

中国人眼睛营养太缺乏

维生素A是眼睛最需要的营养素。如今的网络时代,人们每天上班盯着电脑,下班看着手机、电视和游戏机,眼睛几乎一刻也得不到休息。因此,很多人开始出现眼睛干涩、视力下降。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说,她在学校教授“食品与营养”选修课时,每年都让学生做膳食调查。十几年来,人们的膳食内容变化不小,但有些内容是一直不变的。那就是,大部分被调查者膳食中的钙和维生素A都远达不到推荐数量。也就是说,维生素A是中国人最容易缺乏的营养素之一,和钙有一拼。

肝脏是储藏维生素A的地方,所以,无论鸡肝、鸭肝、猪肝、羊肝、牛肝、鱼肝,都含有极为丰富的维生素A,吃两片就足以满足一天需要。蛋黄和奶油也是维生素A不错的来源,可惜由于它们的胆固醇含量太高而被人们疏远。

喝250克全脂奶再加一个蛋黄,可以满足每日维生素A需要量的1/3,但范志红提醒说,脱脂奶和蛋清对供应维生素A完全没有帮助。

另外,胡萝卜素能转化成维生素A,但爱吃胡萝卜的人不多。深绿色叶菜也是维生素A的良好来源,知道的人也很少,而且每天能保证吃200克深绿色叶菜的人比例甚低。

太阳下山之后,在光线暗淡的楼道里上下楼梯,是检验维生素A营养状态的一个好办法。有些人目光敏锐,动作敏捷,有些人则视线不清、摸摸索索。范志红说:“我常对他们说,补充点维生素A吧,但大部分人以为不疼,因为毕竟不疼不痒,难以引起他们的关注。”

需要注意的是,普通人每天维生素A的摄入量应当控制在700—800微克,不能超过3000微克,过多摄入可能发生中毒。

(据《扬子晚报》)



金山安全播报

穿越火线外挂

实为病毒“变形金刚”

“我一直都很喜欢枪战网游《穿越火线》(玩家习惯缩写为CF),看论坛上有人说CFm4辅助插件可穿墙钻地,就下载了用。结果没看到辅助效果,电脑反倒被强制安装了一些软件,账号还被盗了。”游戏玩家大奔这样描述自己的经历。

金山毒霸安全专家指出,游戏玩家在提供CFm4辅助插件的网站下载的插件,实为一款技术型病毒。这种技术型病毒用多种复杂的变形手段成功逃过众多杀毒软件的查杀,模拟鼠标点击安装多款互联网软件,金山毒霸安全专家将病毒形象地命名为“变形金刚”。

据金山毒霸云安全中心的感染统计数据,“变形金刚”病毒已经感染超过16万台PC。9月1日,最高法的司法解释强化了对病毒集团的打击力度,病毒集团的行为也随之发生变化。“变形金刚”病毒的目的就是推广互联网软件,为某些商业网站刷流量来骗取推广收入,盗号反而不是病毒的主要目的。

金山毒霸安全专家指出,这种技术型病毒是伪装成外挂来传播的,金山毒霸2012内置的K+防御可以完美拦截。一些游戏外挂使用者不顾安全软件的警告执意运行“外挂”程序,结果令电脑瘫痪。安全专家建议游戏玩家为保证账号安全,远离外挂或游戏插件,安装杀毒软件降低账号被盗的风险。



戴饰物入睡、微醉入睡、带妆睡觉等都会影响健康

坏习惯让人在睡眠中衰老

睡眠本来可以让人恢复精力,但一些坏习惯却会让人在睡眠中衰老。

1.睡前生气

睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,以致难以入睡。

2.睡前饱餐

睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑会变得兴奋,人便不能安然入睡,正如中医所说“胃不和,则卧不安”。

3.枕头过高

从生理角度上讲,枕头以8~12厘米为宜。枕头太低,容易造成“落枕”,或因流入头脑的血液过多,造成次日头脑发胀、眼皮浮肿;枕头过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背。

4.枕着手睡

睡时两手枕于头下,除影响血液循环、引起上肢麻木酸痛外,还易使腹内压力升高,

久而久之还会产生“返流性食道炎”。

5.戴饰物入睡

一些女性在睡觉时没有摘下饰物,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以至蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生镭辐射,量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果;其三,戴饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是戴饰品的局部皮肤容易老化的原因。

6.微醉入睡

随着生活方式的改变,如今许多年轻人的夜生活非常丰富。据医学研究表明,睡前饮酒入睡易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

7.带妆睡觉

一些女性睡前不卸妆。皮肤上残留的化妆品会堵塞毛

孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,时间长了还会损伤皮肤,使衰老速度加快。

8.蒙头睡觉

天冷时,许多人害怕头部着凉,喜欢用被子蒙着头睡觉,殊不知蒙头而睡会引起呼吸困难。随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大。时间长了,就会导致缺氧,造成睡不好觉,易做噩梦。醒后则会感到头晕、乏力,精神萎靡。

9.张口呼吸

闭口夜卧是保养元气的最好办法,而张口呼吸不但会吸进灰尘,并且极易使气管、肺及肋部受到冷空气的刺激。

10.对着风睡

人睡眠时对环境变化的适应能力降低,对着风睡易受凉生病。所以,睡觉的地方应避开风口,床与窗、门要保持一定距离。

(据《中国日报》)

八种白色蔬果滋阴又润燥

秋季气候多变,要防秋燥伤阴

秋季先是秋阳肆虐、温度较高,白露过后,雨水渐少,天气干燥,昼夜热凉,气候多变。要多吃些滋阴润燥的食物,以防秋燥伤阴,下面推荐8种可以滋阴润燥的白色蔬果。

银耳

又称白木耳,味甘淡、性平、无毒,入肺、胃、肾三经,具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用,适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。

银耳被誉为“长生不老药”、“延年益寿品”、“菌中之王”,具有滋润而不腻滞的特点,对体虚、久病初愈,不宜用其它补药的病人及阴虚内热、内热而有出血倾向者更为适用。

要注意的是感冒初期口干者忌用,风寒感冒,如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者,忌服。

甘蔗

甘蔗味甘、平、无毒,主下气和中,助脾气,利大肠,消痰止渴,除心胸烦热,有滋阴润燥、和胃止呕、清热解暑之功效,对于因阴液不足而导致的口干、咳嗽痰少、大便秘结等症,可多食甘蔗来改善症状。

热性病饮生甘蔗汁最好,

被誉为“天生复脉汤”。但甘蔗汁煮熟则性转温,有温补功效。

薏仁

薏仁味甘,淡微寒,归脾、肺、肾经,具有美白养颜的功效,性属平和,补而不腻,爱美的女性对此一定不陌生。

《本草纲目》记载:“健脾益胃,补肺清热,去风去湿”,薏仁有渗湿、健脾两大功能,传统上用于小便不利、水肿、脚气、湿温、泄泻、带下等症状。

现代科学分析,薏仁含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、钾、钙、镁、磷、铁、锌、锰以及维生素B₁、B₂、维生素E及纤维索等,有益人体健康。

大豆

大豆和大蒜可以说是白色蔬果中的两个“佼佼者”,千百年来为人类的健康做出了巨大贡献。

大豆的营养十分丰富,富含众多对人体十分有益的营养成分,是一种天然、绿色、健康的食物。

增强机体免疫功能:大豆的营养成分中,蛋白质含量可

达到大约40%,同时还含有多种人体必需的氨基酸,可提高人体免疫力,增强体质。

预防心血管疾病:大豆所含的油脂多为不饱和脂肪酸,还含有丰富的卵磷脂,可帮助乳化血管里的胆固醇,防止血管硬化,大豆皂甙还有降低血脂的作用。

因此,每天食用一定量的豆制品可帮助预防心血管疾病,保护心脏。美国食品和药物管理局(FDA)就曾建议每人每天摄入25克大豆蛋白,以帮助降低胆固醇。

大蒜

大蒜是常用的调味品,也是人们最早用于治疗疾病和保持健康的食物之一,具有很高的药用价值。

大蒜的生物活性成分是多种有机含硫化合物,总称蒜素。因为蒜素具有直接抗病原体微生物的作用,因此被誉为“天然广谱植物抗菌素”。

牛奶

牛奶是出了名的富钙食品,其所含的钙质容易被人体吸收,是人体日常生活中获取钙的上佳选择。

(据《东方早报》)

脱脂牛奶、鸡汤、西瓜、沙拉、啤酒——

五种最好喝的“水”

如果你一天之中2到4小时都没有排过一次尿,说明你的身体正面临着缺水的危机。

近日,美国《男性健康》杂志指出,“喝水”并非一件枯燥的事,脱脂牛奶、鸡汤、西瓜、沙拉、啤酒等都是给身体补水的新途径。对此,深圳营养学会秘书长任莉莉为我们一点评了这五种食物。

脱脂牛奶

牛奶的含水量比一般饮料高,不过脂肪会阻碍水分的吸收,所以最好选择低脂、脱脂牛奶。

专家点评:喝脱脂牛奶是一种很好的补水途径,但最好不要加糖,因为糖具有“锁水”的作用,让补进去的水无法被身体利用。每1000毫升全脂牛奶含有30克脂肪,而人一天摄入脂肪最好不要超过60克,这也是建议大家喝脱脂牛奶的一个重要原因。

鸡汤

鸡汤不仅解渴,其中所含的钠还有利于水分的保持。

专家点评:钠虽然有利于水分的保持,但它就像一道锁链一样,把水分子和它锁在一起,让身体无法利用这些水分。所以最好在喝完鸡汤后多吃水果补充钾,让身体排出钠,让它们变成可被身体利用的活性水。

西瓜

西瓜92%的成分都是水,其中的碳水化合物有利于水分的吸收,而且富含的钾元素能与钠元素共同作用,保持水平衡。

专家点评:吃西瓜是补水的好方法,但西瓜含糖量比较高,同样会将水分“锁”起来。此外,刚进家门最好别吃西瓜,尤其是从冰箱中拿出的西瓜,因为体内温度较高,骤然受寒凉食物刺激,会导致消化道紊乱、食欲降低。

沙拉

沙拉主要以新鲜蔬菜或水果为主,主要成分还是水。吃一盘沙拉相当于喝了一次水。

专家点评:如果用沙拉补水,最好将其中的沙拉酱换成油醋汁,因为沙拉酱不仅热量很高,还含有大量的钠,会阻碍水分被身体利用吸收。

啤酒

研究证实酒精具有脱水作用,但啤酒的成分多是水,只喝一两杯具有解渴的效果。

专家点评:啤酒含钾高,能中和食物中的钠,是很好的补水饮料。不过,啤酒热量高,不能多喝。

最后,任莉莉强调,白开水是最符合人体需要的饮用水。我们应该在这一前提下,再适量选择补水的食物和饮料。

(据《生命时报》)