

## 身体缺水会增加认知障碍风险

水是身体非常重要的组成成分,对于维持身体正常生理功能是必不可少的。日常饮水不足会增加痛风、泌尿系统感染、肾结石、便秘、肥胖等疾病风险。

一项研究发现:缺水会让人“变傻”,饮水不足会显著增加认知障碍风险。对于患有主观认知衰退的中老年女性,咖啡是认知障碍的保护因素,与不经常饮用咖啡的人相比,经常喝咖啡的女性出现主观认知能力下降的风险降低了50%。对于患有轻度认知障碍的中老年女性,纯牛奶是认知障碍的保护因素,与不经常喝纯牛奶的人相比,

经常喝纯牛奶的轻度认知障碍女性患阿尔茨海默症的风险下降了60.8%。

本文介绍几款好喝、适合夏天还能代替白开水的饮品。

**淡茶:**淡茶可以代替白开水,建议泡茶水温不超过80℃。夏季也比较推荐喝冷泡茶,可以用凉白开直接浸泡茶叶,浸泡时间越久茶汤滋味越好,茶多酚含量越高。

**柠檬水:**柠檬口感酸甜,切片后用来泡水也能增加白水的滋味。

**百香果水:**用百香果泡水非常方便,只需要切掉一块,开个口,就能挖出

里面的果肉,放在水里很好吃。而且百香果的维生素C含量也不错,它还很补钙,对控制血压很友好。

**花茶:**常见花茶有玫瑰花茶、菊花茶、茉莉花茶、金银花茶,含有糖类和维生素等营养物质以及多酚、皂苷和萜类等生物活性成分,常喝也对健康有益。

**绿豆汤:**绿豆汤放在冰箱冷藏,口渴的时候直接喝或者兑上牛奶一起喝,味道好极了。

**清淡的菜汤:**清淡少油少盐的汤,补充水分的同时还能摄入其他营养,比如冬瓜汤、西红柿鸡蛋汤、紫菜蛋花汤等。

自家厨房的餐具和用具卫生要注意以下四点。

### 餐具定期消毒

定期将饭碗、碟子、勺子等消毒杀菌,比如煮沸消毒、蒸汽消毒,消毒柜消毒。采用蒸汽、煮沸消毒,应在蒸汽或沸水中保持10分钟以上;采用红外消毒柜,按照说明书使用,一般应开启消毒柜10分钟以上。

### 筷子定期更换

大多数家庭使用的筷子都是竹筷或木筷,如果环境潮湿又清洗不彻底,就很容易滋生细菌,甚至会发霉,长期使用会危害健康。筷子要定期消毒,竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔6个月换一次。

### 刷碗后碗口朝下放置

刷碗后里面难免会有残余的洗碗水,最好碗口朝下倒扣着放。

### 砧板悬挂晾干

使用砧板首先要做到生熟分开,切生肉和切蔬果不用同一个砧板,或者不用同一面,避免交叉污染。其次使用砧板后要及时悬挂晾干,避免发霉。

## 餐具怎么消毒最好



## 容易得脂肪肝的坏习惯

我今年才30岁,前段时间单位体检居然检查出了脂肪肝,我平时不喝酒,吃的也算健康。请问,为什么这么年轻就得了脂肪肝?

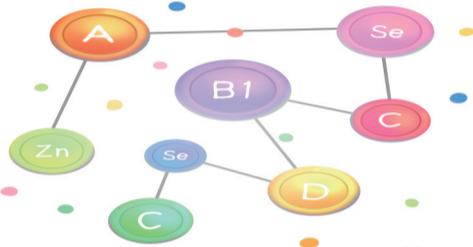
读者 张先生

张先生:

现在,越来越多的年轻人被确诊脂肪肝。这是因为得脂肪肝不仅和吃什么有关,还和生活方式有关。

一个小习惯,每天都在悄悄给你的肝脏增肥:久坐。坐着的时间越久,就越容易得非酒精性脂肪肝。每天坐着的时间每增加1小时,肝脏脂肪就会增加1.15%。坐得时间越久,肝脏上堆积的脂肪就越多,运动得越剧烈,堆积的脂肪就越少。久躺也算久坐。保持坐着或躺着,能量消耗很小,就属于久坐。

通过散步或站立等中低强度活动来打断久坐,对降低与脂肪肝有关联的指标都是有用的。起身走一走,2分钟降低胰岛素水平。起身站一站,30分钟降低血糖。起身次数越多,越能降低血脂和缩小腰围。



经常运动,注意饮食,却还是瘦不下来,也许是缺乏这种维生素了。尤其是年龄在35岁以上的人群,身体新陈代谢开始变得缓慢,身上脂肪变多,可以尝试补充一些和脂肪燃烧、身体代谢相关的维生素,如维生素D,有助避免脂肪堆积,加速新陈代谢,从而促进油脂和有毒物质的排出。

哪些人应该注意补充维生素D?

**老年人。**年龄增长会使皮肤合成维生素D的能力下降。

**居家人群。**包括残疾人和住院人群,他们户外活动少,阳光暴露不足会影响维生素D合成。

**长时间室内工作人群。**比如白领

## 瘦不下来可能缺这种维生素

一族、工人、夜班人群,这些人也容易缺乏阳光照射。

**皮肤较暗人群。**色素沉着较多,会影响皮肤合成维生素D的能力。

**体力活动水平较低人群。**久坐、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D的水平。

**患有慢性、消耗性疾病的人群。**包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

**肥胖人群。**维生素D是脂溶性营养素,会储存在脂肪组织中,导致血液中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

**接受减肥手术的人群。**胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收,相关人群应注意补充。

**服用某些药物的人群。**包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、醋酸环丙孕酮等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

## 读者来信

如果双脚出现这些症状,要警惕可能是血糖超标了。

### 双脚发麻

双脚偶尔发麻是正常现象,但糖尿病患者长期血糖升高,引起糖尿病足,也可能脚麻。除此以外,双下肢还会出现烧灼感、冰冷感,或者感觉有蚂蚁爬,甚至对外界刺

### 皮肤改变

脚部皮肤瘙痒、干燥、蜡样改变、弹性差、汗毛脱落、皮色苍白、色素沉着等,易合并真菌感染。

### 脚部溃疡

血糖长期控制不佳的糖尿病患者往往下肢血液循环会变差,导致皮肤破损或外伤愈合变慢,出现伤口后

## 血糖高不高 看脚就知道

激没有任何感觉。

### 走路脚痛

通常表现为走路时脚出现刺痛、灼烧痛,休息一会儿好一些,但一旦继续走又会开始痛,无法长时间行走。这可能是长期血糖较高导致的痛性神经病变,在夜间会加重,临床上称之为间歇性跛行。

很容易出现感染和溃疡。

### 关节变形

长期高血糖的人群,可能会有肢端营养不良、肌肉萎缩、肌肉失去正常的牵引张力平衡等情况。缺乏肌肉的支撑与牵引,就可能造成足部骨骼关节变形,形成弓形足、槌状趾、鸡爪趾等足部畸形。

## 常吃含反式脂肪酸的食物 会加速衰老

等,但含量不高且不会对健康产生不良影响。加工来源:大家害怕的反式脂肪酸主要来源于油脂加工:植物油的氢化、精炼过程中产生;植物油高温煎炒烹炸过程中产生。

经常摄入反式脂肪酸会造成诸多健康问题。

**题。**如增加心血管病风险,导致超重肥胖、血栓风险增加,引起血脂升高、影响大脑健康等。

很多人爱吃的食物都含反式脂肪酸。如奶油制品、油炸类食物、零食及饮料。凡是酥、松、软香、甜等口味独特的含油类(植物奶油、人造黄

油等)食品,都含有反式脂肪酸。

如何避免反式脂肪酸摄入?一是少吃过度加工食品,多吃天然食物。二是避免高温烹饪,多采用低温烹饪。三是科学存放食物,避免油脂氧化。



## 饿了就“心慌手抖” 可能与五种疾病有关

出现饥饿感,通常情况下,及时补充能量就能恢复活力。但有些人会感到饥饿的同时,还会出现心慌、手抖等症状,这可能是一些疾病发出的信号。

**低血糖。**发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现:心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等,且血糖下降速度越快,症状越明显。

**糖尿病。**部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现糖尿病前期症状。主要表现为前一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,包括心慌、手抖、浑身无力等。

甲状腺功能亢进。

甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过多,导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。如果在饥饿时出现心慌、手抖,尤其在双手伸平,十指分开时明显,并伴随怕热、出汗多、消瘦、突眼等症状,建议进行甲功五项、甲状腺激素水平检查。

**肠胃疾病。**胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能出现心慌、手发抖的情况。如患胃溃疡等疾病,饥饿状态下症状可能加重,引发不适感。

**心血管疾病。**若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能引起心慌、胸闷,出现手抖等现象。饥饿时血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。