



蛋白質是日常飲食中的重要營養成分之一,它能為我們提供飽腹感,增強免疫力,還能幫助我們構建和修復肌肉。在我們的日常飲食中,常見的蛋白質來源有肉、魚、牛奶、雞蛋和大豆,美國《讀者文摘》(Reader's Digest)雜誌近

肉吃多了會傷腎 教你四招自查

期文章中表示,成人每日攝入50—62克蛋白質即可防止蛋白質缺乏,如果蛋白質攝入過量則會給身體帶來不良影響。如果身體出現以下5種症狀,請多加留意自己的日常食譜並調整飲食結構。

心情不好

如果你每天起床都會覺得心煩意亂、精神不佳,可能是因為吃了太多的蛋白質。因為我們的大腦主要靠碳水化合物中的糖來運轉,而當我們攝入過多的蛋白質時,碳水化合物往往攝入不足。為了恢復碳水化

合物和蛋白質的攝入平衡,建議多吃水果、酸奶、糙米和全麥粥等未加工或輕加工的碳水化合物。

出現便秘

定期排便可減少胃病的發生風險,幫助人體保持健康。但是,如果用蛋白質作為飲食中的主要成分,則可能導致來自穀物、蔬菜中的膳食纖維攝入不足。而纖維對於消化和規律性排便十分重要,少了它的幫助就可能產生便秘以及消化系統問題。營養師建議,每天要從蔬菜水果或全穀物中獲取25克膳食纖維。另外,食用富含天然益生菌的食物,也有助於消化系統的正常運行。

極易口渴

衡量蛋白質攝取量的另一個重要指標,是對水的需求量,吃下太多的蛋白質甚至會導致輕度脫水。腎臟長時間加班處理多餘的蛋白質和蛋白質代謝中產生的氮,將有可能引起腎結石,甚至會完全破壞腎臟。所以如果您出現極易口渴的情況,除了要注意多喝水外,請留心自己的蛋白質攝入量並及時加以調整。

出口口臭

口臭是使用Atkins飲食法(即低碳減肥法或食肉減肥法)減肥的人存在的普遍問題。因為大腦和身體喜歡使用碳水化合物作為“燃料”,但如果我們吃了太多的蛋白質而不是碳水化合物,身體便開始將脂肪作為燃料,而代謝產生的酮則是口臭的元兇。

为什么運動中或運動後感到噁心

運動引起的噁心非常普遍,運動引起的胃腸道(GI)問題也很普遍,可能有多達90%的耐力運動員受此困擾。

原因:

運動時,腿和手臂的骨骼肌劇烈收縮擴張。它們需要氧氣。因此,我們的心肌也會高頻舒張,從而增加了血液流量。紅細胞中的血紅蛋白分子將氧氣帶到肌肉。

為了最大化輸送到活動肌肉的血流量,我們的身體會減少非活動區域(例如腸道)的血液供給。這種血液改道由神經系統的“戰鬥或逃跑”分支複雜。那也被稱為交感神經系統,具體做法是讓血管收窄,限制血液流動;也就是非意識主動參與的生理過程,被稱為血管收縮。

骨骼肌具有特殊的功能來保持血液流動。它們能夠抵制血管收縮的命令,最終獲得了大流量。

這種對交感神經系統作用的抵抗力稱為“功能性交感神經分解”。

相對缺血或血流不足會產生不同的影響。它可以改變細胞吸收已消化食物的方式以及食物在腸道中的移動方式。綜上所述,這些變化會給您帶來不愉快的感覺。

如果消化系統正在積極地試圖分解並吸收食物,那么供血不足就會帶來挑戰,這就是進餐後運動令噁心加劇的主要原因,尤其是如果鍛煉前的飲食中含有大量的脂肪或濃縮碳水化合物。

緩解方法:

適度運動。

強度越高,各部分系統對血液的需求就越大。控制運動強度,可以緩解組織之間的“嗜血”衝突。

換個運動。

一些證據表明,某些運動,例如騎自行車,會令身體更容易出現噁心感(和運動時的姿勢形態有關)。嘗試不同形式的運動,或不同模式的組合,以達到健身目標,同時最大程度地減少不適感。

確保適當地熱身和放鬆,以防止新陳代謝劇烈變化。

改變飲食和運動時間。保持水分!

在運動期間和運動後,尤其是在炎熱或潮濕的環境中,多喝水是預防胃腸道問題的最

佳方法之一。但是,要小心過度飲水。

高強度運動時,每小時約補充半升液體,包括一些低碳水化合物和低鈉運動飲料。我們可能需要對不同的食物和攝入的時間進行一些試驗,以找出最適合個人的方案。還可以加入生薑、餅乾和椰子水之類食物,以幫助胃部緩解不適。

注意事項:

儘管運動引起的噁心難以解決,但總體上它還不屬於健康問題。大多數症狀應在運動結束後一個小時內消失。如果運動後長時間或每次鍛煉後都出現問題,則需要諮詢醫生。

在運動中或運動後的胃腸道不適實際上會導致嘔吐。嘔吐後,您可能會感覺好些,但需要補充水分並營養。



早上起床臉腫可能因為做錯幾件事

臉部浮腫的原因

1.睡眠不足

你如果有熬夜的情況,或者是睡眠質量不好,也會導致你出現臉腫的情況。你只能調節你的作息時間,從而改善你的睡眠質量。

2.喝水過多

早晨起床臉腫,可能是因為你攝入的水量過多,而導致的水腫。只要減少晚上六點之後的水攝入量,而且吃一些利尿的物質。例如紅豆,或者是其他的豆類,浮腫的現象就有很大改善。

3.吃鹽過多

吃鹽過多是我們常忽略的現象。它也會讓你的臉,一直處在浮腫的狀態。這是因為過量的鹽,會阻滯你的體內把多餘的水分排出去。因此,建議大家吃清淡的食物,可以自然改善臉腫的情況。

如何消除臉部水腫?試試這3個方法

1.冰毛巾敷臉

對於熬夜後肌膚所出現的浮腫問題,可以準備乾淨的冷凍熱毛巾和適量的爽膚水,將爽膚水滴入

到熱毛巾上面,然後敷在臉上。這樣可以緩解肌膚浮腫的現象。

2.按摩

這是最方便簡單的方法,可以應對所有類型的浮腫,只要每天清晨輕拍面頰,或是在塗抹日常保養品的同時順着臉頰按摩提拉肌膚,就能讓你的浮腫有所緩解、肌膚更加通透、妝容更帖服。

3.喝黑咖啡

熬夜後臉部浮腫,可以喝一杯黑咖啡消除臉部浮腫現象。因為大量的多酚,具有排水利尿的效果,有助於人體排出多餘水分,從而迅速消除水腫。



步健身人患關節炎的3倍。建議:每1小時站起來活動3~5分鐘,哪怕只是在工位上站立一會,起身踱步。

肝移植專家:除了大家熟知的喝酒傷肝、熬夜傷肝外,尤其要提醒大家的是以下3點:首先要反對吃生魚片,其次是發霉的食物,堅決不要吃,因為它很容易產生霉菌、黃黴黴菌等有害物,黃黴黴素是1類致癌物;最後,不要濫用藥物,數據顯示,6成的肝損傷是由於濫用藥物引起的。

腎內科:要告訴大家的是,經常憋尿是真的會損傷腎功能的,除了會誘發各類慢性炎症外(腎盂腎炎、膀胱炎、前列腺炎等),還會損傷括約肌,引起尿失禁!對於女性來說,更是危害巨大,因為女性生理構造特殊,憋尿更易引起尿路感染,甚至是陰道炎等。

對於心血管不好的人來說,憋尿更是一件危險的事,憋尿會使交感神經興奮,致血壓升高、心跳加快,誘發心梗,這可是危及生命的。

內分泌與營養科專家:知道大家對於飲食搭配與營養均衡的話聽得太多,就說一個不一樣的做法:儘可能的少喝湯。因為,在醫生看來湯里的營養價值相對於蔬菜等少之又少,而鹽以及脂肪、膽固醇卻一點不少(如鷄湯、排骨湯等)。

另外,喝湯很容易產生飽腹感,相應地就會減少對主食的攝入,從營養攝入角度來說是不合適的。如果是高血壓、高尿酸患者,就更不建議喝湯了,嘌呤易溶于水,一鍋肉的嘌呤差不多都在湯里了。

不同科室的醫生關於保健的建議

最新研究顯示:新冠對人類未來影響巨大

近日,哈佛大學公共衛生學院發了一篇Science:根據論文中的描述,無論是否能研發出疫苗,新冠病毒都可能陪伴人類到2025年。

那么,2025年以後人類能擺脫新冠病毒嗎?不,只是到時我們就已經習慣了這種隔離的生活方式了……

具體來說,這篇論文關鍵說了這幾點:

1、被我們寄予厚望的疫苗,作用很可能會非常小!

因為人類感染者產生的抗體有效期可能只有40周(<300天),比疫苗的研發周期都要短!

如果疫苗不能起作用,那么新冠將會變成一個10-50倍致死率的流感,在全世界範圍內反復爆發收割人頭。

2、未來各國的策略,就是儘可能採用疏離措施,把感染率維持在一個較低的水平,以確保醫療體系不崩潰。

3、新冠會長期成為老年人類的頭號殺手,而人類整體的醫療支出會大幅上昇,預期壽命會降低。

現在看來更可能的情況是:以後的每一年,病毒都會呼嘯而來,直到地老天荒……而哈佛大學的這篇論文,已經在不少程度上得到了驗證!

中國最新的一項研究顯示,人體感染新冠病毒康復後,體內的抗體可能只能維持2到3個月。尤其無症狀感染者,抗體維持時間會更短。

中國研究人員日前在英國《自然·醫學》

雜誌上發表的一項研究顯示,他們在重慶市進行的調查發現,新冠病毒感染者痊癒後體內抗體水平會迅速下降。此外,無症狀感染者的免疫反應弱于有症狀感染者。

據介紹,重慶醫科大學學者領銜的團隊在重慶市啟動了新冠病毒感染者的追蹤研究,研究對象為285名感染者,其中包括37名無症狀感染者,從而系統分析新冠病毒無症狀感染者臨床和免疫學特徵。

調查發現,約90%的病例在出院後2個月總抗體水平會降低70%以上。這項研究瞬間震驚了世界同行,畢竟,這是世界上第一份研究這類患者免疫反應的文獻。

世界衛生組織也發表科學簡報,稱“沒有證據”能證明感染新冠後產生的抗體能保護人體免于第二次感染。

據福克斯新聞報道,美國德克薩斯州的一名女子最近在社交媒體上分享了她在兩次感染新冠肺炎後的心酸歷程。

據外媒報道,世界衛生組織總干事譚德塞近期表示,新型冠狀病毒大流行仍在加速,其影響將持續數十年。譚德塞說,世界面臨的最大威脅不是病毒本身,而是“缺乏全球團結和全球領導”。

“在一個分裂的世界里,我們無法戰勝這種流行病”,他說,“疫情的政治化加劇了這一問題。在我們所有人都安全之前,沒有人是安全的。”

世衛組織在發佈會上還表示:新冠病毒進行到現在,已經很可能成為一個長期性問題。

目前來說,已經再難預知病毒何時結束,或者永遠不會消失了。新冠病毒或者它的變異病毒會成為類似流感、水痘這種頑疾一樣長期和人類共存。

醫療專家解讀稱,這不樂觀結論的主要依據是當前病毒樣本的變異性。簡單的說,根據《衛報》日前公佈的研究者提取的來自全世界5000多份樣本中,發現當今世界上已經流行着至少三種新冠肺炎病毒了。

有一種更是佔了700多份比例,另一種只佔了30多份。也就是說,除了我們最大群體感染的那種,還檢測出毒株結構不一樣的其他種類的新冠病毒B類和C類。

去年6月,中國公佈病毒基因組序列數據,表示這些樣本帶有D614G突變,認為是歐洲D614G毒株的分支。

中外專家均認為D614G突變讓新冠病毒傳染力增強;有研究認為感染能力提高約9倍!

潘多拉的盒子打開,疫情在全世界蔓延,不是一年、兩年,而是五年、十年,甚至可能一直持續下去,彼此間的隔離將成為常態,人與人之間日常的交際會顯著減少,甚至傳承了成百上千年的很多風俗習慣也會徹底消失。

未來的服務業將受到極大的抑制,人們會壓縮非必須

的服務業需求,除了醫療、教育等必須的服務需求外,其他都將儘可能地抑制。

例如對於人類的旅遊業、餐飲業、院線、商業地產等等以及其他一切服務業相關行業可能都是重大的打擊,可能徹底改變旅遊業的業務邏輯。

又比如NBA的收入結構可能要發生根本的變化,人類體育運動最吸金的產業,可能會變成網絡遊戲。

這類觀眾密集的體育賽事可能永遠都不會出現了。

在線教育、在線醫療、遠程服務、VR、AR產業將迎來一波大發展,行業估值的邏輯已經完全改變了……

所以,時代真的變了,你準備好了嗎?

