

鱼油和鱼肝油是两回事,蛋白粉不能当主食 保健品要悠着点吃

生活条件好了,孝顺的子女出门旅游,经常会给家里的老人带些保健品,尽心孝心。不过专家提醒,保健品五花八门,质量良莠不齐,尤其是一些从国外带来的保健品,老人看不懂说明书,很有可能误服或吃错剂量,反而对身体造成危害。

国外保健品剂量往往高于国内

鱼油是一种老年人最常吃的保健品,它含有多元不饱和脂肪酸,主要适用于三高、关节炎、痛风、哮喘等人群,可以预防关节炎、老年痴呆症、降低血脂等作用,能降低人体血液中胆固醇和甘油三酯浓度,可防止血管中粥样硬化斑块形成,并且通过影响体内其他物质代谢而阻碍血小板凝聚,防止血栓形成致病。

但市第一医院老年病科副主任医师徐红余发现,因为看不懂外文,病房里有些老人吃的所谓“鱼油”其实是鱼肝油,两者完全不是一回事。鱼肝油是从海鱼肝脏中提出的一种脂肪油,其主要成分为维生素A和D,预防婴幼儿佝偻病,帮助维持正常视力。但维生素A、D是脂溶性维生素,过量摄入无法通过尿液正常排出体外,会对肝肾造成负担,因此鱼肝油一定要在医生指导下服用,如果当成保健品过量服用,有可能中毒,损伤肾脏甚至影响凝血功能。

鱼油是一种适合老年人的保健品,但服用也并非多多益善。徐红余介绍,每天服用深海鱼油不超过3克,服用量过高,会导致血液不易凝结,

增加出血的风险。还可能会出现鱼油的副作用有:暖气,口臭,胃灼热,恶心,稀便,皮疹和流鼻血。“建议老人最好随餐服用深海鱼油,这样可以减少副作用的产生。”

她提醒,国外买回来的保健品注明的剂量是根据外国人的体型来制定的,外国人体形偏大,剂量也用得多些,中国人在吃这些保健品时要根据自身体重和身高适当调整。

“神奇功效”可能更有害

任何保健品都不能代替药物,有些老人过分相信保健品,甚至放弃正确的药物治疗,比如有些糖尿病患者惧怕降糖药物引起副作用,不肯服药,反而希望某些“神奇”的保健品能治愈自己的病,结果病情反而快速进展,甚至出现严重并发症。

“任何保健品起得都是辅助调理作用,而非治疗作用。”徐红余提醒,“所以我建议大家购买保健品最好是能够看得见材质的非合成成品,如果一种保健品的效果特别神奇,立竿见影,就要怀疑是不是掺了其它东西。我曾经接诊过一位吃了两年‘民间土药’的哮喘病人,两年里哮喘一直没犯过,身体非常好,结果第三年

身体就不行了,这明显激素引起的后遗症。”

蛋白针不能随便打

蛋白粉也是老年人最常吃的保健品,有些有糖尿病、高血脂等慢性病的老年人觉得吃主食会让血糖、血脂升高,就用蛋白粉代替主食,长此以往会让蛋白摄入过量,给肾脏功能造成负担。“人体需要的营养主要是蛋白质、脂肪和糖,三者缺一不可,不管有没有慢性病,三种营养物质都应该适当摄入,保证营养均衡,膳食平衡,过度摄取蛋白质是不可取的。”徐红余说。

比蛋白粉过量危害更大的是打蛋白针,有些患者认为白蛋白制剂可加速伤口愈合,甚至更多的人将白蛋白制剂当成“有病治病、无病强身”的营养品,认为白蛋白营养丰富,可以防病治病、增强体质和免疫力、加速疾病痊愈,就花高价购买,其实这是很有风险的,因为人血白蛋白是血制品,注射了非正规渠道的蛋白针会存在一定的感染风险。“也有人到医院来咨询,能不能打蛋白针,这种针剂是针对低蛋白血症等特殊药品,并不是人人都能打的,医



漫画 章丽珍

生使用起来都比较谨慎的,普通人打了也没用。”徐红余说。

记者 鲍云洁

戴帽子不会导致脱发

冬天到了,戴帽子出门是很多人的选择。有人认为,戴帽子会把头发闷坏,导致秃顶。事实究竟是怎样的呢?

坊间,关于戴帽子会导致脱发的传言依据主要在于:头皮皮脂堆积方面,如长时间戴帽子,可能会导致头皮毛孔呼吸不畅,皮脂堆积于头皮,容易形成皮屑、头痒或皮肤炎症,进而造成脱发。

对此,郑州二院皮肤科主任林丽萍表示,戴与不戴帽子,两者在脱发症状方面没有显著的差异。北方由于天气寒冷,戴帽子的人也多,但并不见北方人就比南方人多秃顶。还有一些职业如交警、建筑工人等也会经常戴帽子,他们的发量也不少于其他人。

从目前来看,造成脱发的主要原因还是在于个人头皮情况、生活习惯和精神压力等因素。特别是一些高压职业从业者,经常需要熬夜和高强度思考,这类人就容易脱发。

不过某些有基础疾病,如脂溢性皮炎的人群,其皮脂腺分泌旺盛,皮脂分泌增多,堵塞毛囊就容易产生脂溢性脱发。这类人长期戴帽可能会增加皮脂分泌,加重病情。

记者 陆麒雯
通讯员 谢美君
实习生 刘美嘉



中医养生

坚果飘香 吃出健康

秋冬季节正是各类坚果上市的时节,坚果个头虽小,营养价值却很高。各类坚果营养丰富,还具有不同的保健功效。

核桃 核桃富含植物蛋白质与磷脂,蛋白质是维持生命活动最基本的营养素。磷脂能增加细胞的活性,对保持脑神经功能、皮肤细腻、促进毛发生长等起重要作用。它还含有多种不饱和脂肪酸,可降低胆固醇,对预防动脉硬化、高血压、冠心病等非常有益。

花生 花生历来有“长生果”的美称,含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素A、维生素B、维生素E以及钙、磷、铁等元素。据资料显示,经常食用花生仁能起到滋补益寿的作用。

松子仁 适量吃松子仁,可防止胆固醇过高而引起心血管疾病。松子仁中所含的磷脂对脑和神经系统也大有裨益。

腰果 腰果含铁量丰富。铁有助于给全身供氧,缺铁会导致疲劳和注意力减退。其次它含有丰富的油

脂,不仅可以润肠通便还有助于润肤美容。腰果中维生素B1的含量仅次于芝麻和花生,有补充体力、消除疲劳的效果。

“按照我们中国人的饮食习惯而言,坚果的食用方法主要是干食与入菜。坚果类食物所含营养非常丰富,但必须注意与主副食合理搭配。”李惠利医院中医科张增祥表示,坚果毕竟是零食,在日常生活,我们要正确认识主副食与零食的关系,食用零食一方面为了满足口感需

要,另一方面是补充主副食中营养素所缺。

一般来说,像核桃、杏仁、榛子、芝麻等坚果类食物都是高脂高热量的,肥胖、高血脂症、糖尿病等患者本身就需要严格控制热量摄入,因而这类人群每天若摄入过多坚果,则不利于基础疾病的控制。“我们从市场上购买的炒货大多含有香料,不适宜口舌疱疹、溃疡等阴虚体质的人多食用。”他建议,急、慢性胃炎患者不宜多吃。

记者 陆麒雯 整理



●推荐食谱

花生炖木耳排骨

做法:花生最好选红衣的,用高压锅将花生、木耳和排骨一起炖,有助于补充铁质与蛋白质。

芝麻粉烙饼

做法:老年人消化能力减弱,可考虑制作芝麻粉烙饼,主料选取玉米粉和面粉、芝麻粉,将三种

粉以1:1:1加水混合,在平底锅中加入少量油,倒入粉液,烙成薄饼状,出锅后可卷入胡萝卜丝、生菜与西式火腿丝,蘸上可口调料酱,配豆浆、牛奶可做风味早点。

青光眼防治

充足睡眠少发怒,持续眼痛得关注;视力视野眼压变,芹菜羊肝胡萝卜。

菜得充
羊關足
肝汪睡
胡視眠
蘿力少
葡視發
豎怒
眼持
壓續
變眼
芹痛