

# 寶寶多大時可以吃些粗糧?

糧營養的吸收率,滿足寶寶身體發育的需求。

### 3. 粗糧要混着吃

粗糧中的植物蛋白質因含的賴氨酸、蛋氨酸、色氨酸、蘇氨酸低於動物蛋白質,所以利用率和蛋白價也低。彌補這些缺陷的辦法就是提倡食物混吃,以取長補短。如八寶稀飯、臘八粥、玉米紅薯粥、小米山藥粥、大豆配玉米或高粱麵做的窩窩頭、麥面配玉米或紅薯面蒸的花捲饅頭,由黃豆、黑豆、青豆、花生米、豌豆磨成的豆漿等,都是很好的混合食品,既提高了生理價,又有利于胃腸道消化吸收利用。

### 4. 寶寶飲食應均衡多樣

飲食講究的是全面均衡多樣化,任何營養素發揮的都是和多種營養素一起的綜合作用。在日常飲食方面,應限制脂肪、糖、鹽的攝入量,適當增加粗糧、蔬菜和水果的比例,並保證優質蛋白質、碳水化合物、多種維生素及礦物質的攝入,才能保證營養的均衡合理,有益于寶寶健康地生長髮育。

### 寶實吃粗糧好處多多

專家表示,粗糧中富含的粗纖維對任何年齡的人來說都有益,可助消化,增強腸胃功能。在日常飲食中只吃細不吃粗的寶寶,一是沒機會吸收粗糧提供的豐富營養素,二是因缺少植物纖維,易便秘。吃粗糧還可以預防小兒肥胖、糖尿病、骨質疏鬆,吃粗糧時必需的咀嚼動作,不僅能促進咀嚼肌和牙床發育,還能減少食物殘渣殘留,防齲齒。

### 寶實吃粗糧最好等到1歲後

寶實多大可以吃粗糧?一般寶實4-6個月可以添加輔食,但這個階段還適宜給寶實吃粗糧。因為寶實剛開始接觸奶意外的食物,消化系統還不適應高纖維食物,此時吃粗糧易引起消化不良。建議寶實一歲後再開始吃粗糧,此外,胃腸功能差、經常腹瀉的寶實,建議暫時不要吃粗糧。

### 寶實吃粗糧注意四個要點

寶實適當出粗糧好處多多,但粗糧畢竟不易消化,而且小寶實的小孩系統發育還不夠完

善,因此在給寶實吃粗糧時一定要注意以下4個要點。

### 1. 添加粗糧要適量

吃粗糧好處多,但不等於可以無節制的給寶實出粗糧,給寶實吃粗糧一定要注意適量。對正處於生長髮育期的寶實,每天攝入量推薦量為年齡加上5-10克。對小胖墩、經常便秘的寶實,可適當增加膳食纖維攝入量。有的寶實吃粗糧後,可能會出現一過



性腹脹和過多排氣等現象。這是一種正常的生理反應,逐漸適應後,胃腸會恢復正常。如寶實患有胃腸道疾病時,要戒易消化的低膳食纖維飯菜,以防止發生消化不良、腹瀉或腹部疼痛等症狀。

### 2. 粗糧細作

在給寶實吃粗糧時,應注意把粗糧磨成麵粉、壓成泥、熬成粥或與其他食物混合加工成花樣翻新的美味食品,使粗糧變得可口,增進食慾,能提高人體對粗

# 女性容易脫髮 兩種方法最管用



在於頭髮的主要成分是一種稱為魚肝的蛋白質,其中鋅、鐵、銅等微量元素不少,而吃素熱控減肥的人只吃蔬菜、水果與麵粉等,蛋白質及微量元素攝進不足,致使頭髮因嚴重營養不良而脫落。

### 過度使用空調

頭髮對空氣的溫度和濕度很敏感,溫濕度頻繁變化會對頭髮產生不良影響。從空調中吹出來的濕風和冷風都可能成爲脫髮的原因,甚至會催生白髮。在炎熱的夏季和隆冬時節,開足馬力猛吹空調,室內外溫度和濕度差異過大,對身體和頭髮來說,都不能夠適應,使用空調要適度,室內外的溫差最多不要超過7攝氏度,而且最好不要過長時間地使用空調。

### 兩種防脫髮的管用方法:

#### 方法一:勤洗頭及梳頭

專家提示,每天早晚各梳發百次,能刺激頭皮,改善頭髮間的通風。

#### 方法二:合理飲食很重要

對於脫髮的人,合理補充以下的食物是很重要的:

1. 補充鐵質。經常脫髮的人體內常缺鐵。鐵質豐富的食物有黃豆、黑豆、蛋類、帶魚、蝦、熟花生、菠菜、鯉魚、香蕉、胡蘿蔔、馬鈴薯等。
2. 補充植物蛋白。頭髮乾枯,發梢裂開,可以多吃蜂膠液、大豆、黑芝麻、玉米等食品。
3. 多吃含鹼性物質的新鮮蔬菜和水果。脫髮及頭髮變黃的因素之一是由於血液中有酸性毒素,原因是體力和精神過度疲勞,長期過食純糖類和脂肪類食物,使體內代謝過程中產生酸毒素。肝類、肉類、洋葱等食品中的酸性物質容易引起血中酸毒素過多,所以要控制,不要多吃。

隨著現代社會工作節奏的加快,女性脫髮的人群開始越來越多,以下幾種原因應引起人們重視,同時要掌握預防脫髮的方法。

### 都市女性爲何容易脫髮

#### 電腦使用頻繁

長時間使用電腦和脫髮之間存在着密切聯繫。從事電腦工作的人脫髮者較多,原因是這類人用腦的時間較長,注意力高度集中,使大腦的興奮性持續增高,與頭髮生長相關的內分泌功能發生紊亂,皮脂腺分泌旺盛,毛囊極易被堵塞,從而使頭髮的營養供給出現障礙,導致頭髮脆性增加而易發生脫落。因此,提醒女性朋友要留意調整電腦的使用時間。

#### 過度熱控減肥節食

日本專家的統計顯示,與“熱控減肥熱”相伴而來的是脫髮者不斷增多,其中20%-30%爲20-30歲的青年女性。癮結

# 爲了健康

# 該扔就扔

總有那么多小夥伴有戀物情節,喜歡上一樣東西後就用個三、四年不撒手。但你知道嗎,家中的這些東西都是有保質期的,若是超出,肯定已染有許多細菌或過敏物。舉個例子,睡過一年的枕頭,三分之一的重量來自蠕蟲的屍體和你身上的死皮。爲了身體健康,請勿必扔掉。

### 牙刷 保質期:3-4個月

一個牙刷頭使用半年,含有180萬個細菌,用它刷一次牙,等於“吞”下了6個噴嚏唾液!

### 隱形眼鏡盒保質期:3個月

隱形眼鏡盒蓋一旦打開,細菌就會很容易找上門來,增加眼部感染的風險。隱形眼鏡盒最好也不要放浴室,因爲潮濕容易發霉,更容易滋生細菌。

### 毛巾保質期:2-4個月

“超期”使用的毛巾上數以百萬的含菌量,很可能含有沙眼衣原體等致病微生物,引起毛孔堵塞、皮膚感染或沙眼。

### 枕頭 保質期:1年

頭髮中存在幾萬到幾十萬個細菌。睡覺時,頭髮中的灰塵和細菌貼在枕頭上,不經意留下的口水、分泌的汗液也會滲透到枕頭里面,滋生細菌,引發皮膚過敏和疾病。



### 唇膏 保質期:2年

每天使用的唇膏或是唇彩最好時常更換,因爲在唇上塗、濕漉漉的表面容易沾染細菌。

### 睫毛膏 保質期:3個月

睫毛膏管內潮濕黑暗的環境是葡萄球菌繁殖的理想環境,尤其是使用開封後超過3個月的睫毛膏。洗碗棉 保質期:1個星期

美國佛羅里達州立大學環境工程系的研人員稱,20%的洗碗布內都隱藏着如大腸桿菌、沙門氏菌等足以導致疾病的細菌。特別是夏天,部分清潔不夠的洗碗布更會滋生大量細菌,讓餐具在洗滌過程中因爲與洗碗布接觸而“交叉感染”。

### 竹木餐具 保質期:6個月~1年

洗滌劑只能洗去表面油脂,但不能除掉藏在筷子凹槽裂縫的細菌。使用一年以上的筷子會滋生大腸桿菌和霉菌引起腹瀉。

### BRA 保質期:6個月

乳腺炎多由於不良的衛生習慣引起,而胸衣是直接與乳房接觸的物品,因此建議這種貼身衣服一定要及時更換。

### 沐浴球 保質期:3個星期

一個沐浴球上通常隱藏着72億個細菌,除了真菌之外,還有在浴室中沾染的多種菌群。

# “過勞死”之前的癥狀

不時會聽到新聞報道,最近某某IT公司、金融公司、某某醫院,又有人倒在工作的崗位上,猝死了。這些精英們,年齡一般集中在30-50歲,死者往往在死前一周有過重的工作任務或過大的心理壓力。

我們總會感慨,他們一定是太累了,以至於“過勞死”了。其實,“過勞死”是社會醫學領域非常關注的話題。

這個說法,最早出現在上世紀七八十年代日本經濟繁榮時期,它的英文名稱爲Karoshi,從日語翻譯過來,我們暫稱爲“過勞死”吧。“過勞死”很多時候是由慢性疲勞綜合徵(Chronic Fatigue Syndrome, CFS)發展而來的,有一些潛在的疾病,比如心血管疾病、腎臟疾病、消化道疾病等,會被疲勞誘發、促進或加劇,最終導致“猝死”。

據美國疾病預防控制中心的報告,因爲慢性疲勞綜合徵由多種原因造成,症狀表現複雜,也無法通過實驗結果診斷,因此,患有慢性疲勞綜合徵的人,僅有20%能被診斷出來。沒有被診斷和及時處理的病例,可能就會發生“過勞死”的危險。

通俗一點講,人體就像一個彈簧,勞累就是外力。當勞累超過極限或持續時間過長時,身體這個彈簧就會發生永久變形,甚至斷裂,即導致老化、衰竭甚至死亡。

### 什么人容易發生“過勞死”呢?

- 簡單說來,容易發生過度勞累的人群就是“過勞死”的危險人群:
- 有事業心的人,特別是稱得上“工作狂”的人;
- 有遺傳早亡血統又自以爲身體健康的人;
- 超時間工作者;
- 夜班多,工作時間不規則者;
- 長時間睡眠不足者;
- 自我期望高,並且容易緊張者;
- 幾乎沒有休閒活動與嗜好的人;
- 從事IT工作的人等等。

在目前職場競爭劇烈,工作效率不斷提高的現狀下,疲勞和壓力似乎不可避免。

### 那怎麼應對“過勞死”的風險呢?

#### 策略一:要懂風險

不必因爲對“過勞死”的恐懼就不敢承擔有挑戰的工作任務,但必須認識並重視“過勞死”的防治。這樣才可以避免悲劇的發生。

### 策略二:知其判斷

每個人工作和生活中都會過疲勞。“過勞死”中所涉及的疲勞並不是偶然體會到的一過性疲勞狀態。

### 主要標準有以下兩條:

- 1) 持久或反復發作的疲勞,持續在6個月以上;
- 2) 根據病史、體徵或實驗室檢查結果,可以排除引起慢性疲勞的各種器質性疾病。

體徵標準包括以下4條:

- 1) 低熱,口腔溫度37.5°C~38°C;
  - 2) 可觸及小於2厘米的頸部淋巴結腫大或壓痛;
  - 3) 咽部充血,但無明確扁桃體炎症;
  - 4) 未發現其他引起疲勞的疾病體徵。
- 症狀標準有12個:
- 1) 體力或心理負荷過重引起不易解除的疲勞;
  - 2) 沒有明確原因的肌肉無力;
  - 3) 失眠症狀普遍存在,多夢或早醒;
  - 4) 頭漲、頭昏或頭痛;
  - 5) 注意力不易集中,記憶力減退;
  - 6) 食慾不振;



7) 肩背部不適、胸部有緊縮感,或有腰背痛、不定位的肌痛和關節痛,無明確的風濕或外傷史;

- 8) 心情抑鬱、焦慮或緊張、恐懼;
- 9) 興趣減退或喪失;
- 10) 性功能減退;
- 11) 低熱;
- 12) 咽干、咽痛或喉部有緊縮感。

如果同時具有以上2項主要標準、2項體徵標準和6項症狀標準;或累計具有8項以上單純的症狀標準,即可確診爲疲勞狀態。

### 策略三:主動休息

如果條件允許,儘量按生物鐘作息。睡眠節律的紊亂會讓人承擔非常巨大的壓力,疲勞更容易發生。即使需要上夜班,也儘量讓作息制度穩定,這樣有利于身體的適應。儘量每日三餐進食,且要強化三餐營養,優化飲食結構,避免高油高鹽飲食,也要避免暴飲暴食。

要學會主動休息。不要只在累得干不動的時候被動休息,主動休息不僅可以放鬆身心還可以提高工作效率,是事半功倍的休息方式。具體說來有以下幾個方式:

- 其一,重要活動之前抓緊時間先休息一會兒。如參加考試、競賽、表演、主持重要會議、長途旅行等之前,應先休息一段時間。
- 其二,保證每天8小時睡眠,周末應進行一次“整休”,輕鬆、愉快地玩玩,爲下一周緊張、繁忙的工作打好基礎。
- 其三,做好全天的安排,除了工作、進餐和睡眠以外,還應明確規定一天之內的休息次數、時間與方式,除非不得已,不要隨意改變或取消。最後,重視並認真做好工間休息,充分利用這段短的時間到室外活動,享受日光浴或做深呼吸,或欣賞音樂,使身心得以放鬆。

### 策略四:定期體檢

有關資料表明,直接促成“過勞死”的5種疾病依次爲:冠狀動脈疾病、主動脈瘤、心瓣膜病、心肌病和腦出血。

把這條信息反過來讀就是積極防治心腦血管疾病可以減少“過勞死”。大家需要定期檢測自己的血壓、血脂、血糖,避免超重並戒煙。即使沒有上述情況,每個人也要重視健康體檢,對自身健康狀況的準確把握可以避免承擔超過身體承受能力的任務,對疾病的早期積極治療可以避免健康狀況惡化。

### 策略五:積極運動

要想保持持久旺盛的精力,需要勞逸結合,保持休息,也要經常運動,以增加體能儲存,每周散步4-5次,每次30-45分鐘,或一星期進行3-4次溫和的戶外活動,每次30分鐘,都是必要的。運動不僅可以緩解疲勞還可以強健體魄,可謂一舉兩得。

### 策略六:保持愉快

不僅是軀體疲勞會導致過勞,心理性過勞——失望、焦慮、恐懼、神情沮喪等也可使人精力衰竭。

當一個人感到煩惱、苦悶、焦慮的時候,他身體的血壓和氧化作用就會降低,而人的心情愉快時,整個新陳代謝就會改善,免疫力也會提高。同樣強度的工作,積極快樂的完成比消極不滿的勉強完成要輕鬆的多。學會享受工作本身的樂趣,神清氣爽的戰勝疲勞。

人們的生活節奏越來越快,工作壓力也隨之不斷增加。既然無法逃避,就積極的面對,科學過勞,遠離“過勞死”。