

专家问诊

看完这场蔬菜捉“谣”记你会知道——

吃蔬菜的正确打开方式

■记者程雪

萝卜青菜各有所爱,有些人对于某一种蔬菜情有独钟,又有些人对这种蔬菜避之不及。有些人热衷于养生,但网上关于食疗的谣言不少,没有“火眼金睛”还真难以辨真假。本期邀请浙江医院营养科副主任医师斯彩娟来一场蔬菜捉“谣”记,希望大家不要以个人喜好或网上跟风来判断如何健康吃蔬菜。

你的DNA决定了对香菜的爱与恨

香菜是一种神奇的食物,它能把世界上的人分为两种:“香菜粉”和“香菜黑”。爱吃香菜的人,哪怕是过过调料盘也要来一把,不爱吃的人即便是凉拌菜里零零星星的香菜也受不了。爱吃香菜与否已经上升到检验吃货的标准之一。

斯彩娟说,从营养学角度看,对香菜的爱与恨是由你的基因决定的。

国外一项专门针对香菜厌恶者做了一项研究,发现他们的DNA中发生一种被称作单核苷酸多态性的基因突变,这是最常见人类可遗传变异中之一。香菜厌恶

者天生带着一个名为OR 6A2的特定基因,这一基因对醛类化合物非常敏感,会合成一种类似于肥皂的味道。他们的十一号染色体的某一区域与其他吃货存在着根本不同,而这一区域恰恰与嗅觉直接相关。研究样本中,讨厌香菜的人用“味同嚼蜡、肥皂味儿、土腥味儿”来形容吃香菜的感受。

虽然香菜因为特殊气味受到一些人的冷落,但不可否认的是它的营养价值比很高。斯彩娟介绍说,香菜中的膳食纤维、胡萝卜素和钾等微量元素含量都不低,钙含量高达101毫克/100克,接近牛奶。

大量胡萝卜素会抑制卵巢的正常排卵功能是谣言

众所周知,胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,对人体健康有诸多益处。不过近期网上出现一种声音:“妇女过多吃胡萝卜后,摄入的大量胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。因此,欲生育的妇女不宜多吃胡萝卜。”

“这种说法是无稽之谈。”斯彩娟解释道,人体对摄入的营养素有筛选,当某种营养素摄入量过量的时候,体会会抑制肠道吸

收它,所以大家不必担心吃多胡萝卜反而损害健康。

胡萝卜中的胡萝卜素是维生素A的前体,有助于视网膜紫红质合成,可以缓解眼睛疲劳,帮助眼睛恢复健康状态。若严重缺乏维生素A容易患夜盲症。

对于爱美的女性来说,胡萝卜中丰富的可溶性膳食纤维有抗氧化效果,可以改善毛孔粗大,使皮肤细腻光滑,肤色红润,是美容护肤佳品。

可溶性膳食纤维是肠道益生菌的食物,被称为益生元,它有双向调节作用,对于便秘或腹泻者都有缓解之效。

不过有些人对胡萝卜特殊的味道真心爱不起来,甚至闻到就恶心想吐。斯彩娟建议胡萝卜“黑粉”可以尝试改变烹饪方式,像酱烧胡萝卜、胡萝卜面条、胡萝卜烧牛肉都是不错的选择。

有些人吃多了胡萝卜变成“小黄人”,跟一次性摄入大量胡萝卜素有关,暂时导致肤色变黄,一段时间后就会消失,不影响健康。斯彩娟告诉大家不必紧张,这种情况很快就会消退。

吃洋葱得“分类讨论”

洋葱具有很高的营养价值,

对人体健康有很重要的调节作用,被称为食物里的“心脏支架”。研究发现,洋葱中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的小血小板凝结,还可降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能。

斯彩娟介绍说,根据表皮颜色,洋葱可分为紫皮、黄皮、白皮3种,后两种属于浅色洋葱。紫皮洋葱的营养价值高于浅色洋葱,它富含青花素,具有很强的抗氧化功能,有助保护人体免受自由基的损伤,有抗衰老的作用。此外,紫皮洋葱中的蛋白质,膳食纤维,以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比浅色洋葱高。

“不过,也不能抛弃浅色洋葱,它们的胡萝卜素、维生素C的含量比紫皮的高,水分和甜度较高,更适合做凉拌菜和蔬菜沙拉。”斯彩娟补充说,紫皮洋葱中有机硫化物含量要高于其余两种,因此辣味更重,适合短时间快炒。

紫色洋葱和香菜一样,也属于深色蔬菜,所以建议大家多吃洋葱。不爱洋葱味道的人可以试着做洋葱牛肉胡萝卜丸子,洋葱炒蛋,牛肉羹里也可以放一点洋葱末。需要提醒的是,洋葱对胃的刺激较大,胃溃疡病人尽量少吃。

怎样午睡最高效？

■邵医

“中午不睡,下午崩溃”,很多人都有午睡的习惯,不仅可以放松大脑,还可以提高下午的工作效率,但有些时候午睡起来,能感到精力充沛,有时却反而会更困,这是为什么呢?

毋庸置疑,午睡有很多好处:降低冠心病的发病率,明显降低女性高血压的发生风险,尤其是绝经前女性,提高下午和晚上的工作效率,提高记忆力和创造力,缓解精神压力,有效减少多种慢性疾病的发病率。除了上述好处,午睡还可以有效缓解午餐后的昏昏欲睡感,适应人体的睡眠节律。午餐后大量的血液集中在胃肠道参与食物的消化吸收,大脑中血液供应会相对减少,神经活跃程度下降,出现“困乏疲倦感”。与此同时,下午1点是睡眠高峰,午餐后,人体睡眠节律就会显露出来,从而出现“昏昏欲睡感”。

午睡虽然有很多好处,但却不是每个人都需要。以下人群不建议午睡:长期没有午睡习惯的人,偶尔的午睡反而会增加午后的嗜睡感,严重的甚至会影响午后的正常工作。某些夜间失眠人群,也并不适合午睡,午睡会减少夜间的疲惫感,进一步加剧失眠,影响夜间正常睡眠。那么,什么时间适合午睡?正确的午睡时间应选择在午餐后半小时,胃内的午餐已经开始部分排

空,此时入睡可缓解消化道压力,另一方面可减少胃内食物反流至食道。提倡午睡以短睡为主,包含入睡期和浅睡期,而大部分人这两期睡眠的时间多在半小时左右,时间太久进入深睡眠期后再觉醒,反而达不到“解乏”的作用。

午睡的最佳姿势是卧位睡眠,卧位睡眠可以放松全身,提升睡眠质量,短期睡眠卧位的方式如侧卧或平卧无太大区别。趴着午睡不仅会压迫眼睛,造成视物模糊及变形,容易导致视力受损及青光眼等,还会挤压肠胃,造成肠蠕动变慢或受阻,长期下去会导致消化不良、肠胀气等情况。此外,趴着午睡还会影响上肢的血液回流,导致神经受损。如果午睡的环境只能选择趴睡,建议垫松软颈枕或抱枕,避免对上肢和面部的直接压迫。

部分人选择坐着头后仰的姿势,头部会不自主侧屈或前垂,易出现“落枕”,部分压迫气道导致呼吸不畅,睡眠中低氧情况,甚至压迫颈内静脉导致头颈部静脉回流不畅的情况,长期还会导致颈椎病的可能。建议佩戴环形颈椎枕,以固定入睡后头位,避免出现上述情况。

午睡还应避免直接吹风或吹空调,在入睡后人体肌肉松弛,全身毛细血管扩张,且人体免疫力下降,易出现感冒情况,甚至出现面神经麻痹情况,俗称“面瘫”,因此入睡前要注意保暖。

暖心搀扶 全力守护



日前,海盐县武原街道开展区域核酸筛查,武原派出所组织民警、辅警对54个核酸采样点开展巡查,并积极配合党委政府、社区(村)、有关单位工作人员做好宣传、引导等工作,帮扶行动不便的群众采样,全力守护人民群众的身体健康和生命安全。

通讯员沈晖 摄

便秘50余年 竟是她做错了一件事

饮食调整可唤醒肠蠕动信号,必要时需就医

■小郁

王奶奶今年高龄八十有四,虽然从年轻时就有便秘的情况,但是她从不就医,只用自己的“独家秘方”搞定,直到一次晕倒在家中……浙江省立同德医院肛肠外科在收治了王奶奶后,通过系统治疗,并运用中西医结合的方式解决了她大半辈子的“顽疾”。肛肠外科的专家提醒,造成便秘的原因有很多种,必要时在医生帮助下转变不良的习惯,对症治疗是关键。

王奶奶便秘的“历史”要追溯到五十多年前,从她生第一个孩子之后,就出现了便秘的症状,但她并不在意,认为便秘是小事而已,自己也能解决。为了缓解便秘,她成了药房的老主顾,每个一段时间要去“进货”。但即便是如

此,一种药并不能长期缓解便秘,她总是每隔一段时间需要换一种药,“芦荟通便”“麻仁丸”“便塞通”“小粉丸”,被她使了个遍。

随着年纪增大,王奶奶的自我治疗收效甚微,肛门口像被塞子堵住了瓶口,开塞露是她无意间发现的秘法,三四天来一次,通畅无烦恼。用了两年开塞露后,渐渐的,她对剂量的需求开始增大,往往2-3支才管用。

3月初的这天,王奶奶发现开塞露用完了,就想试试自己排便,结果用力过度,一下子晕倒在厕所,所幸被家人及时发现送到了浙江省立同德医院。该院肛肠科主任崔俊辉主任医师通过结肠运输实验报告、盆底肌电图、肛门直肠测压及排粪造影等检查结果后认为,王奶奶造成现在便秘的原因,不仅仅是结肠传输功能比

较差,肛门排便肌群也出现了弛缓,简而言之,上面送不下来,送下来又出不去。

根据王奶奶的具体情况,崔俊辉主任医师建议,需要多方面的治疗来帮她重新恢复结肠、肛管生理功能,王奶奶和她的家人很快接受了崔俊辉主任医师的治疗方案。崔俊辉主任医师通过中药物,配合针灸、中医调护,加速肠道蠕动;每周4-5次盆底生物反馈治疗,重建排便反射中枢反馈系统。通过对症下药,纠缠了王奶奶大半辈子的“老问题”终于告一段落。

崔俊辉主任医师介绍,食物经过胃部及小肠的消化与吸收作用后,剩余的肠道内容物,顺着小肠来到大肠,粪便会一路顺着升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠慢慢往直肠与肛门口前进,而上

述结肠的最主要功用,就是吸收水分及电解质。大便在结肠运输的过程中不断干燥成型,在肛门整装待发。

正常情况下,每天早上睁眼醒来或是早餐后,大脑释放排便信号,指示人们去厕所解放一下,但是现代社会工作节奏的加快,有些朋友刻意忽视了这样的信号,硬生生憋回去,导致粪便在结肠内反复被吸收水分及电解质,变成燥屎。也有一些人,排便肌群功能紊乱,排便时不能放松括约肌,下降盆底将粪便挤出。每天蹲厕所到大汗淋漓,身体“开闸”失调。

总而言之,便秘不是大多数人认为的那样,单纯因为太干太硬而难以排出,事实上,便秘的原因有很多种,除了太干太硬以外,有些是纤维不够导致粪便难以成

型,有些是因为肠胃蠕动不正常,或盆底肌失调。像王奶奶这样长期使用开塞露辅助排便,开塞露反复刺激肛周肌群,正常的肛管收缩舒张功能被打断节奏,造成盆底肌排便失调。记住,不能形成这种长期依赖单一通便方式的习惯,只会让便秘的情况更加严重。

如果是偶尔发生,没有特别不舒服的便秘症状,或者由医师明确诊断过的疾病或药物所导致的便秘患者,可以先遵医嘱服药或自行缓解,若是不严重的便秘,可以在日常生活中通过饮食习惯调整,药店购买药物等方式来缓解便秘。最重要的是通过饮食、生活方式的改变,或者借助药物,唤醒身体内久违的肠蠕动的信号,形成排便规律,如有腹痛、血便、发烧等不适,应及时就医。

时令健康

春茶上市 先放半个月再喝

■记者程雪 通讯员郑莎

清明将近,第一波西湖龙井陆续上市,不少朋友已经翘首企盼,邂逅春天的味道。不过这茶要怎么喝才健康?

春季茶芽肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,且含有丰富的维生素。春茶中的新茶,是指当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。不少消费者以品新茶为乐,争相购买明前茶、雨前茶。

喝茶真的“越新鲜越好”吗?浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)营养科主任、副主任护师、注册营养师于晓说,不是所有的茶叶都是越新鲜越好,普洱茶、黑茶就是越陈越好。

绿茶追求新鲜,但刚买的现炒茶不要马上喝。因为新茶刚采摘回来,存放时间短,含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对健康人群没有多少影响,但对胃肠功能差,尤其对慢性胃肠炎炎症的病人来说,会刺激胃肠黏膜,容易诱发胃病。

新茶中还有较多的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物质,会使人的中枢神经系统兴奋,有神经衰弱、睡眠状况欠佳、心脑血管病的患者应适量饮用,而且不宜在睡前或空腹时饮用。

于晓建议,购回新茶后不可急于饮用,更不能多饮,最起码要存放半个月后才能喝。待茶中的多酚类、醛类、醇类物质发挥或氧化掉一部分,咖啡因、生物碱或芳香物质的活性降低以后,饮用起来

才比较安全,并且有益健康。

对于普通人来说,每天大概以饮中等浓度的茶1~3杯为宜:每杯茶叶的用茶量2~5克,吃油腻食物较多、烟酒量大的人可适当增加茶叶用量。于晓提醒,茶叶虽好,但儿童正处于骨骼生长发育的关键时期,而茶叶中的生物碱影响钙的吸收,长期摄入可能导致儿童骨骼发育不良。家长给小孩喝茶要谨慎。

茶叶中大量的茶多酚、咖啡碱,和婴儿成长有许多不利因素,孕妇和哺乳期女性应少饮或不饮茶。此外,营养不良的人群,失眠和神经衰弱人群以及体质虚寒、脾胃虚弱者,不宜多喝茶。

喝茶有讲究,掌握选茶、泡茶、存茶方面的一些小技巧,可以喝上一杯好茶。

“很多人都习惯把头泡茶倒掉,去除灰尘杂物。不过,喝绿茶前就不需要洗茶。”于晓解释说,实验中发现,绿茶冲泡两次其有效成分浸出率超过70%,红茶则超过60%。也就是说,一服绿茶泡两三次,味道就越越来越淡了。大家不要错过第一泡茶的清香鲜美。

人们喜喝新茶。像绿茶、白茶,当年的新茶品质好,营养成分佳,存放一定时间后,因为光、热、水、气的作用,茶叶其中的一些酸类、酯类、醇类物质,氨基酸,维生素发生氧化或缩合,不仅口味受影响,营养也打了折扣。

茶叶吸湿及吸味性强,储存时要注意,防压、防潮、密封、避光、防异味,可通过冰箱储存茶叶或生石灰灰存茶茶叶。

省内第一！唯一！浙大妇院取得这个证书的培训资质

■程林

近期,根据《浙江省人力资源和社会保障和社会保障厅办公室关于公布首批省属社会评价组织名单的通知》(浙人社办函【2022】6号)精神,浙大妇院已被列入职业技能登记认定机构,成为浙江省首家也是唯一的一家有关母婴护理员职业技能等级认定的机构单位。

目前,我国母婴护理员行业秩序混乱、鱼龙混杂、良莠不齐,缺乏统一规范管理、行业标准和行业规范,母婴护理员整体素质偏低,迫切需要由专业机构、专业人员开展专业技能培训、考核、认定,以规范、引领母婴护理服务行业可持续发展、健康发展。

自浙江省人力资源和社会保障厅发布《浙江省人力资源和社会保障厅办公室关于

开展职业技能等级认定试点社会培训评价组织遴选工作的通知》以来,浙大妇院护理部进行了将近一年的准备。

最终,经过浙江省人力资源和社会保障厅的会议评审,严格的实地考察,以及激烈的路演展示,浙大妇院在几十家省级申报单位中脱颖而出,成功获批。

此次获批,既解决了浙江省妇幼健康服务机构技术发展之所需,妇幼健康服务瓶颈之所需,又积极推进开拓高素质母婴护理市场主流,共同服务于新时期母婴健康高质量需求,成为浙江省基层母婴护理技术从业人员的坚强后盾。

据悉,受浙江省人力资源和社会保障厅部门委托,浙大妇院将于今年开展首批社会职业技能-母婴护理员的认证工作。

育儿大百科

宝宝不喝水 不会渴吗？

■主持人许瑞英

家长之所以觉得小宝宝不喝水,可能是觉得宝宝没有直接喝水。但事实上,宝宝已经通过母乳喂养和奶粉喂养间接摄取了足够的水分。

就母乳喂养来说,母乳中的水分达到了80%以上,这对于6月龄以内的小宝宝来说足够了;奶粉喂养的话呢,只要家长按照标准比例来冲泡,那么,大多数配方奶的含水量则能达到85%-90%。所以只需要家长正确喂奶,6月龄以内,孩子一天的水分基本上就没有问题了。

那么宝宝多大才能喝水?喝多少水?大多数宝宝在4-6月龄的时候开始添加辅食,所以在宝宝每天900ml的水分摄入总量中,大约一半由母乳、配方奶提供,另一大半由面条、果泥等辅食提供。所以这时候虽然可以开始给宝宝喂水了,但是不宜过多,最多一天不要超过

240ml,等到1岁以后再慢慢增加喝水量比较好。

遇到哪些特殊情况时一定要喝水?不建议喂水或者不建议多喝水,不代表一滴水都不能给孩子喝!当孩子缺水的时候,一定要给孩子喝水哦!对于不同年龄推荐也不一样,要具体分析。孩子常见的缺水原因有腹泻、出汗太多、天气太热太干等等。当出现以上这些情况的时候,我们可以适当给孩子补水。

这里如果是6月龄以内的小朋友,还是多喂奶补充,大孩子适当补充就好。如果摸不准孩子到底缺不缺水,我们也可以通过小便次数、尿液颜色情况进行判断:宝宝的小便次数明显减少(<6次);在小便次数减少的同时,还出现尿色的加深;如果出现了以上这些情况的话,需要适当的补水哦!尤其是由于腹泻导致的,这时要使用口服补液盐等方式处理。