

多吃大豆好处多



大豆及其制品是我国传统的健康食品。大豆包括黄豆、黑豆和青豆,而其他生活中常见的豆子如红豆、绿豆等均属于杂豆类。黄豆、黑豆和青豆的营养成分差异并不大,可以互相替代。

1. 大豆的营养价值

大豆的蛋白质含量高达35%,含有人体所必需的氨基酸,而且必需氨基酸的组成比例与动物蛋白相似,属于优质蛋白质,也是植物界唯一的“完全蛋白”。大豆中的赖氨酸含量高,而谷类食物中的赖氨酸相对缺乏,因此谷物和大豆一同食用的时候,谷类蛋白的消化吸收率就会大幅提高,产生“1+1>2”的效果。

大豆的脂肪含量为15%~20%,主要为不饱和脂肪酸,其中必需脂肪酸亚油酸占了一半,且消化率高。大豆中蛋白质的氨基酸配比与肉类相近,用来代替一部分红肉的话,在提供优质蛋白质的同时,还可以降低饱和脂肪酸的摄入量,减少过多食用肉类带来的不利影响,更有益于心血管健康。大豆还含有丰富的膳食纤维、B族维生素、维生素E、多种矿物质等营养素。

特别值得一提的是,大豆中富含多种有益于健康的植物化学物质,如大豆异黄酮、植物固醇、低聚糖等。这些植物化学物质能够提高免疫力、降血脂、降血压,还对预防骨质疏松、改善女性绝经期症状有着积极的作用。其中,大豆异黄酮更是被誉为植物雌激素。不同于人体内的雌激素,这种植物雌激素可以起到平衡体内激素的作用,降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

2. 如何多吃大豆

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周食用105~175克大豆,每天15~25克。而2016—2017年中国居民营养与健康调查结果显示,我国12~17岁儿童青少年大豆及其制品平均每人日摄入量为11.0克,18~59岁成人9.7克,60岁及以上成人9.9克,都未达到推荐量标准。

大豆可以被制作成种类繁多的豆制品,如豆浆、豆腐、香干、千张、豆腐脑、豆腐皮等等。如果按蛋白质含量来换算,50克大豆相当于北豆腐145克、豆浆730克、豆腐干110克、内酯豆腐350克、豆腐丝80克。豆制品的烹饪方式多样,因此日常生活中我们可以换着花样吃,以达到每日推荐量。这样既品尝了美味,又能满足我们的营养需求。

3. 食用大豆小提示

未煮熟的豆浆中含有皂甙、胰蛋白酶抑制素等有害物质,饮用后容易导致中毒,所以豆浆要完全煮熟后再饮用。虽然大豆营养非常丰富,但由于含有较多的蛋白质、不溶性膳食纤维和低聚糖等,吃多了可能会引起胀气、消化不良。

豆类是高嘌呤的食物,痛风患者要适量食用。

来源:健康中国 作者:安徽省疾病预防控制中心食品营养与学校卫生科 徐粒子

亲爱的,抱一抱,我理解你

企图自杀的人,死亡是不可避免的吗?当然不是。

研究显示,90%以上的自杀者在自杀前都会有意识、无意识地发出预警信号。这些信号就是他们在对这个世界发出的最后呼唤,他们呼唤着能有人关注、帮助他们。如果能及时识别有自杀倾向的人发出的预警信号,尽快给予适当的关怀和帮助,就有机会挽回一个鲜活的生命。

一般情况下,自杀可以初步分为两种:冲动性自杀和蓄谋自杀。

冲动性自杀

这类有自杀倾向的人往往存在难以控制的、强烈波动的情绪,他们很容易被一些事情激惹,产生烦躁、愤怒的情绪,通常在一些应激事件发生之后,出现剧烈的情绪变化,从而产生冲动性的自伤甚至自杀行为。

蓄谋自杀

主要是因长期抑郁而产生自杀倾向的人,他们会在情绪上变得消极,各项生理和认知功能减退,出现厌世的言语和与惯常不一样的行为改变。具体来说,有以下表现。

消极的情绪:指情绪低落、悲观,常常不明原因地落泪,对身边的人和事物都不感兴趣或者兴趣减退。

各项功能的减退:指身体疲乏易累,记忆力变差,注意力难以集中,睡眠变多或者减少,食欲不振。

厌世的言语:指“活着好累、好痛苦啊”“活着没有意义”“我死了,所有问题就都解决了”“什么都改变不了,没有希望”……会与人讨论自杀的地点、方式等相关问题。

突然变化的行为:指立遗嘱,安排财产、家人相关事宜;清理自己所有的东西,将自己的贵重物品送人,写告别信;生活习惯发生改变或者表

现出和平时不一样的行为,比如购买一些与自杀有关的药物或工具,饮酒量或吸烟量突然增加,搜索、关注与死亡有关的作品或媒体报道;做出极端和不计后果的冲动行为,如独自去爬山、飙车等。

如何帮助有自杀倾向的人?我们需要注意“五不要”。

1. 不要歧视和排斥有自杀倾向的群体。研究表明,社会对自杀想法和行为的谴责(即自杀污名)是经历过自杀的人及其亲属的额外压力源。而且,自杀污名被认为是寻求帮助和披露自杀行为的主要障碍。所以,我们要理性、冷静地看待自杀行为,避免歧视和排斥有自杀倾向的人。

2. 不要批评、指责他们。父母面对自杀的孩子很容易产生愤怒的情绪:“出这么点事就想死,你太没用了。”其实,有自杀倾向的人往往觉得自己是没有价值的,当遭到身边的人如此指责时,他们会觉得没有人理解自己的痛苦,从而进一步增强“自己确实没有用,活着没有意义”的感受。于是,死亡成为一个选择。

有些人会以家人的名义进行道德绑架——“想想你的爸爸妈妈,你自杀的话,对得起他们吗?”殊不知,一些人选择自杀正是因为觉得自己的存在给家人造成了负担,自杀就是帮助亲人脱离这种负担。还有一部分人的绝望来源于家人,选择自杀就是为了表达对家人的攻击和惩罚。

3. 不要否认或忽视他们的感受。“你还这么年轻,怎么就想死呢?”“比你惨的人多了去了,别人怎么没想死呢?”有些人通过这样的方式劝慰有自杀倾向的人,但他们忽视了,已经有自杀倾向的人对自己的人生是绝望的,这样的话只会让他们觉得没有人理解自己活在这个世上的痛苦。并且,将他

他和他人相比较,只会加重他们的内疚和自责。

4. 不要忽视或者轻视他们的自杀想法。每天口口声声说要自杀的人不会真的自杀?会!当自杀者有这些言语表达时,他实际上是在释放求救的信号,如果身边的人能给予重视,冷静地、耐心地倾听与陪伴,他往往就不会走到最后一步。

5. 不要做出无法兑现的承诺,如答应为他们的自杀保密。

为了确保他们的安全,我们需要及时联合多方力量,为他们提供帮助。

同时,我们可以做到“三要”。

1. 一是要和自杀者讨论自杀这件事。在一些青少年自杀自伤群体中,父母往往极其忌讳和孩子谈论自杀,认为谈论自杀会进一步触发、强化孩子自杀的想法。

其实,这种想法是错误的。有自杀倾向的人反而更需要有人与其讨论自杀相关的内容。当没有人愿意和他谈论自杀,意味着没有人能和他一起面对内心的痛苦。反过来,谈论自杀的过程其实也是帮助自杀者表达和疏泄情绪的过程,能有效降低自杀风险。

2. 要以尊重、关切的方式,做好陪伴和倾听。自杀风险高的人,需要有人24小时贴身陪伴。请不要让其独处,并且要尽量控制自杀者获得可能用于自杀的工具或途径。

3. 三是要鼓励他们寻求专业帮助。有自杀倾向的人通常处于心理危机状态,内心正在承受巨大的痛苦和压力,并且,这些痛苦和压力是他们以往熟悉的应对方式处理不了的。此时,鼓励他们积极寻求专业帮助,是降低自杀风险的关键。

来源:《大众健康》杂志 作者:武汉市精神卫生中心 杨丽周 周洋

