

夏季消暑 吃对才不伤身

■ 张 宇

炎炎夏日,吃对食物可以帮助人体补充所需水分、解热去暑。相对的,吃错食物不仅不能解暑,还可能让你的肠胃受损,影响消化。那么,应该如何吃对食物舒服度夏呢?

夏季燥热可能是蛋白质吃多了

在高温天气下,你可能会发现一个有趣现象:有时候吃完饭会大汗淋漓,身体反而更热,常吃肉则更加不“扛热”。营养专家表示,多吃肉等富含蛋白质的食物,的确会让人觉得热。这种现象可以用“食物热效应”或“食物的特殊动力作用”解释:进食会让身体额外消耗能量,这种能量通过体表散发出来,让人感觉身上发热。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%-6%作为热量散失,脂肪则是4%-5%。除此之外,还有一些扩张血管、促进血液循环的刺激性物质,也会让人体的散热暂时增加,比如酒精以及各种香辛料等。

不过,这绝不是说夏天就不能吃肉了。如果长期不吃肉,会导致营养不良,会让人经常感觉虚弱、疲乏、食欲不振、抵抗力下降,体温调节能力也会下降。

建议平时每天可以吃2两肉,而天热时最好只吃1两肉。同时,在干热的北方地区,不需要大量排汗抗潮,吃辣椒之类的香辛料反而会更热,所以饮食调味还是以清淡为好。而潮湿的南方地区,可以适当吃点辣除湿解热。

总体而言,为了提高夏天的抗热

能力,应当避免吃过量的蛋白质类食物,但基本需求必须保证。每天有半斤粮食、1两鱼肉或瘦肉、2两水豆腐、1个蛋、1杯酸奶、1斤蔬菜、1斤水果,就能满足女性每天60克蛋白质的需要量,男士只需再加一点主食就能达到65克的需要量。

夏季消暑食物之红榜

西瓜

西瓜营养丰富,含水量充足,是补充人体散失水分的佳选。但西瓜吃多了易伤脾胃,脾胃虚寒、消化功能差的人应少吃,尤其慎吃冷藏后的西瓜。

苦瓜

苦瓜等苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等,具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种作用。需注意的是,苦味食物一次别吃太多,否则容易引起恶心、呕吐等不适反应。

西葫芦

西葫芦低脂肪、低能量,含有一定量的维生素和矿物质,适合夏季食用。

热茶

饮用热茶能促使毛孔张开,促进汗腺的分泌,还可以利尿,有助于降温。有研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。

玉米

在夏天适量吃一些新鲜玉米,可以增进食欲。需要提醒的是,吃玉米时应注意嚼烂,以助消化,腹泻者、胃寒胀满者、胃肠功能不良者一次不可

多吃。

毛豆

夏天正当毛豆上市之时,适当吃一些能预防因大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。

夏季消暑食物之黑榜

冰淇淋

冰激凌是典型的高脂肪、高热量食品,多数还含有大量饱和脂肪酸,甚至是反式脂肪,对健康不利。如果饭前吃冰激凌,还容易影响食欲,导致营养不良。

烧烤

专家认为,高温烧烤会产生杂环胺,而杂环胺与乳腺癌、结肠癌、胃癌、前列腺癌等多种癌症有关。

冰镇饮料

天气炎热时,痛痛快快地喝一杯冰镇饮料,是很多人的乐事。但如此一冷一热,肠胃很难快速适应,可能会引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹泻等症状。可以少量喝一些冰镇饮料,但要注意慢慢喝,让肠胃有一个适应过程。

麻辣烫

路边摊麻辣烫的原料很难保证新鲜、卫生,并且绿叶蔬菜反复煮,也会产生亚硝酸盐。夏天湿气重,最好避免吃辛辣、油腻食物,饮食宜清淡。

散装啤酒

扎啤保质期一般较短,且需要在3~8℃时保存,而市场上出售的散装扎啤,实际上是普通的鲜啤酒,即未经过巴氏杀菌的啤酒。如果大排档的卫生环境不达标,就很容易出问题。



疫情防控常态化下 公众如何注意手卫生

近日,在国家卫生健康委员会举行的“在疫情防控常态化下,如何更好地做好健康防护”在线访谈中,中国疾控中心专家就公众关注的热点问题进行了答疑解惑。本期就公众如何做好手卫生进行科普。

主持人:防控新冠肺炎疫情有一项非常重要的防护措施就是做好手卫生。手卫生和我们平常的洗手有什么区别?平时的生活中应该怎样做好手卫生?

中国疾控中心环境所副研究员沈瑾:手卫生是本次新冠肺炎疫情防控,特别是个人防护很重

要的一项措施,在咱们国家近一段时间出台的防控技术方案里都提到要做好手卫生,要加强手卫生,不管是处在哪个场所、哪个单位或者是什么类型的人群,这项措施大家都要做。不光我们国家,WHO也推荐了这项措施,美国、欧盟等发达国家也把这项措施提到了很重要的地位。

手卫生,听起来没有洗手这么耳熟能详,其实手卫生包括两个方面:一个是大家所熟知的洗手,第二个是手消毒。这两项措施,采取任何一项都可以。洗手是用流动水,用洗手液或者肥皂,采取“六步洗手法”;手消毒可以用速干手消毒剂或者其他类型的手消毒剂进行揉搓。这两项措施做任何一项都可以,但关键是做法一定要到位,洗手一定采用“六步洗手法”,在流动水下用洗手液或者肥皂洗手;手消毒时要选择正确的手消毒剂才能真正达到手消毒的目的。当然这里要提醒大家的是,你的手接触的

物品不一样,污染程度也不同。当手上有明显污染物时,一定要洗手,不可以直接用手消毒剂,因为手上的有机物会影响手消毒剂的消毒效果。如果手上没有明确污染物,可以直接用手消毒剂进行揉搓,也可以洗手。简单说,如果有明确污染物就洗手。如果没有明确污染物,可以选择洗手或者手消毒,很多场所或者很多场景下我们很难做到随时随地洗手,这时候可以用手消毒剂揉搓。什么情况下要做手卫生?其实有很多,我们从小受的教育就是饭前便后要洗手,这其中包括了两点,清洁操作前和污染操作后。饭前,接触食物、吃东西或者加工食物前都要做好手卫生;便后其实就是接触了污染的东西,比如接触了垃圾或者钱币,或者护理了病人,这时候都要做好手卫生。在传染病流行期间大家要进一步加强手卫生,比如到公共场所,触碰了电梯、门把手这些高频接触部位,要及时做好手卫生。做好手卫生不仅是针对新冠肺炎疫情的一项防控措施,而是需要保持下来的良好的卫生习惯。希望大家通过这次新冠肺炎疫情,能够养成勤洗手或手消毒的好习惯。

(来源:国家卫生健康委员会)

儿童睡觉磨牙怎么办

■ 顾依文

儿童睡觉磨牙其实是一种无意识的、非功能性的、通过咀嚼肌的收缩而产生的咀嚼系统有节律的痉挛性动作。它的临床特点是在睡眠期间做磨牙或紧咬牙的运动。

睡觉磨牙的成因较为复杂,尚未有明确解释。传统观念认为,解剖和等形态学因素是导致磨牙症的主导因素,但近年来的研究发现,这些因素在磨牙症的发生中只起到小部分作用。更有科学家指出,磨牙症病因可能较大程度受到心理因素影响。

儿童磨牙对咀嚼器官产生不同程度的损害,比如牙釉质磨耗、牙本质过敏、牙周创伤、牙松动等,严重者可引起颞下颌关节疾病。此外,有研究认为儿童磨牙可能与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征密切相关,可能导致长期而严重的健康问题。

儿童睡觉磨牙的纠正需要从心理和生理两个方面同时着手。家长要注意使孩子精神放松,尤其是在夜间睡前一两个小时内不做剧烈运动,睡前不要让孩子过度兴奋。注意调节孩子的饮食,晚上要让孩子吃容易消化、营养丰富的食物,晚饭不要吃得过饱。发现孩子患有肠道寄生虫病,应在医生指导下及时驱虫。牙齿排列不齐的,可到口腔医院检查牙齿有无咬合障碍,必要时进行牙齿矫正,或佩戴磨牙矫治器,防止孩子睡觉磨牙。

