

越鲜艳的果蔬维生素含量越高,常年吃素易缺乏维生素 B12,常年伏案工作易缺乏维生素 A……

关于维生素,你了解多少?



维生素,顾名思义就是维持生命的元素。如果要生火,除了需要柴,还需要有火,而且必须要有氧气来帮助燃烧。而维生素在人体内就相当于氧气,是一种催化剂。维生素很重要,虽然不参与能量的供给,但是存在很多特殊代谢功能,帮助能量代谢消耗。

对于被称为“生命的助燃剂”的维生素,流传着种种说法,真真假假,您了解多少呢?

看“颜值”判断维生素含量

许多人有一个基本的印象:蔬果的颜色鲜艳,则含有的维生素也相对较多。这是真的吗?

专家说,这基本是正确的。我们可以从颜色对食物所含维生素有一个初步的判断:颜色为红黄色的食物,比如胡萝卜、柿子、红薯、杏等都含有丰富的β-胡萝卜素,可在体内分解为维生素A。深绿色的蔬菜,如雪里蕻、油菜、菠菜、青蒜等都能提供维生素B2。很多维生素都是有颜色的,基本上天然食物

中都含有维生素,颜色越深,含有的维生素含量就越高。

胡萝卜需要用油来烹饪或者需要和肉一起烧,才能让人体吸收其中的维生素A前体β-胡萝卜素,这个说法流传甚广。对此,专家表示,其实并不尽然。研究表明,吸收食物中的胡萝卜素,确实需要脂肪的帮助,但没有必要非要炒了吃才能吸收,因为加油高温烹饪对于食物中β-胡萝卜素的损失较大,而且同餐中摄入油脂就能很好地吸收β-胡萝卜素。

专家告诉记者,其实,紫外线照射皮肤也可以合成维生素D3,维生素K则可以由肠道细菌帮助合成,在肠道功能比较好的情况下,是不会缺乏的。不过,除了这两种,其他都是体内无法合成的,需要从外界摄入。“短期内缺乏维生素A,会出现干眼症和夜盲症;缺乏维生素C免疫功能会下降,出现坏血病。”专家说,维生素短期缺乏会有病症表现,长期缺乏就会导致死亡。维生素这么重要是不是很难得到呢?其实不然,它广泛存在于天然食物中。

常年吃素别忘了每天加杯奶

专家告诉记者,水果、蔬菜吃得多的入维生素A、维生素E等常见维生素都不会缺乏。但常年素食的人,有一种维生素是急缺的,那就是维生素B12。“我在工作中曾经遇到过一个案例,一位53岁的女

士被医院诊断患有糖尿病,为控制血糖开始食素。3年过后,虽然血糖控制得很好,但她觉得非常不舒服,没有精力、容易忘事儿。检查时,发现神经系统的问题已经出现了。”专家介绍,维生素B12营养神经维生素,长期缺乏容易导致营养不够、精力下降、增加老年痴呆风险;而这种维生素主要存在于动物性肉类,尤其是红肉中。“如果不想改变自己食素的习惯,想要补充这类维生素可以多喝牛奶。”专家表示,从来源来看,牛奶中的B12含量比较多,而且容易吸收,所以如果常年吃素的话,每天喝一杯牛奶就能够保证B12的摄入量。

此外,长期不吃蔬菜水果、只吃肉的人,容易缺少B族维生素中的B6和B2,它们能够帮助脂肪的燃烧。“如果没有B族维生素的加入,减肥是永远也减不下来的。”对于那些想减肥,又不想忌口的人,可以在保证蛋白的情况下,多增加B族维生素来帮助脂肪的燃烧。

很多人容易疲劳和亚健康。许多人在办公桌上都会常备一瓶维生素片,为自己“补充营养”,这个有必要吗?专家告诉记者,不需要额外补充维生素,首先要对自己的饮食结构做一个评估。“维生素绝大部分都是可以通过食物摄取的,如果平时饮食很健康,规律状态,是不需要额外补充的。”但是如果经常在办公室伏案工作、电脑办公的人,容易缺乏维生素A,这对于眼睛是有伤害的。而如果长期缺乏运动,又易疲劳的人,则容易缺乏维生素B1、B12。“平时日常生活中如果也不注意饮食的话,是可以补充一些复合维生素来支持我们的营养的。”

有些孩子不爱吃蔬菜水果,所以很多家长通过果汁或者果干来给孩子补充维生素,可是果汁和果干,真的能替代水果吗?专家说,这种“替代”效果远没有直接吃水果蔬菜好。这是因为维生素C和B族维生素很容易被氧化,切得越小,加工程度越高,营养的损失率就会越高。虽然是鲜榨果汁,但是营养素完全暴露在空气中,很容易被氧化,损

失率很高。

补充维生素有助于防霾

我们身边总有一些朋友,为了“更安全”、“更有效”而选择国外的维生素营养品,专家提醒说,其实国外维生素推荐摄入量的标准和国人是不同的,所以“崇洋媚外”是没必要的。“比如说,国外的饮食习惯与国人不同,他们肉食多、优质蛋白的摄入比较多,所以脂溶性维生素一般不会缺乏。而中国人饮食偏素,最容易缺的是肉类中含有较多的维生素A、D及B族维生素。”专家提醒大家,人的体质是多种多样的,体质决定营养的需求,所以在补充维生素的时候要对自己的身体进行科学合理的评估。

专家告诉记者,有些疾病的医治,除了药物解决以外,补充营养中的维生素也是辅助治疗的重要方面。“比如,近些年我国北方雾霾的问题逐渐受到公众重视。网上流传的许多‘抗霾食谱’当然都是不靠谱的了,雾霾带来的呼吸系统和心血管系统问题不存在交集,并不是简单吃某种食物就能解决的,但对雾霾带来的呼吸系统问题,预防和保护是关键。怎么改善?提高自身免疫力是关键,这时候充分的维生素补充就能起到大作用。

“比如呼吸道是由黏膜组成的系统,而对人体黏膜有益的维生素是维生素A、维生素B族和维生素E。三者加起来,可以发挥‘一加一大于二’的作用。”其中,维生素A可对人体整体的黏膜细胞起到保护作用。维生素B族作为一类群体维生素,可以发挥协调作用增加人体各类营养素的代谢,与人体氧化作用和能量的产生都息息相关。“可以帮助口腔及呼吸道炎症的修复,还能参与药物的代谢。”维生素E则是非常好的强抗氧化物质,可以支持炎症反应的修复。

“对于雾霾的预防和平时免疫力的提升,这三种维生素的配合能起到大作用,当然还需要其他营养物质的支持。”专家说。

牙龈出血是肝有问题吗?

有不少人感叹,为什么早上刷牙牙龈老是出血呢?除了能感觉到的吃东西上火以外,有些人明明健康饮食,却还是经常牙龈出血。都说肝硬化会有牙龈出血的现象,但是牙龈出血一定是肝脏问题吗?专家表示,不一定,最常见的可能是牙周炎和牙龈炎。

肝脏疾病、血液病和其他疾病引起的小血小板减少或凝血因子减少,都会使人发

生出血倾向,最常见的是牙龈出血。

中医认为,人体血液的正常运行,是心主血,肝藏血,脾统血共同作用的结果。一般较为常见的出血大多数是由于肝不藏血或脾不统血导致的。

现代医学认为,人的血液会凝固主要是由于血液中存在凝血因子和血小板。血液中的凝血因子大部分是由肝脏合成,因此肝脏合成凝血因子的功能出

现问题时,如急性重型肝炎、严重的肝硬化或者肝癌晚期,凝血因子就会减少,就很容易发生出血不止的现象;另外,如果肝硬化严重,会引起脾脏功能亢进,导致血液中的血小板数目减少,从而出现出血不能凝固的现象。

所以,要排除肝病所引起的牙龈出血,建议先到牙科门诊确诊病因,若为肝脏病变引起,再到专科进行治疗。

有些人由于不经常刷牙,或由于刷牙方法不正确,在牙龈边缘处形成牙石。牙石是一种坚硬的石灰样物质,对牙龈有刺激作用,能引起牙龈发炎、肿胀、充血。轻者在刷牙、吮吸、咬硬物或剔牙时出血,重者在轻微刺激或没刺激时也会出血。此外,假牙不合适、食物嵌塞、牙龈损伤等,都可造成牙龈出血。这些情况不用担心,一般在完成相应的牙周治疗后,出血很快就会停止。



衡阳全搜索网同城婚恋平台

(jiaoyou.hyqss.cn)

衡阳第一婚恋交友网络频道

专注于 70、80、90 后的纯净征婚交友机构

TEL: 加单身微信 18173422811 有本人照片和详细介绍

离异女 81 年 1.60 米 上市公司财务主管 医世家族 收入不错 车房都有 自信微笑是我的招牌 懂得换位思考 生活自律 给宝宝和家人做榜样 周末假期会陪同家人旅游 爱好瑜伽 舞蹈 喜欢孩子 盼与你组成一个圆满的家庭

TEL: 加单身微信 13762409085 有本人照片和详细介绍

离异女 73 年 做服装生意 大专 1.68 米 独女在住校 有车房 相貌出众 身材颀长 连岁月都要俯首称臣 细致细心 平时是个有主见的人 但愿为你卸下伪装 洗手煲汤 给你看最温柔的部分

TEL: 18173422811(微信和电话同号)

未婚男 90 年 1.70 米 IT 男 独子 有婚房 月薪二万余 精干热情 非常有喜感 有礼貌 乐于助人 喜欢运动 旅游 户外 会陪你逛街 为你提包 会孝敬你的父母

TEL: 13762409085(微信和电话同号)

未婚男 84 年 1.78 米 本科 互联网软件 本人倡导简单的生活 刚刚好的消费理念和健康的生活方式 宣扬环保 公益和慈善 喜欢音乐运动和旅游 觅理念相似 价值观融合的她

TEL: 加单身微信 13307473391 有本人照片和详细介绍

未婚男 84 年 1.72 米 新疆部队正连军校毕业 本科 俊美文艺范 17 年的军旅生涯锻造了坚毅 果敢和坚忍不拔的性格 对工作严谨负责 敢于创新 对家庭有责任心

担当 觅愿意随军做军嫂的或在衡工作的女孩

TEL: 加单身微信 13762409085 有本人照片和详细介绍

离异男 77 年 1.71 米 广铁集团 孩子在异地工作 有二百余平楼房 白净非常显年轻 重情顾家 性情温和 无不良嗜好 觅同龄或比自己小一点的朴实居家女士

TEL: 13307473391(微信和电话同号)

单身热线: 0734——3170020
13762409085 QQ: 203296377
地址: 衡阳日报社(环城北路 3 号五一文楼上) 7 楼 702 室

加入单身微信群 18173422811, 有大量会员本人照片与详细介绍

因业务扩展, 全搜索婚恋平台向全城招聘红娘二名(华新区), 28 至 50 岁, 热情大方 有亲和力 电话: 13307470737

