

这两种维生素 很多人容易摄入不足

中国疾病预防控制中心发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》显示,我国成年居民钙、锌、硒、镁、维生素B1和维生素B2摄入不足比例均较高,其中,维生素B1和维生素B2摄入不足的比例均达到了80%。

这两种维生素对于人体来说是不可或缺的,长期摄入不足会影响机体的正常生理功能。



缺乏维生素B1会有什么后果?

★可致脚气病

维生素B1又叫硫胺素或抗神经炎因子,成年男性需要量为1.4毫克/天,女性为1.2毫克/天。

如果供给不足将给人体健康带来很大的麻烦,最严重的表现是“脚气病”,这个病不同于我们平时所说的“脚气”或“脚癣”,成人患脚气病首先出现体弱、易疲倦,然后表现为头痛、失眠、眩晕、食欲不振、消化不良等症状。

此时如果不补充维生素B1就可能继续发展为三种类型的脚气病。

- 干性脚气病表现为肢端麻痹或功能障碍等多发性神经炎症状;
- 湿性脚气病主要表现为心衰、肺水肿等症状;
- 急性暴发性心脏血管型脚气病则表现为急性循环衰竭,气促,烦躁,血压下降,患者可在数小时或数天内死于急性心力衰竭。

★易缺乏人群

长期食用精白米面或精细加工食物的人。
高需求人群,如哺乳期、高温作业人员、甲亢患者等。
吸收障碍人群,如长期腹泻者、酗酒者、恶性肿瘤患者。

★维生素B1的食物来源

含有维生素B1的食物种类非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉、蛋类等都是其良好的来源。

其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉为3.5毫克/100克,如果把粮食碾磨得太细,去掉了米糠、麸皮,将丢失80%的维生素B1。

烹调时注意,不要多次用水搓米,煮饭勿弃米汤,在煮粥、煮豆或蒸馒头时不要加碱,否则均会造成维生素B1大量破坏。

缺乏维生素B2会有什么后果?

★可致“烂嘴角”

维生素B2,又称核黄素,与维生素B1相同,成年男性需要量为1.4mg/天,女性为1.2mg/天。

维生素B2广泛参与机体代谢过程,核黄素是机体中许多酶系统重要辅基的组成成分,对维持正常的物质代谢和能量代谢有重要作用。

缺乏维生素B2会出现口角炎(俗称“烂嘴角”),嘴角、嘴唇发红甚至溃烂,鼻翼两侧出现脂溢性皮炎等,缺乏严重时还可引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光、缺铁性贫血等症状。

★核黄素广泛存在于动植物食品中,动物的内脏(心、肝、肾)中含核黄素最高,每100g中可含2mg左右。奶类及奶制品、蛋类含核黄素也高。鱼类中以鲱鱼的含量最高。

植物性食物中干豆类和绿叶蔬菜也含有较多的核黄素。但谷类中的含量与加工方法和烹调方法密切相关,涝、煮的损失率都较大,如小米煮后核黄素的保存率仅为30%。

★哪些食物含维生素B2和B1比较多

含有维生素B1比较丰富的食物有:小麦胚粉(3.5mg/100g)、葵花子仁(1.89mg/100g)、猪大排(0.8mg/100g)、花生仁(0.72mg/100g)和黑芝麻(0.66mg/100g),此外,瘦猪肉、干豌豆、鸡心、开心果、干大豆、松子等也含有一定量的维生素B1。

含有维生素B2比较丰富的食物有:猪肝(2.02mg/100g)、牛肝(1.3mg/100g)、猪肾(1.18mg/100g)、鸡肝(1.1mg/100g)和黄鳝(0.98mg/100g),此外,奶酪、杏仁、金丝小枣、鹌鹑蛋等也含有一定量的维生素B2。

来源:人民网

这些不适或与炎症有关

「抗炎」食物搭配着吃

嗓子红肿、肠胃不适……可能都是炎症作怪。炎症是人体对抗刺激的防御性反应,是许多重大疾病发展过程中的重要环节。专家介绍,长期炎症状态称为慢性炎症,可能导致人体免疫系统出现紊乱,损伤心血管,诱发糖尿病抑郁症,引发肿瘤。

专家表示,慢性炎症与饮食习惯息息相关。想降低身体炎症水平,提升免疫力,科学饮食很关键。尽量少吃红肉,高糖、高油、高盐类食物和加工类食品,它们是典型的“促炎”食品。

相对应的,日常要多摄入“抗炎”食物。“抗炎”食物以植物性食物为主,搭配时强调多食用水果、蔬菜、全谷物、富含ω-3脂肪酸的食物、瘦肉以及香辛料等。

蔬菜中的卷心菜、西兰花,浆果类水果如草莓、蓝莓,三文鱼、亚麻籽油、葡萄籽油、菜籽油、坚果等富含ω-3脂肪酸的食物,生姜、八角、桂皮、大蒜、葱等香料都有着不错的“抗炎”效果。

“抗炎”食物如何搭配?建议每天吃5-7种不同颜色水果,蔬菜摄入量每天达500克,每周吃2-3次海产品,每天摄入10-15克坚果。

但专家也提醒,“抗炎”饮食不能代替药物,如果出现严重过敏反应,应及时就医。此外,适度有氧运动、保持乐观心态和规律睡眠、控制体重、不抽烟不酗酒、定期体检等科学生活方式也能减少慢性炎症的发生,提高身体免疫力。

林乐雨

对抗湿热天气

入夏多吃两种叶



入夏以后,高温、多雨的天气开始增多,湿热环境会让不少人容易烦躁。此时有两种时令蔬菜的叶子不要浪费,适合这个节气的养生保健与食疗。

•莴笋叶护肤健胃除疲劳

莴笋叶中的维生素B1含量是茎的3倍,维生素B1对神经组织和精神状态有良好的影响,可改善精神状况,消除疲劳。

莴笋叶有淡淡的苦味,有助于刺激脾胃的消化能力,增进食欲,缓解疲劳。

此外,莴笋叶含维生素A的量是莴笋茎的5.9倍,维生素A能促进真皮层内的胶原蛋白及弹力纤维再生,更新老旧的细胞角质,使皮肤光滑细润。

•芹菜叶平肝降压能补钙

芹菜叶的营养成分至少有10项指标超过茎,比如胡萝卜素、维生素C、维生素B1、蛋白质、钙等。

天气闷热的时节是心血管病高发期,芹菜叶有平肝降压作用,其中的一种碱性成分,对人体能起安神的作用,有利于安定情绪,消除烦躁,但是血压低的朋友不宜多吃。

此外,随着气温升高,人们更容易出汗,出汗容易导致微量元素的流失,尤其是铁元素。

来源:搜狐网