

疫情期间怎么才能补足钙

■ 陈伟

选择: 适量食用高钙食材

奶制品

牛奶、酸奶等奶制品不仅钙含量丰富,而且吸收率好,是膳食中钙的最佳来源。除了直接喝外,牛奶和酸奶也是非常好的烹调帮手,比如和面时加牛奶更筋道、蒸鸡蛋时加牛奶口感更滑嫩、煮粥加牛奶味更香,酸奶可以代替沙拉酱来做水果沙拉……如此烹调,不知不觉中就会摄入很多钙。

豆制品

大豆不仅含有丰富的优质蛋白,是素食人群肉类的替代品,而且豆腐丝、北豆腐等豆制品钙含量比较高,每天吃一两北豆腐或者一两豆腐丝,就可以补充80-100毫克钙。

芝麻酱

芝麻是含钙大户,可是其中的钙并不能很好地消化吸收,磨制成芝麻酱之后,则消化率大大改善。油煮蔬菜或者水焯蔬菜,加上一勺芝麻酱当调味品,不仅提鲜增香,还能补钙。需要注意的是,芝麻酱热量比较高,不宜多吃。

如果以上食物吃得较少,或者暂时供应不足,建议选择相关的钙制剂,以保证充足的钙摄入。

搭配: 找齐“钙”的好搭档

要想让钙顺利地留在体内,以下几种营养素是万万不能少的,有了它

们就能让钙更好地沉积在骨头中,促进骨骼健康,预防骨质疏松。

维生素D

维生素D可以促进肠道对钙的吸收,减少肾脏排泄钙。人体90%的维生素D通过阳光中的紫外线照射,依靠自身皮肤合成,其余10%通过食物摄取,如蘑菇、海产品、动物肝脏、鸡蛋和全脂奶制品等。时下,大家晒太阳的时间有限,可以选用相关维生素D补充剂。

蛋白质

在人体的骨骼系统中,22%的成分都是蛋白质,主要是胶原蛋白。在蛋白质充足的情况下,钙才有了可以沉

孩子成长发育离不开钙,孕妇及哺乳期妇女需要更多的钙,中老年人体内的钙容易流失……对于各类人群来说,补钙是个永恒的话题。疫情期间,出门少、几乎晒不到太阳,这种情况下如何补足钙呢?



积的骨架,从而更好地被人体吸收。富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉、豆制品等。

镁

当钙被吸收进入血液后,镁就负责不断地将钙“搬”进骨骼,直到骨骼不再缺钙为止,如果血液中还有多余的钙没搬完,镁又将它们客气地“请”出体外,所以,有了镁的帮忙才能使钙均衡地分配到骨骼中去。食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和绿叶菜等都含有丰富的镁。

此外,钾、维生素K、锌、铜、锰等也会促进钙的吸收,应该适量补充。

禁忌: 改掉四个饮食坏习惯

除了吃高钙食物、补足相关营养素外,在饮食上还要改掉以下四个坏习惯。

吃得太咸

盐的主要成分是氯化钠,钠和钙在机体会随血液来到肾脏,肾脏将其贴上“有用”的标签后,这两种物质会被重新吸收回循环系统供机体利用,这个过程叫肾的重吸收。在重吸收过程中,钙和钠是竞争关系,大量钠会制约钙的重吸收,而无法回到循环系统中的钙会随着尿液排出体外。除了要少吃盐外,建议大家在选购食物时,仔细阅读食品标签,尽量选择钠含量低的产品。

饮食太偏

钙需要很多营养素的帮忙才能沉积到骨骼上,如果挑食偏食,不能获得相关营养,即使吃再多高钙食物,也容易缺钙。因此,坚持平衡膳食,食物多样化,才能获得良好的补钙效果。

咖啡过量

很多人在日常生活中有喝浓咖啡的习惯,而且每天喝的量比较多,这也会加速体内钙的流失。有统计表明,每天饮用6杯以上咖啡就会影响钙的吸收,每天消耗300毫克以上的咖啡因,就能加速钙质的流失。

喝酒太多

过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素D的代谢受到影响,不利于钙的吸收。

疫情期间常见病、慢性病患者 网上复诊可报销

新华社北京电(记者 屈婷 廖君)国家医疗保障局、国家卫生健康委日前联合印发的《关于推进新冠肺炎疫情疫情防控期间开展“互联网+”医保服务的指导意见》明确,对符合要求的互联网医疗机构为参保人提供的常见病、慢性病线上复诊服务,可以依规进行医保报销。

据悉,为了助力疫情防控,国家医保局优化经办流程,创新服务方式,保证参保群众及时享受医疗保障待遇。针对部分慢性病患者取药难的情况,武汉市日前首批试点将4家医院的互联网诊疗费用纳入医保支付,通过线上诊断、处方外配、在线支付、药店取药或配送上门的措施,有力缓解了慢

性病患者的用药难题。此次发布的意见同样鼓励定点医药机构提供“不见面”的购药服务,在保障患者用药安全的前提下,创新配送方式,减少人群聚集和交叉感染风险。

意见明确,互联网医疗机构为参保人在线开具电子处方,线下采取多种方式灵活配药,参保人可享受医保支付待遇。医保部门加强与互联网医疗机构等的协作,诊疗费和药费医保负担部分在线直接结算,参保人如同在实体医院刷卡购药一样,仅需负担自付部分。为防止出现虚构医疗服务等违规行为,意见还要求落实线上实名制就医和处方审核等措施,确保医保基金安全。

重庆推出实名电子健康卡

本报讯(通讯员 王龙博)为方便市民就医,重庆市卫生健康统计信息中心日前联合支付宝推出电子健康卡。市民在支付宝搜索“电子健康卡”即可实名认证申领,健康卡显示红黄绿不同颜色,到医院就诊、探视或办公,都可在手机上提前登记。来院时向医务人员亮码,医院会提前知道患者情况,做好防护准备。

据悉,电子健康卡的分级颜色中,新冠肺炎确诊或疑似人员显示红色,

密切接触人员显示黄色,健康正常显示绿色。即日起,重庆各大医院将陆续开启刷码模式,市民去医院前,需提前在支付宝上进行来院信息登记,并完成预约、挂号等步骤。

重庆市卫生健康委相关负责人表示,该举措有助于医院恢复正常的就医秩序,减少人群聚集可能发生的交叉感染,将院感防控关口前移。此系统自开通以来就受到医院和广大重庆市民的欢迎。

5招赶走“起床气”

■ 赵可佳 郑荣华

很多人都有过这样的经历:被闹钟或别人喊醒,双眼无神,不在状态,甚至心里憋着一股火,稍有不慎就会大发雷霆,这就是俗称的“起床气”。起床时的负面情绪是如何“启动”的?怎样避免“起床气”伤身?

近日,一项针对2000名美国成年人的调查发现,受访者平均每年有300天带着糟糕的情绪醒过来,相当于每周约6天有“起床气”。心理学认为“起床气”是一种负面情绪,包括焦虑、恐惧、不安、悲伤等,生活工作压力、作息是否规律等都会对它有一定影响。

实验表明,人睡觉时,大脑进行着“睡眠周期”循环,也就是“非快速眼动睡眠期”和“快速眼动睡眠期”循环交替,交替1次为1个睡眠周期,每夜通常有4-5个睡眠周期,每个周期为90-110分钟。在睡眠周期循环中,如果刚好赶上快速眼动阶段被唤醒、打断,会产生特别的生理反应,人也更为疲惫,导致更强烈且更负面的“起床气”。

从生理学上看,“起床气”也有其存在的依据。起床时,人体的体温和血压开始上升,心率、呼吸频率也在加快,同时身体处于缺水、饥饿的状态,这些与愤怒、焦虑等情绪的生理信号接近,暴躁脾气很容易说来就来。“起床气”有时也和“晚睡强迫症”有关,睡得晚的人早上也要按时起床上班上学,睡眠不足为起床气添了把火。

如何消除和避免“起床气”,心理

学专家推荐了5个方法:

1. 戒掉“晚睡强迫症”

睡眠时间不足7小时,容易使身体处于应激状态,人也会变得易怒。睡前强制自己关上手机、电脑,让大脑处于空白状态。如果很难做到,可以用特定的行为取代强迫性晚睡行为。建议的行为方式包括洗漱、做面膜、泡脚、洗热水澡等。

2. 做个小计划

可以在睡前制订一个起床后的小计划,如吃什么早餐、饭后做什么运动,第二天醒来有所期待,有助心情变好。

3. 消除负面想法

起床时的坏脾气通常可追溯,找出让你沮丧的负面情绪,如将无关的错误归咎于自己、将普通的失误归为做人失败、将极小的问题无限放大等。换个角度思考,如觉得电脑需要修理很麻烦,但这一过程可以学到新技能,或对电脑有新发现。

4. 起床后拉开窗帘

要想从睡眠状态中完全清醒过来,最好先拉开窗帘,让阳光照射进来,给生物钟一个信号。还可以顺手打开窗户,在窗边站立片刻,吸几口清新空气,给大脑提供充足的氧气,加速清醒。

5. 寻求外援

如果起床后常觉得被负面情绪压得喘不过气,沮丧持久不散,就需要寻求心理医生的帮助了。