

“地中海式饮食”你值得拥有

合理膳食养心补脑

据新华社电 我们有时会觉得容易忘事。你或许会将你的健忘归咎于压力、年纪大了或缺乏睡眠。但合理饮食是保持大脑健康的关键途径之一。

实际上,大脑与心脏的健康是相互联系的。像心脏一样,大脑需要得到滋养。含有大量糖、不健康的脂肪和过多热量的饮食可能导致血液循环不良——包括大脑的血液循环不良。

身体里的自由基会损害体细胞。这些自由基来自空气、水、食物、香烟烟雾以及正常的身体有机过程——诸如呼吸、消化和锻炼。自由基的存在还可能增加罹患阿尔茨海默病和痴呆等神经系统疾病的风险。

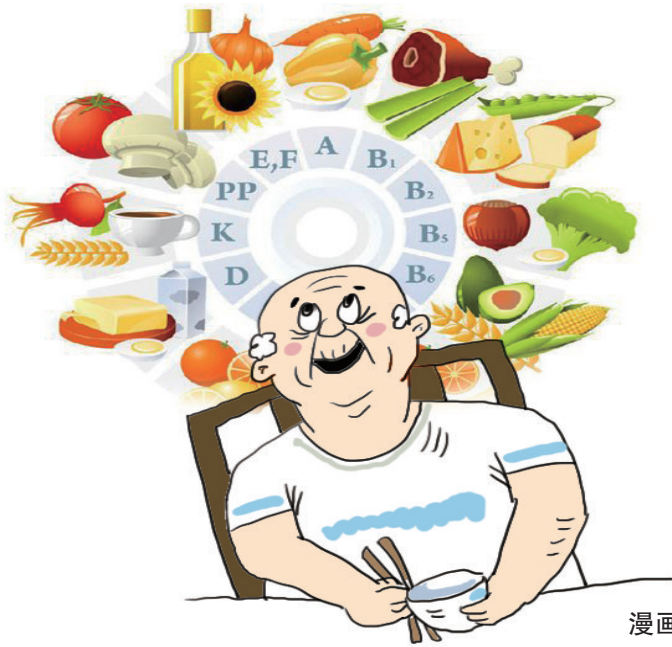
换言之,合理膳食不仅会让我们的心脏保持健康,而且会滋养我们的大脑,减少出现认知障碍的风险,从而增进我们的整体健康。

虽然现在没有特定的饮食方法来保持大脑健康,但采用地中海式饮食将给你的大脑和心脏带来益处。这种饮食包括蔬菜与水果,豆类,坚果与种子,鱼、禽类和少量红肉,全谷物和橄榄油。

鱼和海鲜

每周吃两次鱼和海鲜或许会减少心脏病、认知障碍和痴呆的风险。尤其是,二十二碳六烯酸(DHA)已经得到广泛研究,它对心脏和大脑都有益。DHA存在于海产食品和三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼等深海多脂鱼中。这些鱼类食用藻类和海产品,所以它们体内富含Omega-3脂肪酸。

换句话说,如果你是素食者,或你不爱吃鱼和海鲜,你可以从藻类和海草中获得DHA。获得DHA的另一个途径是服用鱼油或



漫画:赵耀中

海藻油补充剂。

核桃

谈到Omega-3脂肪酸,核桃是一种含有高浓度 α -亚麻酸(ALA)的植物源性食品,而ALA是另一种Omega-3脂肪酸。有些ALA可以在体内转化成DHA。

研究人员认为,核桃中的ALA可能具有抗炎作用,因而能保护脑细胞。此外,核桃中较多的多酚类物质或许有助改善记忆力。

橄榄油和亚麻籽油

为了拥有理想的血液循环,食用健康的脂肪对于心脏和大脑同样重要。将亚麻籽油——ALA的另一种食物来源——添加到食谱中是一种选择,此外橄榄油也是一种选择。

由于富含单不饱和脂肪,橄榄油可以减少体内的坏胆固醇,同时

增加好胆固醇。为了获得更多抗氧化剂,请选择“特级初榨橄榄油”。

蔬菜

你或许知道摄入蔬菜有益健康。但你知道吃白菜、芥蓝、羽衣甘蓝、抱子甘蓝、西兰花、菜花等十字花科蔬菜可以帮助保持头脑的敏锐吗?

这些蔬菜含有多种营养物质和抗氧化剂,包括叶酸、维生素E和K、 β -胡萝卜素和叶黄素。这些物质都有助于保持大脑健康。

莓子、葡萄和李子

黑莓、蓝莓、红葡萄、紫葡萄、樱桃和李子等水果中存在花青素。花青素是黄酮类化合物,它赋予蔬菜和水果红橙色和蓝紫色。

这些黄酮类化合物或许能加强记忆力,并推迟认知衰退。据信,花青素会减少炎症,并增加大脑的供血。

健康科普

夏秋换季流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒…… 专家支招: 教你预防鼻炎

据新华社电 随着夏秋换季,很多人开始流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒,且短期无法缓解。专家提醒,这可能是季节性过敏性鼻炎。而且如果不好好控制,可能导致鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症,少数人甚至会发展成为哮喘。

北京广安门中医院综合科医生郭玉娜表示,季节性过敏性鼻炎也叫花粉症,多在春秋两季发作,多数都和树木、杂草花粉有很大关系,此外还有冷热交替的因素。每当季节变化时就出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等典型症状。

如何预防过敏性鼻炎?郭玉娜表示,在日常生活中要避免接触已知或可疑的过敏原,特别是对花粉过敏的患者,在户外活动时要佩戴口罩、眼镜,减少过敏原接触。回家之后用正规的鼻腔冲洗器和生理盐水进行鼻腔冲洗。

居家环境也是预防过敏性鼻炎的重要环节,她建议家中保持干燥、整洁,经常晾晒衣被,减少尘螨及霉菌感染,有条件的还应进行空气净化。此外还应积极锻炼身体,增强体质;合理饮食,避免食用过多生冷及高蛋白食品。

用药方面,郭玉娜建议尽早足量足疗程进行药物控制,否则过敏性鼻炎会复发频繁,导致疾病快速进展。目前推荐的局部使用激素,比如鼻喷激素,进入人体内的量非常小,即使进入人体内也很快被代谢掉,几乎不会引起明显的全身副反应,已经被临床证实足够安全。

“平时也可以通过鼻部按摩,以疏通经脉,使气血流畅,达到通畅鼻窍、驱邪外出的作用。具体按摩方法是用双手食指在鼻梁两侧来回摩擦,每次3分钟,早晚各1次。”郭玉娜建议。

有助推动大肠癌研究 港科大破解 大肠杆菌素致癌机制

据新华社电 香港科技大学17日宣布,该校研究团队破解了人类体内大肠杆菌释放的“大肠杆菌素-645”引致大肠癌的机制,有助推动预防大肠癌的研究。

据科大研究人员介绍,虽然人类肠道中的大肠杆菌可以帮助消化食物和调节免疫系统,但它们产生的大肠杆菌素是一种基因毒性化合物,能破坏真核细胞中脱氧核糖核酸(DNA)的双螺旋结构,增加患上大肠癌的风险。由于这种化合物浓度低、状态不稳定以及生物合成反应路径过于复杂,科学家一直难以将它复制并找出它损害DNA的机制。

科大海洋科学系及生命科学部讲座教授钱培元带领的研究团队,利用崭新的生物合成方式,成功复制大肠杆菌素基因簇,并发现大量培植相关基因的方法,以进行相关测试和验证。经过反复测试,研究团队最终确定“大肠杆菌素-645”是引致DNA双螺旋结构受损的元凶,以及发现它损害DNA双螺旋结构的机制。

钱培元表示,该校的研究确认了“大肠杆菌素-645”会直接破坏DNA的双螺旋结构,进一步解释大肠杆菌素对健康的影响,补上长久以来缺失的一块拼图。

研究人员表示,重组大肠杆菌素的分子骨架,可以为效力强大的DNA分解试剂,例如癌症化疗药物等提供设计和合成基础。

这次研究由香港科大、美国加州大学伯克利分校,以及加州大学圣迭戈分校斯克里普斯海洋研究所合作进行,研究结果已于国际科学期刊《自然·化学》中发表。

枕头不是用来枕“头”的

其实是用来维持颈椎自然生理曲度的

据新华社电 当你知道枕头不是用来枕“头”的时候,一定也会大吃一惊。但这的确是真实的,我们睡觉用的枕头其实是用来维持颈椎自然的生理曲度的。很多人睡眠质量不佳就是因为错用了枕头,只是单纯用枕头垫着头,这样的做法使肩膀与枕头还有一段距离,让颈椎悬空,颈部肌肉无法得到休息,导致肌肉拉伤,出现酸痛感,甚至难以入睡。

拥有高质量睡眠的关键,就是要用对枕头,让其发挥出应有的功效,在睡觉时要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着颈部,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是头顶挨着枕头的边,即使再昂贵的枕头也无济于事。

其次,选择一个合适高度的枕头也是重中之重。科学的枕高是根据人体颈部7个颈椎排列的生

理曲线确定的,只有保持这个曲线正常的生理弯曲,才能使肩颈部的肌肉、韧带关节及关节处处于放松状态。因此,枕高要以稍低于肩到同侧颈部距离为宜。一般情况下枕头高以8至15厘米为宜,或按公式计算:(肩宽-头宽)÷2。

在选择枕头高度的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。如果习惯仰卧,那么枕头的高度最好是8至13厘米,也就是你自己一个拳头的高度,同时,可以在膝盖下方再放一个枕头,以缓解脊椎压力。如果习惯侧卧,那么枕头的高度应该等于你肩膀的宽度,也就是13至16厘米,使颈椎和腰椎在差不多同一条水平线上。也有一部分人是俯卧爱好者,这时就要选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,但是为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头。但通常不建议采取俯

卧睡姿。

枕头的高度对睡眠质量的影响很大,枕头过高和过低都有害。现代研究也表明高枕妨碍头部血液循环,容易导致脑缺氧、打鼾和落枕。高血压、颈椎病及脊椎不正的病人不能使用高枕;低枕使头部充血,易造成眼睑和颜面水肿;肺病、心脏病、哮喘病人也不能使用。

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响,枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。枕头太硬会使头颈部与枕头接触部位压力增强,造成头部不适;枕头太软,则难以维持正常高度,头颈部得不到一定支持而疲劳。

所以,枕头对于睡眠的重要性不言而喻,选择一个合适的枕头不仅能改善肩颈酸痛等不适症状,还能提高睡眠质量。