

食物中的这3种营养素最怕光

好不容易下决心要吃得健康,准备好了一大堆蔬果,而其中珍贵的营养素却在不经意间溜走,这中间究竟出了什么差错?有人说是因为高温烹调,有人说是放置过久,而大多数人都不知道,光照可能才是营养流失的罪魁祸首,尤其这3种营养素最怕光。

其一:维生素K

维生素K,能促进血液正常凝固。人体所需量非常少,一般正常饮食就能提供足够的维生素K,但它却是维护血液正常凝固不可缺少的。

天然的维生素K已经发现有两种:维生素K₁和维生素K₂,属于脂溶性维生素。维生素K₁又称叶绿醌,见于绿叶蔬菜,如菠菜、甘蓝、甜菜、绿豆、莴笋、花椰菜、芥菜等;其次是肉类和乳制品,比如动物肝脏、鱼肝油、蛋黄、乳酪等。

维生素K₂则可由肠道细菌产生,但也见于某些发酵食品,例如纳豆。维生素K₂是维持骨骼和心脏健康的一种最重要的维生素。

作为一种脂溶性的营养素,维生素K不是特别怕热,也不会溶于水流失,但它有一个特别大的弱点——怕光照。研究表明,将富含维生素K的菜籽油装在透明瓶子里,维生素K含量不到10天就损失90%以上;而装在深色瓶子里,36天后维生素K才损失约一半。因此,建议优先购买装在深色瓶子中的植物油,买回家后也不要放在灶台等有光的地方。其他富含维生素K的食物也要注意避光保存。

其二:维生素B₂

维生素B大家耳熟能详,但对其中的家庭成员——维生素B₂却感到陌生。但它却是人体必需的一种重要维生素,而且这种维生素只能由外界供给。

如果没有摄取足够的量,人体早期会出现疲倦、乏力、口腔疼痛、眼睛瘙痒等症状,继而出现口腔和阴囊病变,被称为“口腔生殖系统综合征”,包括唇炎、角膜炎、舌炎、阴囊皮炎等,严重影响人们的正常生活与工作。

维生素B₂主要的食物来源是奶制品、蛋黄、深绿色叶菜等。而它尤其怕光,紫外线更是它的大敌。正因为牛奶中含维生素B₂,所以我们平时买到的奶袋子里边都有一个黑涂层,这就是为了避光,而透明玻璃瓶装的牛奶则易丢失营养,不是购买首选。

其三:维生素C

作为人体需要量最大的维生素之一,维生素C具有多种生理功能,如抗氧化,改善铁、钙和叶酸的利用等。此外维生素C还能促进体内胶原蛋白合成和抗体形成,及时修复组织细胞、维持正常免疫力。

维生素C的主要来源是新鲜果蔬,比如猕猴桃、鲜枣、苦瓜、辣椒、菠菜、柚子、草莓和橙子等。对于正常人来说,目前我国成人每日维生素C的推荐摄入量为100毫克。按照膳食指南,每天保证吃一斤蔬菜半斤水果,要达到这个量是很轻松的。

不过,维生素C比较娇气,它怕热、怕光、怕氧、怕碱,容易随水流失。一般来说,果蔬越新鲜,维生素C含量越多,储存越久含量越少,尤其是在有光照的环境中,会加速其流失。果蔬储存时要尽量避免日光照射,放入冰箱内冷藏效果更好。(本报综合)

中国药科大学发现治疗抑郁症的新靶标

新华社南京电(记者 陈席元)记者从中国药科大学获悉,该校洪浩团队经多年研究发现,一种名为TGR5的受体与抑郁行为相关,这为研发新型抗抑郁药物提供了新思路。相关成果近日发表在国际神经精神领域学术期刊《生物精神病学》上。

据论文通讯作者、中国药科大学药学院教授洪浩介绍,当前临床治疗抑郁症的药物主要基于单胺类神经递质学说研发,虽然种类较多,但也存在效率低、起效慢、副作用大、停药易复发的问題。

“因此,我们迫切需要从新角度揭示抑郁症的发病机制,寻找新的分子靶标,开发更有效的药物。”洪浩说。

洪浩告诉记者,近年来,团队一

直关注TGR5在中枢神经系统中的作用。研究发现,在出现类似抑郁症状的小鼠中,CA3锥体神经元TGR5的表达水平显著下降,其下降程度与抑郁严重程度相关;如果提高CA3锥体神经元TGR5的表达水平,则能够显著改善小鼠的抑郁样行为。

研究人员进一步采用了病毒追踪、光遗传学、化学遗传学及光纤钙信号记录技术,结果显示,TGR5通过激活一神经环路产生抗抑郁作用。

“这些结果表明,CA3锥体神经元TGR5参与并调控抑郁行为,增加脑内TGR5可能有抗抑郁作用。”洪浩说,接下来,团队将寻找中枢TGR5激动剂,进一步明确中枢TGR5激动剂的抗抑郁作用,以期开发出安全高效的新型治疗抑郁症药物

为什么男人的枕头总是发黄?

刘宗绪

为什么男人勤洗头也逃不掉枕头发黄的宿命?其实导致枕头变黄的原因,主要和两大皮肤分泌物有关。

首先是皮脂。在我们的面部、背部都分布着大量的皮脂腺,它们分泌的皮脂具有润滑皮肤、保温和锁水的作用。皮脂中的一些成分,比如角鲨烯能让枕头明显泛黄。但促使皮脂腺膨大、不断分泌油脂的主要因素竟然是雄性激素,男人天生就拥有更高的雄激素水平,所以其总体油脂分泌自然也比女性更旺盛,枕头泛黄的概率也就更大。

汗液也是枕头染色的主要原因之一。因为汗液有散热和滋润皮肤发热作用,所以即使在睡觉时皮肤也会一直分泌汗液。而汗液中的酸性成分就会让枕头变黄。除了皮脂分泌和汗液,男人的枕头上还有口水印、碎发、头屑等东西,这些因素共同加快了枕头变黄的速度。

所以,男人枕头泛黄现象属于天生的生理差异,几乎不可能解决。既然生命不息,泛黄不止,男性朋友们只有经常清洗自己的枕头,才能让枕头成功“去油”。



长期咬下唇会让小朋友长龅牙

近日,张女士对7岁女儿玥玥的龅牙忧心忡忡,她告诉医生,玥玥小时候牙齿很漂亮,年龄越大、牙齿越“龅”,越难看。经问诊后得知,玥玥从小就有咬下唇的习惯,这个习惯已持续多年。

正处于牙齿生长发育过程中的孩子如果有咬下嘴唇或吮手指这些习惯,很可能会变成难看的“龅牙”!除了会导致“龅牙”外,还可能导致“地包天”。

人在咬下唇时下唇垫在上下前牙之间,下唇对上下颌的前牙产生持续的力量。

一方面,它会使上前牙向前移动,上前牙前突,时间长了,就造成了“龅牙”。另一方面,这种不良习惯还会使下前牙向舌侧倾斜,下颌后缩,妨碍下牙弓及下颌骨的发育,形成前牙深覆颌或者开颌畸形。一旦形成错颌畸形,不但外貌难看,而且还可导致唇齿音发音不准确。

重医儿童医院口腔科李万山主任说:“由于孩子快8岁了,已错过最佳矫正时期,想要解决她的‘龅牙’问题,矫治时间也会相对长一些。”

牙齿的排列一旦出现问题就需要进行及时处置。矫治时机最好是在儿童期,如已错过矫正“黄金期”,矫治所需要的时间会更长。一旦进入成人期形成了严重的颌骨畸形,就需要进行复杂的正颌外科手术治疗。

但确定牙齿矫正的最佳时间也不是绝对的,医生会根据牙齿畸形者的不同类型和个体的生长发育情况而定,不同畸形矫正时期不一样,并不一定要等到牙齿换完才矫正。比如乳牙地包天,3岁左右就可以矫正,以免进一步发展造成严重的颌骨畸形。

家长要密切观察孩子的牙齿萌出、排列情况,一旦出现牙齿问题,不要等到恒牙换好后再做矫正,及时就医治疗也能拥有一口健康、漂亮、整齐的牙齿。

除了咬下嘴唇,吮指、咬唇外,口呼吸、咬颊、吮颊、耍舌、咬物(如铅笔)、啃手指等,都可能导致牙齿排列或颌骨发育畸形。

如果孩子2岁后仍有咬手指等不良习惯时,一定要及时纠正。另外,孩子一般在6岁左右换牙,这段时期颌面部变化很快,如果有不良的口腔习惯,非常容易造成颌面部发育异常。

许多口腔问题,家长们不容易发现或容易忽略怎么办?

李主任建议,孩子从出生后就应该注意口腔问题,定期到医院进行检查,发现问题就需要及时处理,以免错过最佳的治疗时期。

(来源:重庆医科大学附属儿童医院)