

為何以前的人吃鹹菜也很健康 現在卻不行

張大爺今年74歲，獨自生活在老家。孩子們明明打了很多錢，張大爺還是非常節省，還是天天吃饅頭就鹹菜。為此，大家都很著急，覺得這麼大年紀了，天天吃鹹菜，肯定會影響健康。

就一遍遍地勸，好說歹說沒效果，張大爺還是天天吃鹹菜。張大爺對鹹菜很是依賴，沒有鹹菜就跟沒吃飯一樣。他覺得，鹹菜並沒有人們想像中的那麼不健康，他從小吃到大，一點問題也沒有。

為何以前的人吃鹹菜很健康現在的人卻不行？

1、製作工藝不一樣

以前的人家家戶戶醃鹹菜，只用食鹽來醃製，其他的什麼都不放。這種傳統的醃製鹹菜的工藝，相對來說會健康一些。現如今，除了自己在家醃製鹹菜之外，市面上的鹹菜基本上都是大批量的生產，儲存的時間比較長，為了防腐，會添加很多防腐劑。

2、體質不一樣

老一輩子的人，總是不停地勞動，體力消耗比較大。這就相當於鍛鍊，抵抗力很高。如今很多人都沒有運動的習慣，工作的時候又要久

坐，時間長了，抵抗力便會下降。這也是以前和現在的人吃鹹菜有不同結果的原因，和人的抵抗力有關。

經常吃鹹菜有哪些危害？

1、讓人缺乏營養

有些人覺得鹹菜是蔬菜做的，自然能夠代替蔬菜的位置。這是一種錯誤的想法，蔬菜雖然是鹹菜的原材料，但是在醃製的過程中營養會大量流失，鹹菜的營養價值是很低的。長期吃鹹菜，不吃蔬菜，會讓人缺乏營養，導致營養不良。

2、讓人血壓升高

鹹菜當中的鹽的含量是非常高的，畢竟在醃製的過程中需要放大量的鹽。但是長期吃鹹菜，會攝入過多的鹽，會影響到人體的血壓，會增加得高血壓的機率。正常情況下，人每天吃鹽的量不要超過6克。

3、影響腎臟健康

鹹菜是很咸的，吃這種過咸的食物會忍不住喝大量的水。不管是吃鹽吃過多還是喝水喝過多，都會給腎臟功能帶來負擔，時間長了就會患上腎臟疾病。本身有腎病的人就更不能吃鹹

菜了，會讓病情加重，低鹽飲食是最好的選擇。

4、有致癌風險

鹹菜和蔬菜不一樣，經常吃鹹菜會增加得癌症的風險。鹹菜當中的亞硝酸鹽，進入人體之後會轉變為亞硝胺，這是一種致癌物。而且有些工廠在製作鹹菜的時候，加入硝酸鹽防腐，硝酸鹽在微生物的作用下會轉化為亞硝酸鹽，這也是一種致癌物。鹹菜雖然好吃，但是不能多吃，這種醃製食物都要少吃。

怎樣醃製鹹菜會健康？

鹹菜是秋冬季節人們非常喜愛的一種小菜，經常出現在人們的餐桌之上。鹹菜不是健康的食物，要適量的吃。最好能夠自己在家醃製，會健康一些。醃製鹹菜的時候要注意時間，不要太短，至少要超過一個月。在開始醃製之後的兩三天到十幾天的時間里，含有的亞硝酸鹽是最多的。

一個月之後，亞硝酸鹽的含量會有大幅度的下降，會變得安全。還有一點需要注意，那就是在醃製鹹菜的過程中，可以放一些葱、姜、蒜、辣椒，

既能讓鹹菜更加美味，又能降低亞硝酸鹽的含量。

以前的人雖然天天吃鹹菜，但是受很多因素的影響，很少有人因為吃鹹菜吃出健康問題。但是現在不一樣了，鹹菜不是健康的食物，不能多吃。吃鹹菜吃過多會產生很多危害，會帶來很多的健康隱患。最好能吃新鮮的蔬菜，少吃些鹹菜，吃的健康了，人也會越來越健康。



老人健康 四不“貪”



撐。但是中老年人吃撐對身體不好。老年人吃飯不要貪多，而要吃得精。吃撐了還可能會出現脹氣、想吐、昏沉、心臟負荷等情況。所以，食物細軟，少量多餐。事實上，許多專家、營養學家一直以來也遵循着人到老年“別貪吃”的觀念。

1、不貪睡

很多人都知道熬夜會影響身體健康，便認為多睡反而有利于身體健康……其實不是這樣。大腦皮層的興奮性會隨着清醒時間的延長而降低，但睡眠後又逐漸恢復到基線水平。如果在正常睡眠的基礎上再去增加睡眠，反而可能降低大腦皮層的興奮性，甚至使其處於抑制狀態。這樣，人就會變得更加昏昏欲睡，越睡越困，越睡越累。

老人如果睡眠過多，會使新陳代謝降低，腦部功能減退，記憶力下降，加快大腦衰老。此外，如果發現老人近段時間變得貪睡，應進行多方面的檢查，排除軀體疾病和腦部器質性疾病所致的多睡。同時，應該讓老人制訂自己的睡眠休息計劃，並嚴格執行，保證每天睡眠時間在6-10小時。

2、不貪吃

中老年人為了不浪費，往往在吃飽後還會把剩下的菜加完，所以經常會吃得很

3、不貪杯

很多人覺得大酒傷身，小酌怡情，少喝一點有益健康，但實際上，酒精對身體的影響更多的是危害。世界頂級醫學期刊《柳葉刀》2018年曾刊文指出，最安全的飲酒量是0，即只有不飲酒，才是最健康的。而有些老年人，覺得藥酒對身體有好處，所以平時會喝些藥酒，但是藥酒中同樣含有酒精成分，因此並不是藥酒就對身體沒有壞處。

4、不貪運動量

很多中老年人，運動往往相互比拼，拼步數、拼運動量……但事實上，運動並不是越多越好，只有適合自己的，才是最好的。長時間暴走，中老年人的半月板最受傷。一是不間斷地摩擦軟骨，容易引起炎症出現水腫；二是骨關節也有使用年限，無論身體條件多么好，骨關節都存在老化和功能退變的問題。正所謂“生命在於運動，關節在於省着用”。

抑鬱症和抑鬱情緒如何區分？為何被稱為微笑殺手？

首先我們要瞭解抑鬱情緒、抑鬱狀態、抑鬱症和抑鬱障礙是不一樣的。

抑鬱情緒很常見，比如被上司批評後就會感到悶悶不樂。這是正常的生理過程，持續時間短，不需要醫學處理。

抑鬱狀態以長時間的抑鬱情緒為特徵，可伴有軀體症狀，但不能滿足抑鬱障礙的診斷標準。抑鬱狀態對人的日常功能造成損害，需要進行醫學處理。

抑鬱障礙包括抑鬱症、持續性抑鬱障礙、經前期心境惡劣障礙、物質/藥物所致的抑鬱障礙、軀體疾病引起的抑鬱障礙等多個亞型。

抑鬱症是一種疾病，不是普通的心情不好，不是到外面散散心、想開一點就能解決的。

抑鬱症是抑鬱障礙中最常見的亞型。所以在好多文獻中將抑鬱症等同於抑鬱障礙。抑鬱症的核心症狀是心境低落(不開心)或者興趣喪失、無愉悅感。並至少有下列4項：

- (1)每天都感覺精力減退或疲勞；
- (2)精神運動性遲滯(反應慢、行動遲緩)或激越(易怒、愛出汗)；
- (3)自我評價過低，過分自責、內疚；
- (4)猶豫不決、集中注意力和思考能力下降；
- (5)反復出現死亡的念頭或有自殺、自傷行為；
- (6)幾乎每天都有失眠、早醒，或睡眠過多；
- (7)食慾或體重明顯改變；

症狀持續的時間需要超過2周，且造成社會功能受損，給本人造成痛苦或不良後果。

在我們的日常思維中，抑鬱症應該是那些整體愁眉苦臉、有自殺念頭和行為的人。實際上，好多抑鬱症患者在社會交往中仍“春風

哪些人群容易得抑鬱癥？

滿面”。所以抑鬱症又被稱為微笑殺手。抑鬱症究竟是怎么回事？哪些人群容易得抑鬱症？

抑鬱症是遺傳因素、神經生化因素與心理社會因素共同作用產生的。嚴重抑鬱症患者的直系親屬，更易患抑鬱症。女性比男性更容易抑鬱。女性更傾向於思考那些對自己不利的東西，最終產生無助和絕望。懷孕、分娩、月經和更年期等都是抑鬱症的誘因。

不良的生活習慣，如熬夜、長期不出門、缺乏運動也容易出现抑鬱。長期不適當的壓力會導致抑鬱。有特定社會角色的人可能要承受更大的壓力(如公眾人物、高強度工種)，容易出現抑鬱。遭受重大負性生活事件的人也容易出現抑鬱，如親人去世、失戀、離婚、空巢等。工作、學業、婚姻的失敗也可能會導致抑鬱。具有某些性格特徵的人，如悲觀、自卑、過度擔憂、敏感、害怕被拒絕、不與他人交往、經常抱怨的



人，更容易患抑鬱症。有的人習慣把周圍的不幸歸咎於自己。有的人期望值較高，如發個朋友圈沒有人來點贊和互動就感覺到不開心。這些非理性思維會導致抑鬱。

當一個人無論如何努力都以失敗而告終時，他的精神支柱就會瓦解，隨着時間推移，這種習得性無助會導致悲觀和抑鬱。此外，經濟狀況差、社會階層低下者也易患抑鬱症。

“活的好累”、“都是我的錯”、“沒意思”、“好煩”這些都是抑鬱症患者的口頭禪。這些口頭禪提示了抑鬱症的疲勞、過度的自卑自責、無價值感以及愉悅感的喪失。

抑鬱症有哪些症狀？如何自測抑鬱症？

如果一個人持續的不開心或者動力下降，原來能輕易完成的事情現在感到有困難，就要考慮是否有抑鬱。

補鈣排行榜

補鈣，到底該怎么補？

營養科醫生推薦，缺鈣時，首先要考慮“食補”，然而，有些人卻陷入了補鈣“誤區”。

喝骨頭湯補鈣？不對！骨頭湯中鈣含量較低，而且還不容易吸收；反倒喝下大量脂肪、嘌呤。肥胖、痛風都容易找上門來。

吃蝦皮補鈣？不靠譜！

首先要肯定，蝦皮的鈣含量確實非常高，比牛奶還高。但是！含鈣量高≠補鈣效果好，這是兩碼事。

因為蝦皮里的鈣，特別不好吸收。蝦皮難嚼，吃進肚子里都不容易消化。況且，蝦皮的鹽含量也特別高，更不能多吃！所以，平常一般只在燒湯的時候加一小撮蝦皮，不能指望靠吃蝦皮補鈣。

芝麻醬補鈣？不推薦！

如果你看過《中國食物成分表》，會發現芝麻醬的鈣含量真的很高：1170mg/100g，是牛奶的10倍！為什麼不推薦用芝麻醬來補鈣呢？

同樣是食用量的問題，芝麻醬含鈣量雖高，但沒人會一次性吃100g。如果你一定要吃这么多，我只能告訴你100g芝麻醬里面有52.7g是脂肪，遠遠超過每日攝入標準。

真正的“補鈣高手”是這幾種

第一名：牛奶、奶製品

奶製品是補鈣的最佳膳食來源。每100ml牛奶含104mg鈣，單看含鈣量，並不算太高，但是牛奶中礦物質種類豐富，鈣磷比例非常適當，很利于鈣的吸收。每天喝300ml的牛奶，就可以獲得一天鈣需要量的3/10左右。

喝牛奶不舒服的人，可以選擇喝酸奶。吃

點奶酪也可以，不過奶酪的脂肪含量也高，不能多吃，最好選擇低脂奶酪。

第二名：豆類、豆製品

豆製品可謂是平價補鈣食品中的戰鬥機，鈣含量比肉類高多了。豆子、豆腐、豆腐乾、豆腐皮、腐竹，都很好。黃豆中鈣含量高達191mg/100g。做成豆腐時鈣含量更高，比如滷水豆腐與石膏豆腐。

第三名：綠葉蔬菜

綠葉蔬菜能補鈣，沒想到吧？綠葉蔬菜，特別是深綠色的蔬菜不僅富含鈣，而且富含鉀、鎂、維生素C等營養素，可以促進鈣的吸收和利用。

烹調綠葉菜的時候，提前用沸水炒3~5秒，把綠葉菜里面的草酸去除，草酸就不會影響鈣的吸收了。吃蔬菜不僅能補鈣、補充膳食纖維、維生素和礦物質。還可以增加飽腹感，對“三高”人群控制餐後血糖、血壓也十分有益。

推薦每人每天吃夠一斤蔬菜。總結：食物是鈣最好的來源，吃鈣片也替代不了。

認準真正的“補鈣高手”——牛奶及其製品、豆製品、綠葉蔬菜，曬曬太陽多運動，再也不用擔心缺鈣。如果確實想要服用鈣片，最好先諮詢營養科醫生。



行動和思維遲緩、容易疲勞、不願意出門、不願意見朋友這些也是抑鬱症的症狀，有的還伴有精神病的特徵，如幻覺、妄想等。有的抑鬱症患者常以精力不足或疲勞感、食慾下降、胃腸功能紊亂、體重減輕、失眠、疼痛、周身不適、性功能下降等軀體症狀就診綜合醫院。有的抑鬱症患者反復就診於綜合醫院的神經科、消化科、心臟科門診。

得了抑鬱症該怎麼辦？

-不要有病耻感。有的抑鬱症患者有非常強烈的病耻感，認為把這些事和醫生講出來是一件難為情的事。這類患者更願意在網上問診，患者及家屬常否認或隱瞞病情，不願意去相關科室就診。其實精神心理疾病不丟人，和軀體疾病一樣，都需要醫生的幫助。

-爭取得到周圍的人支持和關愛。愛和支持所帶來的魔力，是任何其他治療方式都無法比擬的。甚至有的抑鬱症家屬都認為患者是“沒事找事”，“胡思亂想”。尤其是青少年，父母認為孩子衣食無憂，不應該抑鬱，不關注不理睬，甚至會諷刺和辱罵，有的會導致青少年出現自殺。有的抑鬱症患者受到周圍人的歧視，並導致戀愛或婚姻失敗。

-自我調節也很關鍵。平時養成良好的生活習慣，定時睡覺和起床。多運動、多看書。做一些容易完成的事情，學會和自己對話，告訴自己“一切都會過去”、“明天會更好”、“隨它去吧”等。

-正確的診斷和治療非常重要。抑鬱症的診斷需要排除雙相障礙、重大創傷性事件引起的適應障礙等。治療包括藥物治療和心理治療。藥物治療應該足量足療程用藥，切不可不規律用藥或者自行停藥。