

改善免疫力 会吃很重要

切忌盲目服用中药和保健品

改善免疫力,将其维持在最佳状态,如同为人体构建了一道抵御病原体的城墙,是目前维护健康最有效的办法。

但是,砌墙也有讲究,如果方法不得当,就算不被病原体感染,自己也会把身体搞得一塌糊涂。所以,一些误区一定要了解清楚,不然可能适得其反。

改善身体免疫力,会吃很重要。然而说起吃,人们往往第一时间想到的是吃药物或保健品,那么吃这些真的可以改善免疫力吗?

首先,用中药需注意“四不行”,乱吃不行、心急不行、过量不行、一方多用不行。

中药药性千差万别,建议根据个人体质,在正规中医师和中药师的指导下服用,否则不仅无法改善免疫力,反而可能导致疾病发生。

此外,中药起效时间往往比较慢,有些要长期坚持服用,这就更

需要有专业的中医师把关。

面对保健品,更要保持理智。以下这些常见的保健品,可能对部分人群有益,但需要在专业人士的指导下合理使用。

牛奶和牛初乳:其含有优质蛋白质,尤其是大量免疫分子和生长因子,如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、类胰岛素生长因子、表皮生长因子等,经科学实验证实具有免疫调节、抑制多种病菌生理活性的作用。

益生菌:可以通过刺激肠道内的免疫功能,将过低或过高的免疫活化状态调节至正常,同时还有促进肠胃消化吸收、预防各种疾病的作用。

维生素:在人体感染时,白细胞内的维生素C水平急剧下降,补充维生素C可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力,提高杀菌能力,对于缺乏维生素C的特定人群可以起到提高免疫力的作用。

蛋白粉:白细胞是人体的免疫细胞,它与抗体的合成都需要蛋白质。只有蛋白质充足,当碰到体外异蛋白入侵(如细菌和病毒)时,身体才会有充分资源来启动免疫系统,制造抗体和白细胞进行对抗。

辅酶Q10:是生物体内广泛存在的脂溶性醌类化合物,具有抗氧化、清除自由基的功能,能预防血管壁脂质过氧化,保护心脏;是细胞呼吸和细胞代谢的激活剂,也是重要的免疫增强剂。

虽然市面上有各种各样号称能“提高免疫力”的保健品,但没有先天性免疫缺陷的人是没有必要通过各种营养品来“提高”免疫力的。虽然有些市售保健品宣称可以“提高”免疫力,有的用个案有效替代群体有效,但对于特定人群或个人是否真的能“提高”免疫力,目前还没有统一结论,可能只是图个心理安慰罢了。

据人卫健康微信公众号

常吃宵夜 或造成三方面伤害

一日三餐定时定量有益于身体健康,可使人体脾胃气机升降有序。相反,饮食节律失衡不利健康。

常吃夜宵损寿命。《备急千金要方》记载:“一日之忌,暮无饱食。”强调晚间不能吃太饱。古代有“夜食饱甚损一日之寿”的说法,指出夜食过饱对身体的危害。

常吃夜宵病易扰。夜间本是脏腑休息时间,活动减少,阳气较弱,食物相对难以吸收消化。经常食用夜宵可使脾胃虚弱、运化失常,导致肥胖、血脂异常等问题。现代研究发现,葡萄糖代谢存在昼夜节律,晚餐后葡萄糖水平高于早餐后葡萄糖水平。因此,控制好晚餐的食用量和减少食用夜宵,对于预防慢性疾病也具有重要意义。

常吃夜宵睡眠差。吃夜宵后即寢息除影响睡眠质量或引起失眠外,还会因睡眠中脾胃腐熟运化水谷功能低下,食物滞留于胃肠道,容易患上痞块、积聚等疾患。如晚上感到饥饿,应尽量吃清淡、低热量、易消化食物,食后也要适当摩腹或步行以助消化。据《中国中医药报》

三类鱼重金属含量相对较高

掌握烹饪技巧 降低摄入风险



鱼更容易遭受重金属污染,这个结论有一定道理,也有相应调查研究结果支撑。不过,鱼体内重金属污染情况也和不同海域、鱼的种类和年龄等因素有关。

在全球范围内,存在这样的一般规律:肉食鱼比杂食鱼和草食鱼的重金属含量高;体型大的鱼比体型小的鱼重金属含量高;年龄大的鱼比年龄小的鱼重金属含量高。

像美国食品药品监督管理局列出的“不推荐”(汞含量高)级别中,就包含鲨鱼、剑鱼、方头鱼、大耳马鲛鱼、大目金枪鱼、马林鱼等大型肉食性鱼类。

因此,即便同一种鱼,也应该避免选择体重过大的,体重较大意味着鱼龄较大,不仅肉质不一定细嫩,也容易富集到更多重金属。

无论是美国食品药品监督管理局,还是我国居民膳食指南,比较推荐的低汞、高DHA鱼类包括三文鱼、鲈鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、大黄鱼、罗非鱼等。一些贝类也属于低汞的安全范畴,如蛤蜊、蟹、牡蛎、扇贝等,也是可以选择的。

除了熟悉哪些鱼可能重金属

含量更高,在对鱼进行烹饪加工的过程中,也有一些技巧可以尽量降低摄入重金属的风险。

搭配促进人体重金属排出的食材。人体有清除、排出重金属的能力,只要不是长期、大量吃重金属含量高的鱼,一般造成危害的可能性不算大。如能在烹饪过程中加入一些促进人体排出重金属的食物,如膳食纤维含量丰富的粗杂粮和蔬果,则能更好地预防伤害。

食物多样化。比如担心重金属的存在伤害大脑和神经系统,可以通过多吃一些有益大脑和神经系统健康的食物,如富含DHA的三文鱼、原味坚果等;担心重金属增加肝脏代谢负担,可以适当多吃富含维生素C的新鲜蔬果等。

鱼肉摄入要注意量的限制。按照中国居民膳食指南的推荐,正常成年人每周建议吃2次鱼,差不多300-500克的量。做鱼时以清蒸为好,尽量避免煎炸烧烤的方式,以免破坏鱼肉中的不饱和脂肪酸,也防止因为煎炸烧烤而增加致癌物含量。

据科普中国、人民网

吃姜不去皮 可利水消肿

生姜皮含有丰富姜酚和姜黄素等成分,可利水消肿、清热解毒。因此,身体水肿时,吃生姜可以不去皮,以发挥其利水消肿作用。

平时做菜时也可以不去皮,保持生姜的药性平衡,避免上火。

不过,对于吃姜要不要去皮这个问题,要因人而异,辨证使用。

脾胃虚寒的人群吃生姜时,最好把皮给去掉,因为生姜皮性凉,不利于养护脾胃。

如果得了风寒感冒,用生姜来驱寒,最好把生姜皮去掉,以免皮的凉性制约了生姜辛热的作用。

搭配海鲜水产这些凉性食物吃的时候,生姜最好去皮,可以平衡寒性。

需要注意的是,腐烂之后的生姜会产生黄樟素,人体一旦摄取了这种毒素,即使量很少,也会引起肝细胞的中毒和变性,所以腐烂的姜一定不要食用。

据养生中国、人民网

比起猪牛羊肉来说,鱼肉热量和饱和脂肪含量更低,钙等矿物质含量相对更高。且不少鱼体内DHA等不饱和脂肪酸含量很高,对促进大脑细胞、视觉细胞的发育和健康多有裨益。但有观点认为,深海鱼容易遭受重金属污染,食用有健康风险,这个说法准确吗?

人们认为深海大型鱼比淡水