

甜食带来快乐？其实是抑郁风险



不开心了,来一份巧克力派、马卡龙或是直接豪饮一罐“快乐肥宅水(可乐的昵称)”。很多人都深信不疑:虽然甜味有增肥风险,但却能给人带来快乐。然而,事实并非如此。甜味给人带来短暂的愉快之后,很快会让人重新归于沮丧和抑郁的状态。长此以往,甚至可能更加严重。

对相关观察性研究所做的汇总分析发现,甜饮料消费量增加可能会促进抑郁风险。不过这并不意味着可乐等高糖饮料一口都不能喝。数据分析表

明每天喝2小杯以上才有显著效果,每天喝3罐可乐饮料可以增加25%的抑郁风险。按糖的摄入量来分析,15g以下的糖摄入量和抑郁风险没有关联,但在15g~100g之间,随着摄入量的增加,抑郁相对风险上升。这个结果提示我们,如果只喝一杯酸奶是不用担心的,因为按12%的碳水含量来算,100g酸奶中只有7.5g的添加糖,200g中是15g添加糖。

日本研究者在一项对近千人的3年定群追踪研究中发现,每天喝甜饮料多的人,的确抑郁风险会增加。消除了年

龄、性别、地域等因素的影响之后发现,那些每天4杯以上甜饮料的人和一周不喝1杯的人相比,出现抑郁症状的风险增加了90%。在消除社会经济地位和基线抑郁评分等因素的影响之后,喝(甜味)饮料最多的和最少的一组相比,仍然有68%的增加。如果不是比较“出现抑郁症状”,而是比较“抑郁量表得分超过19”,那么差异更为巨大,喝饮料最多的和最少的一组相比,风险增加162%之多。

有人可能疑惑:喝甜饮料、吃甜食,确实会让我感觉很快活啊,是不是因果关系搞反了?没准是那些抑郁的人更想吃甜食喝甜饮料,而不是喝甜饮料吃甜食让人变得抑郁?

首先,日本学者开始这项研究时,就对近千名受访者做了抑郁症状调查,经调查他们均不属于严重抑郁人群。在3年时间里,也完全顺其自然,让受访者按以往模式来吃喝,只是定时调查受访者的情况,然后分析数据。如此观察记录3年后,再对受访者的抑郁症状和抑郁问卷评分进行调查。结果就是,喝甜饮料最多的人,抑郁评分上升也最多。

其次,一种食物的当时效果和长期效果未必一样。吃甜食,喝甜饮料,对于嗜甜的人来说,当下确实会感觉愉悦,因为甜食摄入增加了血清素和多巴胺,能暂时性地使人心情变好。但是,研究揭示的是吃甜食喝甜饮料的长期效果。一

种食物当时令你快乐,未必能帮你预防抑郁。甜食可以看作是一种暂时的麻醉,长期看,它会降低人体对压力的应对能力,降低神经系统的调控能力,从而不利于预防抑郁。

为什么喝甜饮料会促进抑郁?研究者认为,一方面,动物实验表明大量添加糖会使动物焦虑和抑郁行为增加,皮质醇水平上升,特别是发育期的动物摄入大量糖之后影响下丘脑-垂体-肾上腺轴的成熟,使压力调控系统发生紊乱,从而增加抑郁风险。另一方面,甜食促进肥胖,而肥胖本身就使身体的压力调节能力下降。肥胖和抑郁风险之间的关系已经被多项研究所证实。

另外,甜饮料能够引起糖代谢紊乱和胰岛素抵抗,而这类代谢紊乱会造成低度但持续的炎症反应,一些炎症因子的释放本身就会增加抑郁风险。还有动物实验发现,长期饲喂大量添加糖的饲料会降低树突状细胞的血清素1A受体,这个受体减少之后,下丘脑中血清素合成和释放的反馈控制就会发生紊乱,对压力的应对能力下降。这个机制对于预防抑郁十分重要。

还有一个原因就是,甜饮料会消耗体内的B族维生素,而维生素B1、B6、烟酸缺乏时都会影响神经系统功能和神经递质平衡,增加抑郁风险。因此,还是应该营养平衡的膳食,才能远离抑郁。

(来源:人民政协报)

一夜白头有科学依据吗？

注意生活方式和情绪变化可减少白发

传说,伍子胥逃离楚国时,来到昭关。因昭关形势险要,前有重兵把守,后有追兵追赶,伍子胥为了想出通过昭关的策略,一夜急白了头。那么,传说中的“一夜白头”是否真的存在呢?头发变白的原因又是什么?

《内经》中记载“女子六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”,“男子六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白”,说的是女子从四十二岁、男子四十八岁开始,阳气渐衰,头发开始变白,古人早已认识到,白发是人体衰老过程中的一个重要的表现。

受这样的养生思想影响,一头乌黑光泽的秀发自然成了年轻活力的象征,但随着现代快节奏、高压力、耗脑力的学习、工作和生活,越来越多的人发现自己早已未老先衰,明明是意气风发的中青年,甚至还在求学中就成了白发一族。白发虽然不痛不痒,但影响形象,让人徒增烦恼忧虑,对白发的生成造成恶性循环。

中医理论认为,“发为血之余,肾主骨,其华在发”,提示肾气与头发有紧密的关系。肾为一身之本,肾气的盛衰与人体的生长、发育、衰老进程密不可分,头发健康与否则是肾气肾衰的外在表现。而“发为血之余”的说法,则认为血液充沛时,才能有余力营养头发,使其润泽乌亮,这与现代医学对毛发黑色素的生成有赖于毛根处的供血的观点一致。

因此,想要头发乌亮润泽,需要补肾补血,但肾藏精,肾精化为肾气,肾气分为肾阴和肾阳,唯独没有“肾血”这样的概念。既然肾没法补血,那么,要补哪里的水呢?

根据“人卧则血归于肝”、“肝藏血”的理论,我们可以发现,肝是人体血液的大本营,补血似乎要从补肝出发。这样的推论是有理论依据的,明代李中梓在《医学必读》中提出“乙癸同源,肝肾同治”。认为肝肾存在明确的母子相生关系,具体为肾生肝(水生木)的关系,肾的健康旺盛可以促进肝发挥正常的生理功能,而肝的亢进可反过来损害肾的正常生理功能。

因此,补肾精和肝血,是治疗白发的立足点。七宝美髯丹就是一张经典的补益肝肾方,有乌发壮骨之功效,可治肝肾不足、须发早白,脱发,齿牙动摇,腰膝酸软等症。本方出自《积善堂方》,方中制何首乌补肝肾,益精血,菟丝子、枸杞子补肾,当归养血,增强何首乌功效,牛膝、补骨脂补肝肾暖肾,强筋健骨,茯苓交通心肾,健脾利湿,以防过于滋腻,损伤脾胃。在临床应用中,对于白发有不错的疗效。

除了服药调理,生活方式和情绪变化也对白发的产生有着不小的影响,当发现少量白发时,可以通过调整作息、调节情绪、勤梳头等方法改善头皮毛囊的血液循环,减少白发的产生。(来源:人民网)

秋冬一涮火锅就搂不住？健康吃法看这里！

进入11月份,天气转冷,寒风瑟瑟,热闹又暖身的各种火锅,是很多朋友聚会的首选。那么,火锅怎么吃才健康呢?

前期准备:有啥吃啥? 注意保质期
对于火锅的热情总是说来就来。打开冰箱,看到琳琅满目的冻水饺、冻鱼丸,佛系火锅选手们暗自窃喜:还好当时囤得够多,想什么时候吃都行。食品保质期嘛,好像没过吧?再说了,火锅的温度那么高,细菌肯定一“煮”就没……

如果你常常这么想,那就大错特错了!拿吃火锅常备的水饺来说,一般市场上购买的速冻水饺保质期是180天,如果生产企业的生产、消毒卫生条件达标,购买回来后及时储藏,在没有解冻过的情况下,那么保质期内的鱼丸、水饺都可以食用。

但如果是自家包的水饺,无论消毒还是包装,都比较“简单粗暴”。加上平时我们经常会开关冰箱门,无法达到恒温保存。自制水饺冷冻最好不要超过30天,时间过长就不建议食用了。

开涮:七上八下、上三下三? 千万要冷静
火锅十级学者们,熟练掌握“毛肚七上八下”“鸭肠上三下三”等独

门秘诀,恨不得入口的食材越嫩越好。但从健康角度看,这样做的风险其实很大。

比如,毛肚、鸭肠等食物中会含有寄生虫和虫卵,也有一些致病的细菌埋伏其中。一般来说,寄生虫和虫卵在100℃的高温下,1分钟就可以被“KO”,但这样却无法杀死细菌。而且,俗话说的“七上八下”“上三下三”通常难以达到1分钟的时间。好饭不怕晚,为了保证食品安全和健康,建议大家还是适当多煮一会儿。

大快朵颐:谁先谁后? 就怕吃太多

吃火锅时,有先下蔬菜的,也有吃到最后才拿蔬菜“溜溜缝”的。其实,先下蔬菜更健康一些,因为蔬菜中含有丰富的膳食纤维,可以增加饱腹感。先吃菜再吃肉,不至于一下吃得太多。

每次吃肉在1两~2两就够了,可以选择上脑肉、鱼肉、虾肉等。如果你是动物内脏爱好者,可以点些黄喉、毛肚等,这些食材比起猪脑、腰子、肥肠等,要健康一些。

如果吃火锅时还想来碗热乎乎的汤,请在开涮前喝。涮后的汤,不是那么友好。

小料方面,海鲜蘸料或油醋汁相对热量更低,钠离子摄入更少一



些。在家吃火锅,最好一次消灭,不要反复加热。

健康吃火锅六大知识

1、火锅食材要新鲜,为保证祛除生鲜食材中残留的病原微生物和寄生虫,应充分煮熟后再食用。建议肉色无血丝,充分变成灰白色后再吃。

2、从锅中刚捞出的食物不要立刻放在嘴里,以免烫伤口腔和食道黏膜,造成口腔溃疡。

3、建议食用清汤锅,麻辣锅虽

然美味,但对胃肠的刺激很大。而且,辛辣物吃得太多也容易“上火”。

4、涮锅顺序:先吃蔬菜、菌类、豆制品,然后选择肉类(推荐上脑、鱼肉、虾肉等脂肪热量较低的肉类)和淀粉类(主食)。如果不想吃主食,也可以选择薯类代替,如红薯、芋头、山药,既美味又营养。

5、吃完火锅,可以吃一点水果清清水。水果可以清火降燥,正好中和火锅的“火气”。比如雪花梨、苹果、柚子等。水果中还含有丰富

抬起臀部,把整个身体撑起。如果无法保持平衡,可将右脚放在地面上;过程中,臀部不要后移或坍塌,坚持30秒后换另一侧。

动态平板支撑。以平板支撑为基础,两只手分别作直臂平板支撑与平板支撑的交替动作,过程中保持左右肩部高度一致,坚持30秒。

平板支撑看着简单,但对肩部、腰部的骨骼和肌肉都有一定要求,不是人人都能做。正在疼痛期的肩周炎、网球肘、腕部韧带损伤人群,平板支撑可能会加重症状;严重脊柱侧弯、急性腰间盘突出,及骨质疏松人群、骨骼和肌肉不达标者,不建议进行。但在腰间突出后期,平板支撑可作为恢复性锻炼。

由于平板支撑会对血管造成压力、升高血压,患有心血管疾病的人群不建议进行。此外,其对腰腹部肌肉要求较高,不适合孕妇,但产后42天以上的产妇可做平板支撑,有助于盆底肌恢复,防止子宫脱垂。

(来源:人民网)

自疫情发生以来,大家都养成了自觉戴口罩的习惯。戴口罩带来防护的同时,也带来了一些“烦恼”,比如时间戴久了,竟然闷出了痘痘。戴口罩为什么会长痘痘?如何避免闷出痘痘?

1、痘痘是什么?

痘痘学名痤疮,是一种毛囊皮脂腺的感染性炎症,常发生于面部、前胸和上背部等皮脂腺分布密集、皮脂分泌旺盛的部位。

皮脂腺多开口于毛囊口,一旦毛囊口阻塞,在过多的皮脂代谢物脂肪酸的刺激下,以及在封闭环境中过度繁殖的痤疮丙酸杆菌的作用下,皮肤容易发生炎症反应。

痤疮出现的直接原因是油脂分泌过多,以及毛囊皮脂腺导管角化过度致使毛囊口变小、导管堵塞、皮脂淤积,这两个条件给痤疮杆菌提供了脂肪酸和厌氧环境,加速它们的繁殖。

2、戴口罩与长痘痘

我们来看看口罩的结构。一次性口罩一般分为三层:外层为阻水层,可阻隔飞溅的液体;中层为过滤层,可有效阻隔微粒;内层为吸水层,可吸收佩戴者口臭的水汽。而长时间佩戴口罩会造成面部与口罩之间的环境潮湿闷热,促使毛囊皮脂腺导管上皮细胞含水量增加、体积增大,导致急性阻塞,从而引发痤疮。

佩戴口罩时一定要分清内外面,否则非但达不到防护作用,还可能引发皮肤不适反应。一般来说,口罩颜色深的一面为外面,即阻水层。浅的一面为内面(吸水层)。两面都是白色的口罩则需要查看口罩的金属条,一般口罩金属条只会在一侧突起,另一侧不突起,突起的这一侧应该是外面,不然压下鼻夹时,无法有效密合。此外,大家还可以结合口罩布面的褶皱来帮助自己区分,一般褶皱开口向下的为外面。

佩戴口罩的过程中,如口罩内面潮湿,则应该更换口罩;如感觉潮湿气闷,可以选择空旷人少的地方摘掉口罩,休息片刻。

3、戴口罩长痘痘的其他原因

如果口罩佩戴正确、时间适当、潮湿后及时更换,却还是长痘痘,那可能是使用的护肤产品过油过厚哦!

在干燥的冬天,女性朋友们喜欢选择矿油类产品。这类产品虽然能保湿滋润,但由于佩戴口罩时皮肤表面的水分蒸发速度较不佩戴口罩慢,矿油类产品反而会增加皮肤负担。因此,建议选择质地轻薄的护肤品,避免使用含矿油、植物油、硅烷类成分的产品。

此外,女性朋友们还应该注意饮食。多吃富含维生素和纤维素的蔬菜水果,少食或避免高油高糖、辛辣刺激的食物,不吸烟、不喝酒。作息规律,不熬夜。保持心情舒畅,学会减压。

如何避免闷出痘痘? 有这三招!

1、根据自己的工作性质选择适合的口罩。如果不是一线岗位的工作人员,或各种感染高危患者到医院就医,不需要戴N95口罩,可选择较轻便透气的一次性口罩,定时更换。

2、更换口罩的间隙可以用吸油面纸吸附面部多余的油脂。选择质地较轻盈的舒缓保湿产品,口罩遮盖区域避免使用封闭性过强的油膏状、粉霜状护肤品和彩妆品。

3、限制多脂多糖的饮食,限制乳制品的摄入,刺激性食物尽量少吃,多休息、多喝水、多摄入蔬菜水果。

千万不要用手挤痘痘

闷出的痘痘千万不要用手挤。粉刺、少量丘疹等症状较轻的,可以通过合理清洁、外用市售的低浓度水杨酸类祛痘产品处理,如果无效或者是中重度痤疮(数量较多的炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿等),需要到皮肤科就诊处理。

个别敏感性皮肤的患者,可能是对口罩材质或微量的气体消毒劑残留物过敏诱发痤疮。这类患者需要到皮肤科就诊确认。

(来源:人民健康网)

的维生素C,可以起到抗氧化的作用。

6、吃完火锅后,如果感觉不太撑,那就喝点酸奶吧。

提示:尿酸高,火锅首选清汤的需要控制尿酸的朋友们可以参考以下7个建议:

1. 首选清汤锅底。只有白水加一点葱姜、几粒枸杞、几片紫菜等,汤本身的嘌呤含量低到可以忽略不计。显而易见,这种汤底最适合需要控制尿酸的人。如果觉得一种口味单调,可考虑加上番茄锅底。番茄中的大量钾元素,有利于尿酸顺利排出体外。小料宜多选葱花、香菜、芹菜丁之类蔬菜类原料,避免含有虾皮、海米、豆豉、蚝油的高嘌呤品种。

2. 慎选高嘌呤食物。嘌呤是生物体遗传物质核酸的成分,它们易溶于水,但并不会因为煮沸加热而轻易分解。凡是细胞密集的天然食品,嘌呤含量就比较高,比如内脏、海鲜类;如果没有细胞结构,或者细胞大、水分大、干货少,嘌呤含量就比较低,比如大部分蔬菜水果类。因此,不要选过多的鱼肉海鲜河鲜和内脏,宜选择较多低嘌呤含量的新鲜蔬菜、薯类,配合少量肉类和鱼类。

3. 涮肉要趁早。肉在涮火锅的

过程中,嘌呤含量确实会降低。这是因为汤多肉少,在扩散平衡时,大部分嘌呤会跑到汤里去,使汤中嘌呤含量增加。在刚开始涮锅的6~10分钟,肉中嘌呤含量下降最明显,而随着涮肉时间增长,肉中嘌呤的溶出不再明显,时间过长,汤里嘌呤甚至可能再吸进肉中。因此,可以早一点放肉类,在开头15分钟就把涮肉工作完成,捞出来慢慢吃。

4. 蔬菜别涮太久。蔬菜也要早一点涮,不要等30分钟后火锅汤嘌呤含量非常高时再煮。涮的时间短一点,熟了就马上吃,否则大量嘌呤会扩散进入久煮的蔬菜中。

5. 喝汤要趁早。汤中的嘌呤含量,随着涮锅的时间延长,会逐渐增加。如果想要喝汤,建议刚涮时喝,前10分钟内喝最放心。喝汤时控制数量,建议加入一半白水,以稀释嘌呤浓度。涮锅时间超过30分钟就不宜再喝汤了。

6. 不饮酒。吃火锅时最好不要饮酒,酒精会促进内源性尿酸生成,并抑制尿酸排泄。

7. 不喝甜饮料。吃火锅时最好不要喝甜饮料,因为糖也会提升体内尿酸浓度,加重痛风,特别是大量果糖。

(来源:人民网)