



补充益生菌要用对方法

■ 可可

近些年,很多人都开始重视益生菌的作用,有意添加在饮食当中,但有时候吃了却好像没什么效果,究竟是怎么回事?这很可能是方法用错了。

益生菌的5大作用

促进消化和吸收

食物通常会在肠道内停留12个小时以上,在此期间,益生菌可促进合成各类消化酶,来提取食物中的各类营养物质。

保护肠黏膜

一方面,益生菌自身结构,如肽聚糖、脂磷壁酸等成分可增强免疫细胞的活跃度和杀伤力;另一方面,这些有益菌产生的有机酸、过氧化氢等物质,可以降低肠道黏膜渗透性,阻挡或抑制病菌侵袭肠黏膜。

减少胆固醇吸收

益生菌参与肝肠代谢循环,可以控制菌群干扰对于食物中胆固醇的吸收,抑制肝胆固醇生成,并且促进体内胆固醇的排泄。

辅助抗氧化

机体中氧化物,如:氧自由基和羟基

自由基等,因为性质不稳定容易发生氧化还原反应,数量过多时可能引起氧化损伤。而肠道益生菌可帮助清除机体合成的氧化物,维持着氧化代谢的动态平衡。

润肠通便

正常粪便依靠益生菌的作用,可保持70%-80%的水分含量,在排出时十分顺畅。但如果益生菌数量过少,肠胃蠕动消化能力不足,就容易使粪便在肠道内停留过久,水分大量流失,以致于排解困难。

益生菌人人都要补吗

有研究指出,体魄强健的人肠道内有益菌的比例达到70%,普通人则是25%,便秘人群减少到15%,而癌症病人肠道内的益生菌比例只有10%。因此适当补充一些富含益生菌的食物,对于维护肠道健康有重要意义。有几类人更是需要特别补充:

急性感染性胃肠炎

当外来病原体引发了急性炎症时,肠道免疫功能变差,容易频繁腹泻,导致益生菌规模严重缩减。此时鼠李糖杆菌、布拉氏酵母菌等益生菌制剂都可能轻微缩短腹泻持续的时间、减轻腹泻的程度。

服用抗菌药后

由于抗菌类药物对肠道菌群的破坏较为严重,此时依靠自身恢复比较困难,需要额外补充益生菌,帮助肠道微生态恢复平衡。

消化差的老年人

研究表明,人体内益生菌数量会随着年龄增长而减少,老年人通常只有11%,益生菌严重不足,胃肠功能衰弱,需要适

当补充。

免疫力低下者

肠道担负着人体70%左右的免疫功能,而益生菌更是重要的免疫活性要素。

如何补充益生菌

选对种类

益生菌种类繁多,而且各有不同的功能,有针对性地补充,更能够发挥相应的功效。比如:双歧杆菌可以到达大肠,促进肠蠕动,帮助排便、调节肠道失调;嗜酸乳杆菌和鼠李糖乳杆菌能够改善过敏;嗜热链球菌可以进入小肠,帮助人体消化乳糖等。

数量补充充足

补充益生菌想要达到效果,需要每次至少补充50亿-100亿以上,而且其中具有活性的菌越多越好。这是因为益生菌厌氧、不耐高温,在食用过程中很难抵达肠道。因此每次摄入足量的益生菌,才能尽可能保留一部分在肠道内存活。

注意食用时间

益生菌对胃酸很敏感,正常胃酸pH值为1.8左右,并不利于益生菌的存活。用餐前后受饥饿和食物刺激,胃酸分泌较多,不适合补充,应选择胃酸pH值相对较高的时机服用益生菌。餐后30-60分钟之后适合补充益生菌,也可以在两餐之间补充。

保存方法正确

含有益生菌的食品应密封低温保存,一旦开封就要尽快食用完毕。因为空气中含有水分子,可激活益生菌,但氧气又会杀死厌氧的益生菌。

适当补充益生元

有研究表明,对于肠胃菌群平衡已经遭到严重破坏的人来说,再补充益生菌,反而可能效果不理想。因此,对于某些肠胃疾病的患者来说,适当搭配补充益生元,效果更好。另外,益生元在通过上消化道时,大部分不被消化,能直接到达肠道被菌群吸收。富含益生元的食物主要有:可溶性膳食纤维含量较高的新鲜蔬菜、水果、大豆及豆制品、菊粉等。可在医师指导下有选择性地补充。



脑血管病带来的认知障碍风险需重视

新华社北京电(记者 林苗苗 侯克)秋冬是脑血管病的高发季节。专家提示,脑血管病不仅可能引起偏瘫、失语、吞咽困难等功能损害,也会增加患者罹患认知障碍和痴呆的风险,需引起重视。

国际知名学术期刊《英国医学杂志》近日在线发表首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军等专家牵头撰写的脑健康系列文章。其中题为《通过预防脑血管病预防痴呆——痴呆预防的新曙光》的文章提出,血管因素参与了认知障碍和痴呆的病理生理过程,为通过预防脑血管病来预防痴

呆带来了希望。

王拥军介绍,近期一些研究表明,许多血管危险因素和不良生活方式是卒中和痴呆共同的危险因素。脑血管病的发生可能导致认知功能下降或痴呆。但是,与脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等症状相比,其引发的认知障碍和痴呆风险容易被医生和患者忽视。

他介绍,神经血管功能障碍可引起早期血管性和神经退行性认知损伤。糖尿病、中年高血压、中年肥胖、缺乏体力活动和吸烟等危险因素与血管性痴呆和阿尔茨海默病都有关。但

是,目前通过生活方式干预来预防或减缓认知功能减退的高级别研究证据仍不足,也缺乏能改善脑血管病后认知障碍的药物。

文章的作者之一、国家神经系统疾病临床医学研究中心副研究员潘岳松说,近年来随着人口老龄化的加剧,脑血管病和痴呆这两种神经系统疾病的患病率持续增加,但阿尔茨海默病等疾病仍然缺乏有效的治疗手段。通过进一步研究探索认知障碍的发病机制,未来有望通过预防脑血管病来找到预防痴呆的有效途径。

“压力胖”者要适度补钙

■ 于康

有研究发现,腰围每增加2.5厘米,癌症风险可增加8倍,同时其他慢性病的发病风险也会增加。现在生活节奏快,压力大,而压力是导致腹部肥胖的一个常见因素,因为压力会导致体内激素分泌的变化,造成腹部脂肪的堆积。

高钙食物有助于缓解情绪,对抗压力。钙质可以中断脂肪细胞合成的程序,使得脂肪合成减弱或者消退,从而达到减肥目的。作为“压力胖”的受害者,高钙食品是良好的选择。

我国推荐18至50岁的一般人群,每日钙摄入量为800毫克;50岁以上的一般人群,推荐量为1000毫克/日。

富含钙,且容易吸收的食物,主要是奶及奶制品,如牛奶、酸奶、奶粉、乳酪等,其中乳酪的钙含量高达799毫克/100克,是钙质的良好来源。适当吃一点乳酪比较有饱腹感,但注意尽量选择低钠的产品,且不要过量食用,吃多了热量超标,同样会长胖。

缓解咳喘按压两穴

■ 唐潇旖 隋晶

秋冬季节是呼吸系统疾病多发季,常见症状有咳嗽、哮喘等。除了对导致咳嗽、哮喘的原发肺系疾病进行治疗,中医还可通过外治法改善咳喘症状。其中,丰隆穴和鱼际穴就是针对咳嗽和哮喘的“克星”。

丰隆穴为足阳明胃经穴位,足阳明胃经联系的脏腑器官有口唇、喉咙等,且其络脉更是向下联络喉咙和咽峡,可

治疗经脉循行部位的病症,能舒张支气管,达到祛痰止咳的功效。鱼际穴为手太阴肺经穴,哮喘等作为肺系疾病的症状,临床常选鱼际穴辅助治疗。

怎么用这两个穴位改善咳喘症状呢? 1.按揉:用拇指指腹在穴位处用力向下按压,并配合左右按揉,以有酸胀感为度。按揉时,拇指要微微弯曲,并且要稍稍用力气保持微曲状态,避免

按揉时间长或发力不当造成拇指损伤。每天按揉2-3分钟。2.刮痧:充分暴露两个穴位,在皮肤上均匀涂上刮痧油或凡士林,手持刮痧板与皮肤呈45度角倾斜向下刮(始终一个方向,切忌来回刮),先以轻、慢为主,等适应后,操作可逐步加重、加快,以自己耐受为度,刮到出痧为止。3.艾灸:用艾条对着穴位温和灸20-30分钟,一天一次。