

# 十种饮食习惯不利身体健康

## 不吃早餐

与经常吃早餐的人相比,不吃早餐的人心血管疾病死亡和癌症死亡的风险更高。另外,不吃早餐,身体在午餐时会更热衷于高热量食物,且吸收率也会提升,容易变成脂肪储存起来。

吃早餐的时间也要注意。与8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐者患2型糖尿病的风险高59%,吃早餐的最佳时间应该是7点到8点。

## 吃饭太快

研究发现,每餐不足5分钟的人,脂肪肝风险飙升81%。进食过快会延迟饱腹信号传递,导致过量摄入热量,腰围和内脏脂肪面积显著增加。早餐用餐时间为15-20分钟,午、晚餐用餐时间为20-30分钟。

## 晚餐吃得太晚

研究发现,晚餐时间不规律的人群,脑出血风险升高44%。夜间消化功能减弱,热量更易转化为脂肪堆积,导致内脏脂肪过高和肥胖风险,吃得太晚,消化系统负担增加,还会影响到睡眠质量。晚餐时间最好在晚上6点到8点之间。

## 暴饮暴食

暴饮暴食分两种,一种是经常性的,一种是间歇性的。

的。经常暴饮暴食会增加肥胖和消化道疾病的风险,间歇性高脂饮食(如周末大餐)比持续性高脂饮食更易加速动脉粥样硬化。暴食会刺激胰液过量分泌,容易引发急性胰腺炎。

## 吃变质食物

食物的细胞之间有间隙,表面上看只是坏了一小块,实际上霉菌、毒素等通过间隙已经渗透到各个地方,只是还没有表现出来。

变质产生的有害物质(比如亚硝酸盐、黄曲霉素、组胺等),大部分不能通过高温烹调而减少。以黄曲霉素为例,要加热至280℃以上才开始分解,所以一般的烹调食物方式不能破坏其结构。

## 高盐饮食

提到吃盐多的危害,大家第一想到的就是高血压。其实,我国死亡率第一的脑卒中和高盐饮食有关。此外,盐多了还会加速体内钙的流失,增加骨质疏松的风险。

日常饮食中,除了烹调时要少放盐,还要小心无处不在的隐形盐。蚝油、酱料、鸡精等含盐调味品,话梅、牛肉干等各种高盐零食,榨菜、腌肉、方便面等加工食品,都是藏盐“大户”。

## 偏爱烫食

食道癌的风险随食物温度升高而增加。致癌原因在于高温导致食管黏膜反复损伤,在“损伤-修复”的过程中,容易

从炎症发展为癌变。人口腔和食道的正常温度是36.5℃-37.2℃,食物和饮品的温度在10℃-40℃最佳。

## 甜饮料成瘾

研究显示,过量饮用甜饮料会导致心血管疾病、内分泌问题、多位置癌症等风险不同程度的增加。成人每天需要把游离糖控制在25克以内,相当于1瓶低糖饮料的含糖量。

## 爱吃腌制食品

研究发现,经常食用腌制蔬菜与出血性中风和食道癌死亡风险增加有关。常吃腌菜(每周吃4天及以上)的人,和不吃腌菜的人相比,出血性中风死亡风险高出了15%,消化道癌症死亡风险高出了13%,而食道癌死亡风险大幅提高,高出了45%。

除了腌制蔬菜,腌制肉类也同样需要警惕。香肠、腊肉等腌制肉类制品,不仅盐的含量高,在配料表中也会经常看到亚硝酸盐的身影。

## 主食比例不合理

当碳水化合物提供能量占总能量的48.92-56.20%时,血清中长寿因子Klotho蛋白浓度达到较高水平,尤其当供能比例达到53.7%时,含量最高。每天摄入谷类200-300克,其中全谷物和杂豆要达到50-150克。除了这些,还有50-100克的薯类。

## 小验方

### 治慢性咽炎验方

鱼腥草液,复方丹参液各4毫升,加生理盐水20毫升,雾化吸入咽喉,每日数次,连用七日,有特效。

### 治脚气验方

白矾,干葛(二味打碎)各25克,将药水煎两次,药液混合,大约1500毫升,放盆内,泡脚(不少于30分钟)两日一剂,六天一疗程即可。

(本方仅供参考)

## 拔牙别大意 护理更关键

很多人认为拔牙完成即度过最难阶段,殊不知术后护理同样至关重要。部分患者回家后面部肿胀明显、创口渗血不止,不仅影响正常生活,还可能延缓恢复进程。护理得当可让创口平稳愈合,护理不当则易引发出血、感染等问题,需再次就医。

医生介绍,拔牙后2小时内是止血关键“黄金期”。拔完牙后,医生会在创口放置无菌棉卷,患者需咬紧30-40分钟,其间尽量不说话、不吐口水,为血凝块稳定止血留出时间,若出血较多可再次咬紧棉卷。吐棉卷时动作要轻,避免用力拉扯;之后口水里带少量血丝属正常现象,可能持续1-2天,切忌舔、吸创口或用手触碰,以免破坏血凝块引发再次出血。

术后24小时内需严格管住嘴,且要冷敷、忌热敷。饮食上,2小时后可进食温凉、软烂的食物,如凉牛奶、温粥、蒸蛋羹,严禁食用烫、硬、辣食物,且不用拔牙侧咀嚼。冷敷可缓解肿痛,可用冰袋裹毛巾敷脸颊,每次15-20分钟,切勿热敷,否则会加重出血和肿胀。同时,24小时内不刷牙、不漱口、不用牙线和冲牙器,避免水流冲掉血凝块;不剧烈运动、少说话、不吸烟饮酒,不吹乐器、不用力深呼吸,烟酒会影响愈合、增加感染风险。若吐掉棉卷后鲜血直流,需立即用干净纱布咬紧创口并冷敷,尽快联系医生。

术后1-7天,饮食可从流质过渡到软食,仍忌硬、烫、黏食;24小时后可轻柔刷牙,但需避开创口,4天后逐渐恢复正常。若医生开具消炎药或止痛药,需按时服用,服药期间严禁饮酒。术后2-3天肿胀疼痛最明显,之后会逐渐消退,若第4-5天后肿痛加重,或出现跳痛、发热,可能是感染,需及时复诊。

拔牙后一般6-10天拆线,拆线后创口仍有浅坑,1周内仍需忌硬食、饭后认真漱口;拔牙窝长平需1-3个月,术后3个月左右可到院检查,评估镶牙或种牙时机。此外,若出现术后出血不止超过1小时、术后4天肿痛加剧、5天后创口有异味且伴随发烧等感染症状,或缝线过早脱落、唇舌麻木不缓解等情况,需立即联系医生。

## 如何正确使用微波炉

### 这些食物不能在微波炉里加热

带皮、带壳的食物:如鸡蛋、板栗等,这类食物在微波炉中加热易产生压力,导致外壳破裂甚至爆炸。

油炸食物:高温会使热油飞溅,可能产生明火,导致火灾。

有刺激性的食物:经微波加热后的辣椒会散发出化学物质,刺激人的双眼并灼伤喉咙。

含水、含盐量高的水果:如葡萄、圣女果等受到微波辐射能够聚集能量,能量在释放时会在水果的接触点形成较强的电磁场,同时在两颗水果内相互作用。

此外,使用微波炉加热液体时,若时间过长,很容易造成液体过热。因此,加热完毕后,可先让其冷却片刻再取出,以防液体爆裂,造成烫伤。

### 这些物品不能在微波炉里使用

金属制品:如餐具、锡纸等。金属会反射微波,可能产生电火花,损坏微波炉,甚至引发火灾。

密封容器:如密封玻璃瓶、塑料瓶等,加热时容器内压力增大,可能会破裂。

普通塑料容器:一般塑料在高温下易变形、释放有害物质,应使用微波炉专用塑料容器。

不耐热的玻璃制品:普通玻璃可能因受热不均而破裂。

覆盖食物的保鲜膜:保鲜膜也是塑料,通常为LDPE(低密度聚乙烯)。高温时LDPE会产生有害物质,这些有害物质接触到食物,人一旦吃下去可能会对身体造成损害。

### 微波炉安全使用须知

忌加热时间过长。微波炉采用的是高频加热,加热速度很快,时间太会使食物变干变硬,甚至产生有害物质。

较湿润的食品不能直接放置在转盘上加热,以免汁液流淌造成短路。微波炉内未放入物品时,切忌空烧。微波炉应放置在干燥通风处,顶部不能遮挡。炉顶上方有通风口,遮挡后易造成温度过高或短路,引发火灾。

清洁微波炉时,要断开电源,使用湿布与中性洗涤剂擦拭,不要冲洗,勿让水流入炉内电器中。

## 科学减重 身心同治

长期以来,人们普遍认为减肥只需少吃多动即可,但很多自律人群依旧减重困难。肥胖背后,往往隐藏着情绪波动与心理压力的影响。临床诊疗中,不少超重人群并非缺乏自律,而是受负面情绪困扰。有的中年患者深受体重与心理问题双重折磨,情绪压抑催生异常进食习惯,身心状态持续走低。负面情绪是体重失控的重要诱因。焦虑、抑郁状态下易出现情绪性进食,依靠高油、高糖食物缓解压力;长期高压会促使皮质醇升高,进一步加剧食欲紊乱。与此同时,盲目极端节食会拉低基础代谢,造成体重反弹,加重心理焦虑。部分精神类药物会影响内分泌与代谢,引发体重上升,切不可因担心发胖而擅自停药,避免诱发病情反复。那么,如何打破身心恶性循环?医生建议,正视情绪性进食问题,必要时接受规范的心理干预,保持规律三餐,拒绝极端节食;坚持规律作息,适度开展快走、拉伸等轻度运动,舒缓身心,调节神经状态;服药人群可及时与医生沟通,在专业评估下优化用药,搭配清淡膳食与日常活动,平稳控制体重。健康减重不能只紧盯体重数字。兼顾生理健康与心理状态,放平心态、科学调理,才能走出减重误区,养成健康生活方式,实现身心协同健康。

过敏性疾病是机体以各种方式接触到过敏原后,发生了病理反应。过敏原在过敏性疾病的发生、发展中起着非常重要的作用。如能够完全避免过敏原,则可以不发,但不代表过敏被根治,因为如果再次接触过敏原,仍然可以再次发病。对不能完全避免的过敏原,过敏性疾病更是难以根治。这类患者可以应用多种抗过敏类药物进行对症治疗,病情可以完全控制和缓解,但并不代表“去根”,在某些诱因刺激下,仍有可能再次发作。至于脱敏治疗,目的是使患者对过敏原产生耐受,让患者再次接触这类过敏原时不过敏。这种方法可能使患者在相当长的时间内不

## 过敏能不能根治

再次接触过敏原,仍然可以再次发病。对不能完全避免的过敏原,过敏性疾病更是难以根治。这类患者可以应用多种抗过敏类药物进行对症治疗,病情可以完全控制和缓解。但是它的保护期是有限期的,若干年后,也有再次发生过敏的可能。过敏性疾病通过防治,可以使病情完全缓解,甚至一段时间内不发病,但不代表可以根治。

## 肥胖会影响生育吗

我和我老公都体重超标,现在打算备孕。请问,肥胖会影响生育吗?

读者 吴女士

吴女士:

肥胖确实会显著影响男女双方生育力。肥胖不仅会增加女性不孕风险,肥胖女性怀孕后,还更容易出现诸多不良妊娠结局,甚至会增加后代患慢性病的风险。肥胖同样是导致男性生育力低下或不育的重要因素之一,例如使性激素水平异常,进而影响精子的形成与精子质量。对于超重或肥胖的备孕夫妻而言,科学减重不仅是守护身体健康的重要方式,还是提升生育力的关键举措。建议超重、肥胖备孕人群减重5%-15%并维持,即可有效改善内分泌状态、提升生育力。

备孕阶段,男女双方都应健康生活方式为基础,必要时在医生指导下配合药物干预、减重手术等方式,维持适宜的体重,从而帮助维持正常排卵,改善糖脂代谢水平,提高受孕成功率。

### 读者来信