,兒童在乳恆牙替換時,牙齒會有暫時性的異常表現,其中,大部分是生理性的,對面型和牙列的發育不會有很大影響。但也有一部分異常情



況是需要早期進行預防和干預的,對於家長來說,判斷正常和異常的牙列相對來說還是比較困難的,最好的方法是定期帶孩子到專業的口腔診療機構進行檢查,做到早預防,早發現,早治療。

兒童換牙的注意事項
1、留意孩子的乳牙和恆牙的生長情況,定期去看牙醫,以便發現問題及早解決。家長如果發現乳牙旁邊有恆牙長出,但乳牙未脫落,形成了雙排牙,這時家長要儘早帶孩子去醫院拔除滯留的乳牙。另外,如果上頰門牙縫隙過大,畸形牙齒從上門牙位置長出,一顆門牙從異常位置長出,這說明可能有一個地方長多顆牙齒的情況,要到醫院就診。
2、每天督促孩子刷牙,早晚各一次,預防齲齒。兒童刷牙選用兒童專用的牙膏和牙刷,刷牙方式正確,時間大概兩分鐘到三分鐘。除了刷牙,孩子每次吃完食物最好漱一下口,保持口腔衛生。
3、孩子換牙期間要多吃纖維素高、有一定硬度的食物,比如牛肉、胡蘿蔔、芹菜、玉米等,保持對乳牙的刺激,促使乳牙按時脫落,另一方面通過咀嚼運動,促進牙床、頰骨和面骨的發育。現在我們吃的食物過於精細,咀嚼過少,使頰骨的發育不足,結果很多兒童恆牙萌出後空間不夠,牙齒擁擠錯位,影響牙齒美觀和功能。另外,讓孩子多吃硬食物、含蔗糖少的食物,少吃零食。
4、及時糾正孩子的一些不良習慣,如吐舌咬舌,咬手指頭或鉛筆,用舌頭舔牙齒等,這些壞習慣都會影響孩子牙齒的生長,導致牙齒變形。
5、要特別保護孩子6歲左右長出的第一顆恆磨牙。因為新萌出的牙齒表層鈣化不足,耐酸性差,容易齲壞。新恆磨牙萌出後一年內家長要及時帶孩子到醫院做窩溝封閉,預防被蛀掉。窩溝封閉是最經濟有效的防止齲齒的方法。