

吃胡萝卜并不能预防近视,碳酸饮料喝多了影响视力 这些才是防控近视的秘诀

宅在家中出不去,又上了几个月的网课,家长们对孩子们的视力保护更上心了。于是,各种养眼偏方、护眼神器统统安排上。不过,日常生活中我们对防控近视或许还存在些误区。北京市健康教育所的专家给你带来正解,同时,国家卫生健康委近日发布《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》(以下简称“指引”),告诉你哪些才是防控近视的秘诀。

A 吃胡萝卜并不能预防近视

吃胡萝卜可以预防近视吗?答案是“不能”。胡萝卜最大的营养特点是含有丰富的胡萝卜素,其中β-胡萝卜素约占85%,α-胡萝卜素在15%以下。在体内发挥着多种有益健康的作用:抗氧化、免疫调节、抑制癌细胞的增殖。胡萝卜对视力有一定的好处是没错的。因为胡萝卜中的β-胡萝卜素在人体内能够转化为维生素A,但这并不能预防近视。

碳酸饮料会加重近视吗?答案“扎心”了。专家表示,常饮碳酸饮料不但可以造成身体素质的下降,还可造成近视度数的加深。如果经常饮用碳酸饮料,使体内钙减少,导致巩膜中钙的含量下降,使眼球壁失去正常的弹性,眼球很容易被拉长,使近视度数过快增加。

营养均衡能防止近视度数加深吗?答案是“能”。研究发现,多数近视者体内还缺乏锌、铬等微量元素。另外,多吃糖会使体内的生长因子“蛋白质3”的含量减少,而这种因子是抑制眼球增长的有效物质。

青少年应多食用动物脆骨、豆类、虾皮、鸡蛋、花生、大枣等含钙量高的食物,少饮碳酸饮料,特别是可乐。这样能保证每天钙的摄入量,在强壮身体的同时,也减缓了近视的加深。

B 户外运动 竟是“养眼”秘方

当你花大把的钱给孩子买防蓝光眼镜、近视矫正仪的时候可能没有想到,最简单、有效的“养眼”方式就你身边。“指引”中提到,适当的户外运动不仅可以改善孩子们的健康状况,对于儿童青少年近视的防控也起着非常关键的作用。充分接触阳光的日间活动不仅能够预防近视发生,对于已经发生近视的孩子还能起到控制近视发展的作用。



疫情还没彻底消停,如何增加自然光条件下户外活动呢?“指引”给大家提供一些小技巧。比如,疫情期间学校体育课和30分钟大课间应在户外进行,错时、错峰,增加学生体育活动时的距离;每天保证2小时以上的户外活动时间,倡导近视儿童青少年每天户外活动3小时以上;复学后提倡儿童青少年通过步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活动后再完成家庭作业等方式,增加户外阳光接触时间。

户外运动需要注意点什么呢?专家提醒:

1.孩子们在户外活动时应该尽可能减少和他人近距离接触,避免扎堆,需要和别的小朋友或其他人进行交流的时候要戴口罩。

2.孩子们户外活动时,尤其是年龄小的孩子应该在大人的陪伴下在户外活动。同时家长应该注意孩子们的卫生尤其是手卫生。一定要嘱咐孩子不要用手碰触嘴口鼻这些部位。

3.孩子们户外运动时不要随地吐痰,打喷嚏、咳嗽的时候要注意用纸巾、肘部掩住口鼻。

4.户外运动回家以后要及时脱去外套、清洗双手,在这样一些安全措施的情况下,孩子们在户外活动是非常有利的。

C 电子产品 优先选择大屏幕

市面上能够供孩子上网课的电子产品很多,手机、平板小巧便携,电视、台式电脑屏幕较大,选择哪个对眼睛伤害最小呢?新近发布的“指引”中给出了答案:尽可能选择大屏幕电子产品,优先次序为投影仪、电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。

同时注意用眼距离,使用投影仪时,观看距离应在3米以上;使用电视时,观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上;使用电脑时,观看距离应在50厘米(约一臂长)以上。

电子产品摆放位置应避开窗户和灯光的直射,屏幕侧对窗户,防止屏幕反光刺激眼睛。应选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。电子产品摆放时,应保证其屏幕上端与眼水平视线平齐,且调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。

针对孩子们线上学习期间,“指引”也有明确要求,规定应限制线上学习的电子产品使用时间。线上学习时间,小学生每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟;减少线上学习外的视屏时间,除教育部门安排的线上教育时间外,其他用途的视屏时间每天累计不超过1小时。

据新华网

牛奶、红酒、褪黑素能助眠?不一定!

牛奶中含有一种氨基酸成分叫L-色氨酸,它是合成褪黑素和5-羟色胺(5-HT)的原料。由于褪黑素及5-HT可以调节睡眠及改善情绪,因此很多人认为牛奶有助眠作用。其实,小米、香蕉、鸡蛋等许多食物中均含有丰富的色氨酸。

而且靠牛奶助眠,你需要喝大量的牛奶,才能合成足够的褪黑素和5-HT,这样会造成以下两个问题:睡前摄入大量液体,夜间频繁上厕所,反而影响睡眠。

牛奶中蛋白质含量高,睡前喝不容易消化,容易导致胃胀,胃不和则卧不安,反而不利于睡眠。因此,睡前不提倡靠牛奶助眠!

褪黑素是人体在夜间分泌的一种激素,它可调整睡眠节律,帮助入眠。随着年龄增长,褪黑素的水平会逐渐下降,因此对于因褪黑素减少引起的失眠的老年患者,适当补充褪黑素是比较适合的,但仍不宜长期服用。

年轻人不适合吃褪黑素来助眠,年轻人的褪黑素自身分泌的较多,如果再补充褪黑素,会造成内分泌的紊乱。

对于需要倒时差的患者,夜间服用褪黑素可帮助调整睡眠节律,可以短期服用。

因此,不是所有失眠患者都适合用褪黑素来治疗。

红酒中葡萄的一种成分有轻微助眠的作用,但这种轻微助眠作用被酒精的副作用大大掩盖了,弊大于利。

有不少的患者长期靠酒精助眠,他们往往一开始睡前喝一小杯红酒即可轻松入眠,久而久之,量不断增加,半瓶、一瓶。最后一瓶红酒也无法入睡了,需要每天喝半斤以上白酒方可入眠,而且夜间睡眠不实,容易醒,白天身体疲惫,头脑昏沉。

由于酒精对神经系统有抑制作用,所以饮酒后的容易出现困倦,但酒精影响我们的睡眠结构,会造成深睡眠减少,深睡眠是缓解人体疲劳的一种睡眠,如果深睡眠减少,就会感觉睡眠时间虽长,但并不解乏。所以我们常常会感觉饮酒后虽然能够快速入眠,但第二天头脑昏昏沉沉,疲乏无力。

而且酒精容易成瘾和依赖,大量饮酒可能还会损害我们的肝脏功能,甚至出现酒精性肝硬化。

睡前用热水泡脚,热量通过足底反射到大脑,可使大脑处于抑制状态,能起到轻微助眠作用。

泡脚时若在水中加入一些具有安神作用的中草药如合欢花、酸枣仁等,效果更佳。

据新华网

怎么吃辣更有营养?

辣椒原产于南美洲,15世纪末哥伦布发现美洲大陆后将其带回欧洲,明代末年传入了中国。

如今辣椒在我们的生活中随处可见,也叫作辣子、辣角、海椒、番椒、秦椒等,既能作为蔬菜直接食用,也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。我国四川、湖南、贵州、云南、江西等省份都是有名的“无辣不欢”地区。

除了生食或炒食,用辣椒制成的辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、剁椒、泡椒等也都是广受喜爱的吃法。不同品种的辣椒可呈现不同的颜色,以红色最为常见。在我国常见的品种有小米椒、二荆条、牛角椒、羊角椒、朝天椒、灯笼椒等。

“辣”中营养知多少

1.维生素C

说起辣椒的营养,最值得称道的便是其中丰富的维生素C了,在蔬菜界可谓翘楚。

青尖椒100克中含有维生素C62毫克,而小红辣椒的维生素C含量更高,每100克中高达144毫克,是西红柿的7倍,橙子的4倍。

维生素C的好处自然无需多说,它的抗氧化、保护心脑血管健康的作用早已经深入人心。

2.胡萝卜素

辣椒中的胡萝卜素也很丰富,有助于维持皮肤健康。

3.其他营养素

除此之外,小小的辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

4.辣椒素

辣椒不仅营养丰富,还含有一类独特的活性物质——辣椒素,也就是辣椒中的辛辣成分。

大量研究表明,辣椒素具有多种生理功能,包括增进食欲,促进消化;保护胃黏膜,预防和治疗胃溃疡;促进脂肪代谢,降脂减肥;镇痛消炎止痒;祛风湿,保护关节健康;降血压和降胆固醇,保护心血管系统;抗癌等。

随着辣椒素的功能逐渐被认识,目前从辣椒中提取的天然辣椒素以及人工合成的辣椒素已成为辣椒的一种重要副产品,被广泛应用于食品工业和医疗领域。

如何“降服”维生素C之王

辣椒是一种奇妙的蔬菜,爱它的人无辣不欢,恨它的人避之不及。对于能吃辣和爱吃辣的人,辣椒想必是餐桌常客,但他们也未必会吃辣。

为什么这么说?前面讲了,辣椒可谓是维生素C之王,但维生素C很不稳定,若烹调方法不合理,很容易就会被破坏。所以说含量高还不够,能吃到肚子里才是硬道理。

为尽可能少破坏辣椒中的维生素C,生吃是很好的选择。若要炒着吃,最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品,这样的吃辣方法不仅维生素大大减少,还容易摄入过量的盐分,不利于健康,不宜多食。

辣椒之辣毕竟不是所有人都能享受,不能吃辣的人怎么办呢?

其实做凉拌菜的时候,完全可以用甜椒替代部分辣椒。甜椒中辣椒素含量少,但维生素C和胡萝卜素等营养成分含量不亚于辣椒,而且彩椒颜色丰富,能够愉悦心情,特别是对儿童具有一定的吸引力,有助于鼓励其多吃蔬菜。

据新华网