

吃堅果的這些禁忌,一定要牢記!

堅果是具有諸多健康益處的營養食品,瑞典科學家最近就發現,每天食用適量堅果的人出現心律不齊的情況較少,而心律不齊是導致中風的主要原因。

瑞典卡羅琳醫學院研究人員在17年中,對6.1萬名45歲以上瑞典人的健康數據進行調查分析。在考慮了研究對象的年齡、性別、飲食、生活方式、糖尿病和心臟病家族史等相關因素後,研究人員發現吃堅果與減低房顫和心衰風險相關聯。具體而言,每次吃一小把堅果,每月食用1~3次,房顫風險降低3%;每周食用1~2次,房顫風險降低12%;每周食用超過3次,該風險則會降低18%。

研究人員表示,堅果富含健康脂肪、礦物質和抗氧化成分,這些都有益心臟健康,多吃一點可使心跳更規律。不過,美國紐約萊諾克斯希爾醫院的心臟病專家蕾切爾·邦德也提醒,別吃加鹽的堅果,尤其是那些患有高血壓或有心衰家族史的人。

堅果不是人人都能放心吃

雖然堅果是好東西,但也不是人人都能放心吃。干堅果類食品通常採用烤和炒的方式烹調,容易引起口腔和咽喉的乾燥,因此咽喉疾

病患者不宜食用;學齡前兒童、尤其是3歲以下的幼兒食用時應有家長照顧,最好將堅果碾碎,避免發生噎入氣管的危險。

堅果含有大量膳食纖維和油脂,有“滑腸”作用,腹瀉患者禁食,而且肝膽功能不良者也應慎食含高脂肪的堅果。

高澱粉的栗子吃多了容易膩膈滯胃、肚子脹氣,所以脾胃不好、大便稀溏的患者要少吃。而且由於澱粉類堅果碳水化合物含量高,通俗地講就是糖分高,因此糖尿病人應少吃。

花生衣有增加血小板數量、抗纖維蛋白溶解作用,故高黏血症者吃花生



時宜去皮。

此外,腰果、花生等堅果含有多種過敏原,對於過敏體質的人來說,可能會使其身體出現不同程度的過敏反應,應慎食。

這幾種情況下堅果有毒有哈喇味的。

堅果中含有大量不飽和脂肪酸,儲存不當或長時間存放會產生酸敗現象,出現我們常說的“哈喇味”。堅果中的脂肪酸產生了酸敗,其危害在於,一方面使堅果的味道變差,產生刺喉的辛辣味。另一方面堅果中油脂酸敗的產物,如小分子的醛類、酮類等還威脅身體健康。如果食用量大,輕者會引起腹

瀉,嚴重者還可能造成肝臟疾病。

霉變的。

很多堅果容易受到黃黴菌的污染髮生霉變,由此產生一種劇毒物質——黃黴菌毒素,它會導致人發燒、嘔吐,嚴重的還會危及生命。黃黴菌毒素還有強大的致癌能力,對人體臟器的損害極大。因此,發霉堅果一定不能吃,一旦發現嘴里的堅果有苦味、霉味或辛辣味,就趕快吐出來並及時漱口。

炒焦的。

堅果中含有大量脂肪、蛋白質、碳水化合物,普通的加熱不足以破壞它們,但當堅果被炒焦時,溫度早已在200°C以上,此時這些原本對身體有益的營養素則開始部分轉化為致癌的苯並芘、雜環胺、丙烯酰胺等物質,因此,炒焦的堅果不宜食用。

口味太重的。

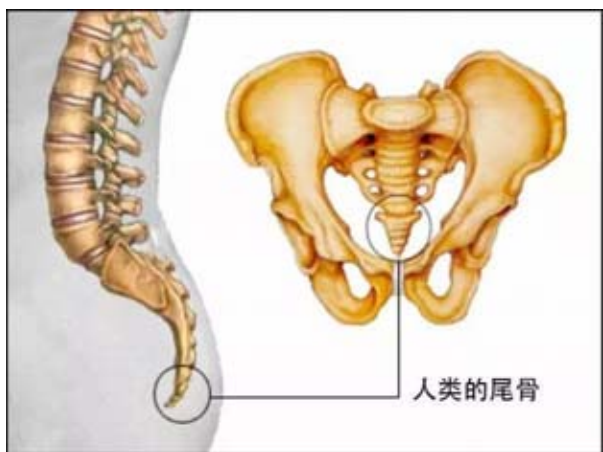
首先口味越重,食鹽添加往往越多;其次,許多口味重、香味濃的堅果,在加工時添加了香精、糖精等物質,奶油味的堅果還添加了人造奶油,這些東西對身體沒有好處,最後,口味越重的堅果,其美味背後隱藏變質的可能性就越大。

女性更易被尾骨疼痛「盯上」預防尾骨痛的方法

尾骨疼痛是久坐一族經常遇到的“難題”,疼到劇烈時甚至屁股不能挨板凳。廣州市正骨醫院康復中心主任黃崇依教授指出,任何一種體態保持太久都對脊椎健康不利,建議經常變換坐姿,日常可通過抬頭伸懶腰、提肛運動、直腿抬高、拱橋運動等簡單的脊椎鍛煉動作進行預防。

女性更易被尾骨疼痛“盯上”

尾骨其實就是人類的“尾巴”,隨著人類的進化,尾巴的作用越來越小,最終“退化”到如今的結構,看起來像是三角形。



何種坐姿,身體都僅有部分固定的肌肉和韌帶在受力,而且上述的軟組織疲勞後,身體會調動另外的軟組織來保持原有的姿勢,這會使勞損的範圍擴大,最後可能影響尾椎。即便是“四平八穩地坐”,維持時間太久都對脊柱健康不利,因此想要預防尾椎勞損,減少脊椎的負荷是最實用的,最基本也最重要的就是改變不良生活習慣,不同坐姿要交替更換,避免同一個姿勢維持太久。

“不要等到痛的時候才想到去做康復。”黃崇依指出,日常就應進行脊椎放鬆鍛煉,尤其是久坐一族。他推薦以下動作,不受時間地點限制,坐在工位上即可完成:首先讓脊柱放鬆下來,上半身向前微彎下來,維持兩秒鐘,然後做抬頭伸懶腰的動作,腰部稍微酸脹感,約維持5秒,此動作每工作一小時重複做兩三遍。

滑動的椅子不利于脊椎健康

預防尾骨疼,居家躺在床上時可以藉助直腿抬高、拱橋運動等進行鍛煉。此外,提肛運動也大有可為,不僅對尾椎有好處,還可預防痔瘡等其他疾病。

任何康復訓練動作都必須在有資格的治療師的指導下學習,且不可運動過量。“每個動作對不同人的情況都有不同的要求,必須真正瞭解動作要領。如果盲目模仿去做,尾骨反倒可能受傷更加嚴重。”

在座椅的選擇方面,現在工作場所常見的可以滑動的椅子穩定性不太好,長久使用不利于脊椎健康,選擇普通的木制靠椅即可,但偏瘦的人,椅面宜偏軟。

由於生理結構的不同,女性尾骨比男性的更小、更低一些,所受壓力更大,因而女性更容易出現尾骨疼痛。

尾骨疼痛的患者往往有一個直觀的感受——姿勢改變時尾骨會痛得更厲害。黃崇依解釋,這是因為當由坐姿轉換為站立姿勢時,人體的一些韌帶肌肉就要相應地活動以維持骨盆的穩定,牽扯到疼痛部位的話,疼痛容易加重。

任何姿勢都不宜長久維持

說起“葛優癱”,大多數人都知道該動作對脊椎不好。對此,黃崇依表示,無論

長壽的人有4個地方通常是軟的 你有嗎?

長壽的人有沒有共同點?歸納起來,長壽者有4個地方通常是比較軟的,趕緊來對照一下,如果你有,要向你說聲“恭喜”!

脖子軟

脖子是人體器官中較不受重視的部位,在日常生活中,很多人往往忽視了脖子的重要性,其實脖子分布了很多的血管和神經,它直接連通到我們的大腦,可別小看它。

你不妨摸一摸自己的脖子,如果50歲以後,發現脖子比較僵硬的話,那麼很可能就說明體內的血液循環不通暢,大腦得不到足夠的養分,長此以往就會增加心腦血管疾病的機率。

而長壽老人們的脖子相對來說都比較柔軟,這樣的現象說明體內的血液循環通暢,能夠及時排出體內的毒素和垃圾,還能夠為身體各個內臟器官提供足夠的養分和能量,更加有利於我們的健康和長壽。

血管軟

俗話說“養好血管人不老”,血管的重要性自不待言。現代社會雖然我們的生活水平提高了,但是相對而言,患上血管硬化、動脈粥樣硬化等血管疾病的人卻越來越多。原因就在於許多人平時對於飲食不加以節制,經常攝入高脂肪、高熱量的食物,給自己的血管增加了很大的負擔,不利於血管的排毒和代謝,導致大量毒素垃圾堆積在血管內,時間一長,自然很容易就會出現血栓、血管硬化等情況。

而那些長壽老人,在日常生活中飲食都比較清淡一些,也比較注意飲食養生,這樣就能夠大大減輕血管的負擔,讓血管變軟,可以很好的預防心腦血管疾病,更加有利於長壽。

肚子軟

很多人到了中老年後都會出現肥胖的情況,尤其是中老年人群中“大腹翁”、“大腹婆”很多,肥胖的情形往往體現在腹部的贅肉

比較多,可能摸上去會比較鬆軟,但是我們這里所指的“鬆軟”並不是這種鬆軟。

這里所說的“肚子軟”是指如果你的肚子上並沒有太多贅肉,而且摸上去仍然比較軟,那麼說明肚子周圍的血液循環是比較通暢的,就能夠預防一些疾病的發生。

也就是說,如果你超過50歲之後肚子依然摸起來比較柔軟,那麼說明你離長壽又靠近了一步。

脾氣軟

大家知道情緒和健康是息息相關的,情緒管控不佳,經常生氣發火的人傷害的往往是自己。此處所說的脾氣軟,是指遇到不如意的事情都能看得開,每天用樂觀開朗的心情面對生活中的一切,這樣的話能夠幫助我們維持內分泌的平衡,促進體內血液循環,提高新陳代謝的速率,而且還能夠幫助保護到各個內臟器官的健康。

俗話說“笑一笑,十年少,愁一愁,白了頭”,這說法可是一點不假。如果能夠經常保持開朗的心情,正向思考,維持穩定平和的情緒,相對來說,身體會更加健康,長壽也會更加青睞你。



三歲前是關鍵期

家長是保護孩子視力的“守門人”,預防近視必須先瞭解兒童視力發展特點。大家通常將視力不低於1.0(5.0)作為判斷標準,但這個標準對幼兒來說不完全適用。因為,學齡前兒童視力仍處於發育過程,6歲後相對穩定。不同年齡的孩子,應採用不同判斷標準。一般,剛出生嬰兒視力較低,家長離孩子遠一點,他就看不清了。6個月的孩子視力還不到0.1(4.0),1周歲為0.2(4.3),3歲≥0.5(4.7),4歲≥0.6(4.8),5歲≥0.8(4.9),6歲及以上≥1.0(5.0),就說明視力正常。另外,孩子發育情況不同,視力標準只能作為參考,要綜合驗光結果判斷。

兒童視力發育,3歲前是關鍵期,3~10歲是敏感期。此時,家長除了要對視力、視功能、視覺有正確認識,還要科學關注。如果有影響孩子視力發育的不良因素,要儘量避免,發現問題,早干預早治療。家長可通過幾種情況早期判斷孩子視力是否有問題:4個月時能否注視玩具,8個月時眼睛能否隨着物品轉動,1周歲能不能看到遠處物體,3周歲可以到醫院檢測視力。

影響兒童視力發育主要有幾類疾病

1.近視。兒童近視發病率高,遺傳、用眼習慣不健康、環境等都是致病原因。如果不引起重視,可能發展為高度近視,甚至形成病理性近視,出現並發症。不少家長覺得假性近視沒關係,真性近視才要關注。學術界認為,假性近視可能是近視發生的初期。最常用的矯正方法是佩戴眼鏡,視力清晰後,可能減輕或抑制近視發展。另外,日常應增加戶外活動,減少近距離視

物時間,每天曬足2小時日光浴,讀書寫字保持合理距離,光線良好,坐姿正確,合理補充營養,當近視進入穩定期可考慮屈光手術。

2.遠視。近視是眼軸過長,遠視是眼軸短,屈光不足。典型遠視是看近看遠都不清楚,低

愛護眼睛,三歲前是關鍵期

度遠視看清楚,近處看不清。中高度遠視要特別關注,因為在兒童視覺關鍵期、敏感期,若視覺不佳會對眼部及大腦皮層產生影響,沒有清晰的視覺效果,會形成弱視。建議家長儘早帶孩子就醫矯正。

3.散光。散光是眼睛屈光不正常的一種表現,與角膜弧度有關。平行光線進入眼內後,不能聚集於一點(焦點),就不能形成清晰的物像,稱為散光。按表現形式,散光可分為規則散光和不規則散光,前者可用鏡片矯正,後者無法用鏡片矯正。

三個方法讓你眼睛好好放鬆一下

在面對電子屏幕時,由於注意力高度集中,眨眼頻率會降低,淚液在眼表的分布存留時間

就會減少,從而導致干眼症的發生,再加上近距離工作時,眼內用來調節視遠近的肌肉、睫狀肌會一直處在收縮狀態,引起視疲勞的相關症狀,包括疲乏,難以集中注意力,眼酸脹感甚至頭痛,噁心等,其與干眼症的表現如眼干澀感、異

愛護眼睛,三歲前是關鍵期

物感、一過性視物模糊等症狀可同時出現,會大大影響工作效率及生活質量。瞭解了產生這些症狀的原因,就可以“對因下藥”。

1.可以有意識的控制自己增加眨眼頻率,努力做到在面對電子屏幕時也能有1分鐘16~20次眨眼次數(即3~4秒眨眼1次),這樣可以保證淚膜能實時完整的覆蓋在角膜表面。

2.應該注意適當休息,在近距離工作後30~40分鐘應該閉眼或者向遠處眺望4~5分鐘,這樣可以幫助我們一直緊繃的睫狀肌放鬆,減少視疲勞的發生。

3.在眼干澀不適時,可以滴用人工淚液類的滴眼液,幫助緩解干眼症狀。

護眼,注意這幾點

1.游泳戴好泳鏡。

游泳時如果未佩戴泳鏡或在水下睜眼,泳池中的水可能令眼睛受到細菌感染。戴隱形眼鏡更危險,附着在鏡片上的細菌會導致眼睛紅腫,最終感染眼睛。

2.不要用過期的眼部化妝品。

睫毛膏一般在三四個月後就凝聚成塊狀,藏有細菌,可能導致眼睛紅腫、感染,對光線過敏,甚至引發嚴重疾病乃至失明。

3.不要一直盯着手機。

總是看智能手機、電腦或電視會傷眼睛。專家建議,在使用電子設備時可以佩戴有防藍光塗層的眼鏡,或在屏幕上貼防藍光膜。

4.冬天也別忘戴太陽鏡。

人們常覺得冬天日照短、光線弱,出門時沒必要戴太陽鏡。但是,紫外線在冬天仍然會對眼睛造成刺激。

5.過度使用眼藥水。

適度使用具有滋潤功能的眼藥水可以對眼睛起到保護作用,但過度使用則適得其反。眼藥水中的藥物效果消退後,眼球內的血壓會升高,讓眼睛充滿紅血絲。如果眼睛感到干澀,可以使用加濕器、多喝水,吃富含維生素和歐米伽3脂肪酸的食物。

6.睡覺時一直開着電風扇。

一整晚都開着電風扇會刺激眼睛,造成眼干。睡覺時,風扇會把灰塵或花粉等過敏原吹向眼睛,第二天早上,眼睛便可能感覺不適。為避免風扇刺激眼睛,建議對臥室徹底大掃除,把風扇葉片清洗乾淨。此外,給電風扇設置定時,入睡後自動關閉。