

减重期间 适合吃什么蔬菜？

□ 王散久

一般来说,睡前吃蔬菜是不容易长胖的,尤其是用蔬菜代替晚饭食用,但是如果摄入过量或烹饪方式不对,那么睡前吃蔬菜还是有可能会长胖的。

蔬菜的主要成分是糖、膳食纤维和各种维生素、矿物质,只要适量吃,就不会存在变胖的问题。但是如果吃多了,其所含的糖、脂肪等在体内相互转化,人还是会胖。

什么蔬菜经常吃容易胖?首当其冲就是土豆。每100克土豆含77大卡热量、17克碳水化合物,一颗大土豆的热量相当于一碗饭。土豆的烹饪方法多样,就算不是炸薯条、薯饼,哪怕是炒个土豆丝,其中所含脂肪都有12%,何况很多人都是把土豆当菜吃,主食照旧,如果吃太多,那么碳水量就过高了,无论是增肌还是减脂,都会存在长胖的潜在风险。

虽然同样披着绿油油的外表,豌豆的碳水化合物含量可比绿叶菜高出不少。每100克豌豆含有334大卡能量、21克碳水化合物,需要正常行走87分钟才能完全消化。

莲藕的淀粉含量也很高,它跟土豆一样,可以替代主食。对于正处减重期的人群,只要注意少吃就可以了。

夏天是毛豆上市的季节,很多人都喜欢吃毛豆,尤其在用盐水煮熟冰镇的毛豆,味道清爽可口。虽然毛豆的味道不错,但是热量却很高。毛豆中含有大量的淀粉、磷脂和脂肪,少吃一点解馋还好,如果一次吃很多,还不运动,那必然是会引起肥胖的。

那么,减重期间吃什么蔬菜最好?

生菜营养丰富,含有大量胡萝卜素、维生素及膳食纤维。常吃生菜可以促进脂肪的消化与吸收,同时还可以改善肠胃。生菜的含水量很高,达95%以上,每100克生菜仅含15千卡的热量。生菜的营养素种类比较全面,适当多吃些生菜一般来说也没有关系。

冬瓜含有丰富的蛋白质、维生素等营养成分,它的营养价值高,而且不含脂肪,热量很低,味道也很清淡。冬瓜具有利尿、通便等功效。冬瓜所含的丙醇二酸,能有效地抑制糖类转化为脂肪,是减重期间很好的食物。

西红柿中富含番茄红素,能有效地抑制活性氧的活动,同时抗癌能力也相当高。其中的维生素K是女性骨骼的救星,对骨质疏松症有一定的预防能力。此外,西红柿中的维生素E可以一定程度维护肝脏功能,改善宿醉。

苦瓜具有清热解暑的功效,将其作为夏季减重食物是不错的选择。苦瓜不仅脂肪含量低、热量低、能抑制食欲,其中还含有丰富的维生素C,能助力清除人体肠道内的脂肪。



青年卒中常见病因

健康卫士:靳彪
市四院神经内科主任医师



钱菁璐 曹婷婷 杨冷

卒中包括缺血性卒中和出血性卒中。据统计,全世界每年有近200万青年新发卒中事件。在过去10年内,青年卒中的发病率增加了40%,尤其是缺血性卒中。

与老年卒中相比,青年卒中病因更为复杂。传统的动脉粥样硬化除了是老年卒中的重要原因,也是青年缺血性卒中的主要病因,约占35%—45%,不良生活方式,如吸烟、酗酒、运动减少导致的高血压、糖尿病、高血脂是始因。

颈动脉夹层是青年卒中常见病

因之一,约20%的青年卒中由颈动脉夹层引起。另外,颅内动脉瘤破裂、动静脉畸形、海绵血管瘤是青年出血性卒中主要病因。

遗传代谢性疾病在青年卒中群体中高达7%。90%以上的线粒体脑肌病患者在40岁前以卒中形式发作。

感染性和免疫相关性疾病导致的脑血管炎,是青年缺血性卒中发生的高风险因素,如重症结核性脑膜炎、系统性红斑狼疮、白塞氏病等。

心源性卒中占青年卒中所有病因的13.4%—47%,我国北方青年缺血性卒中中心源性栓塞病例,先天性房间隔异常者过半。

偏头痛的青年女性在典型偏头痛发作期间,常发生枕叶梗死且伴有永久性偏盲缺陷。

其他青年卒中病因有:长期口服避孕药及妊娠和产褥期所致的高凝

状态、高尿酸血症、恶性肿瘤等。

青年人的不良生活方式,如频繁大量饮酒、吸烟,运动量少,高热量饮食,夜生活过度,工作压力大等,是导致脑卒中年轻化的重要原因。

同所有脑卒中的预防一样,养成健康的生活方式,定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,是预防青年卒中发生的根本及关键。

一定记住以下两点卒中原则:

快速识别,迅速就医。时间就是大脑,及时、恰当的治疗可以尽可能地控制病情发展,使脑损伤的程度降到最低,也能为后期的卒中康复奠定良好基础。

早发现、早预防、早治疗。卒中可防可控,每年定期进行卒中早筛对降低卒中的发生有明显效果。

如何保护儿童青少年视力? 先要了解这些“知识点”

对话医生:孙惠 市三院眼科副主任医师



景梦瑶 杨冷

儿童正常视力参考值:4岁儿童单眼裸眼视力一般为4.8(0.6)以上,5岁及以上儿童单眼裸眼视力一般为4.9(0.8)以上。

正常成年人的平均眼轴为24毫米;新生儿的平均眼轴为17毫米,眼球较小,视力处于远视状态。0—3岁是眼球的快速发育期;3岁以后是缓慢增长期;15—16岁时,眼球基本发育到成年人大小,之后增长甚微。

假性近视,又称调节性近视,是眼球调节功能的异常,只要及时纠正

不良用眼习惯,再配合适当的治疗方法,一般可以恢复视力。假性近视与近视(真性近视)不同。假性近视若治疗不及时,则有可能发展成为真性近视。因此,假性近视要早期、积极进行干预。

眼睛在调节放松状态下,来自5米以外的平行光线经眼球屈光系统后,聚焦在视网膜之前而不是在视网膜上形成清晰的物像称为近视。根据近视的等效球镜度,近视可分为低、中、高三个不同程度。低度近视:近视度数大于50度,小于等于300度。中度近视:近视度数大于300度,小于等于600度。高度近视:近视600度以上。

近视的常见表现:看远模糊,看远处时常眯眼;写作业眼睛贴得近;频繁眨眼、揉眼,经常皱眉;歪着

头看物体;看东西时斜视。

防控近视,要避免不良用眼习惯,控制电子产品使用时间,增加户外活动,保障睡眠和营养等。

学龄前,要积极筛查视力,保护远视储备量。3岁左右开始,每6个月定期检查视力,有条件者检查眼轴和屈光度。增加户外运动至每天不少于两小时,减少甜食摄入。避免过早过多接触电子产品。

学龄期,要积极采取预防措施。在学龄期阶段,环境因素的作用较遗传因素更为显著。良好的用眼习惯、充足的户外活动、规律作息及合理膳食尤其重要。

儿童屈光不正要积极矫正。发生近视,要及时到正规医院眼科就诊,采取科学、专业的方法配镜、纠正、治疗。