

有外伤不能吃海鲜羊肉？其实它们竟是疗伤佳肴！

长辈们常说,受了外伤后,一定要懂得忌口。有些食物,比如海鲜、牛羊肉、豆腐,吃了之后,会让伤口不易愈合,甚至还可能导致伤口化脓。先不论这一说法是否科学,反正对此深信不疑的人不少。

这个养生知识,最近又在朋友圈里出现。那么,受伤后吃这些食物,真会让伤口不易愈合吗?



发物理论并无充足证据

羊肉、海鲜等食物被称为发物,受伤后忌食发物,这一“常识”在民间被广为流传。很多人认为,这些发物会让伤口不易愈合,因此成为饮食禁忌。

实则不然。

资料显示,所谓发物多是指具有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已有疾病的食物。有观点认为蒜、辣椒等辛辣调料是发物,也有观点认为鱼、虾是发物,还有观点认为羊肉、牛肉是发物。

事实上,没有充足的科学证据证明发物理论正确。无论是在经典医学典籍,还是在现代临床医学或营养学方面的书籍中,都没有相关的记载,更未见关于吃羊肉、海鲜会影响伤口愈合的报道。

身体受外伤后,伤口愈合的过程比较复杂,受多种因素影响,其大概可分为内因和外因两大方面。内因主要是受伤者的身体状况,如果受伤者本身营养不良、免疫力低,或患有某些代谢性疾病,这些就会影响伤口的愈合速度。而外因则包括更多,其中以由病原体 and 伤口异物等引起的感染对伤口愈合影响最大。

摄入优质蛋白质有利于伤口愈合

与传闻相反的是,现代医学认为,外伤病人作为特殊人群,在伤口愈合过程中,身体需要消耗更多的蛋白质,适当补充优质蛋白质,有助于提升身体的自愈能力。一般,医生也会建议外伤或术后患者在饮食上,适当增加优质蛋白质的摄入比例。对于传闻中提到的海鲜、羊肉和豆腐,吃它们对伤口愈合能起到什么作用?我们一一来讨论下。

先说说海鲜。

海鲜类食物多富含优质蛋白质,有利于伤口愈合。另外,一些深海鱼类还富含长链多不饱和脂肪酸,有助于创伤患者神经系统的修复。

不过,需要注意的是,海鲜也许会携

带一些病菌,若未被处理干净,外伤患者食用后可能出现腹泻、中毒、过敏等症状。

因此,安全食用海鲜不仅不会延缓伤口愈合,其富含的优质蛋白质更有助于提升身体免疫力,促进伤口愈合。同时,需要注意食品安全,从正规渠道购买海鲜,将其充分煮熟后再吃。

再说羊肉。

羊肉是我们常见的肉类来源,能为人体提供能量和蛋白质,还富含铁、钙等多种营养素。不过,也确实有过敏体质或胃肠功能较弱的人,在吃了羊肉后身体出现不适。这类人群在伤口愈合时,是否能吃羊肉,还需咨询专业医生。

羊肉本身营养丰富,可以为患者康复提供蛋白质补充。不过,其脂肪含量较多,并不适宜多吃,尤其是胃肠道功能较弱的人。另外,羊肉属于高嘌呤食物,有嘌呤代谢障碍的人,不宜多吃,最重要的还是要遵医嘱。

最后来说说豆腐。

众所周知,豆腐在我国已有上千年的食用历史。豆子经过加工被制成豆腐,经过这一制作过程,大豆蛋白的利用率会得到极大提升,同时吃豆腐也可避免吃煮豆子后排气的尴尬。因此,各式各样的豆腐和豆制品,成为百姓餐桌上的“常客”。

那么,老少皆宜的豆腐真是外伤人群禁忌之物吗?

当然不是。

受外伤后,吃豆腐会更有助于伤口

愈合。与豆浆、豆豉、豆酱一样,豆腐的主要原料同样是黄豆,无论是豆子本身,还是加工过程中添加的石膏或卤水,都不会影响伤口愈合。

难道是豆腐中的营养成分有何不妥吗?

当然也不是。

每 100 克豆腐中约含有 12.2 克蛋白质和 4.8 克脂肪,其他还包括钙、铁等矿物质元素,这些都对伤口愈合百利而无一害。

还有人担心,是不是豆腐中的植物雌激素作怪呢?答案依旧是否定的。

所谓的植物雌激素,其实就是大豆异黄酮。大豆异黄酮在所有豆制品中都存在,并不会影响伤口的愈合。

仅受外伤 请放心大胆地吃吧

在《临床营养学》一书中,针对感染和外伤病人的营养治疗原则,该书强调外伤病人摄入的热量和蛋白质,应略高于正常水平,可用牛奶、鸡蛋、瘦肉末、豆制品等优质蛋白质作为蛋白质来源。

综上所述,只要是本身没有重大疾病或其他慢性疾病的人群,在受外伤或者手术后,提高优质蛋白的摄入量,可帮助伤口愈合,并不存在外伤人群的饮食禁忌。因此,如果受外伤了,除特殊情况外,一般来说,这些食物,请放心大胆地吃吧。

据新华网

吃对肉反而会更瘦

在很多人看来,肉是减肥期间不能碰的食物之一,因为吃了会直接长肉。事实上,吃对肉反而会更瘦,而且对于想减肥的人而言,吃的量还可以比平时稍微多一些。

需要说明的是,这里的肉指的是“瘦肉”,即脂肪含量小于 10%的肉类。吃瘦肉有助减肥的原因有:第一,瘦肉的“食物热效应”高。食物热效应,指的是食物在消化吸收及代谢转运过程中所消耗的能量,这是与吃饭本身密切相关的一部分能量消耗。吃的东西不同,食物热效应的高低差别很大。在三大产能营养素中,蛋白质的食物热效应是最高的,可以达到其产能的 20%~30%。其次是碳水化合物,食物热效应为其产能的 5%~10%。脂肪最低,为其产能的 5%以内。所以在吃“高蛋白、低脂肪”的瘦肉时,人体需要付出的“能耗”也是很可观的,导致实际“入账”的能量大打折扣。再加上蛋白质本身的产能系数(1 克蛋白质=4 千卡热量)较低,饱腹感却比较强,所以吃瘦肉有助减肥,维持好身材。

第二,瘦肉的蛋白质含量高,有助形成肌肉。蛋白质与肌肉质量直接相关,如果长期缺乏,身体中的蛋白质代谢就会出现“负氮平衡”,人的基础代谢率将会明显下降,就形成了“易胖难瘦”的体质,以后即便少吃,也很难瘦下去,稍微多吃一点则会发胖。因此,减肥期补足蛋白质至关重要。

第三,瘦肉富含多种维生素和矿物质,有助燃烧热量。减肥时维生素消耗量会增加,矿物质也容易流失,所以要额外补充。比如,如果没有维生素 B1,就算吃了很多饭,人还是浑身没劲,连吸收进去的葡萄糖都分解不掉,更谈不上分解体内的脂肪了。

脂肪含量在 10%以下的肉类包括猪里脊、瘦牛肉、鸡胸肉、绝大多数鱼虾等,它们都是减肥期的首选。烹调时也要注意,尽量采用蒸、煮、炖等少油的烹调方法。在吃的量上,《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人平均每天吃畜禽肉和鱼虾水产分别为 40~75 克,加起来差不多 2~3 两的样子。

据新华网

骨关节炎患者应保持适量运动

时值金秋,很多老人都会外出游玩,对于患有骨关节炎的老人,也不必“宅在家中”。专家提示,骨关节炎患者进行适量运动治疗可减轻疼痛,改善躯体功能,提高生活质量和步行能力,并降低跌倒风险。

北京大学人民医院骨科主任林剑浩介绍,从全球来看,骨关节炎是 60 岁以上人群常见的肌肉骨骼疾病,也是中老年人致残的主要原因。随着人口老龄化的加剧和肥胖的流行,骨关节炎发病率正在上升,甚至向年轻人和体力活动人群蔓延。

林剑浩介绍,多项研究表明,运动治疗可减轻膝骨关节炎及退变性半月板撕裂患者的疼痛,改善躯体功能及生活质量,提高老年人行走速度、时间和总距离,并改善平衡能力、降低跌倒风险。运动类型分为有氧锻炼、肌力锻炼、关节活动度锻炼和神经肌肉训练等。以有氧运动为例,患者可酌情选择游泳、快走等方式,但不宜进行登山、爬楼梯等过度负重的运动。

“在副作用和不良事件方面,运动治疗最常见的副作用是肌肉骨骼疼痛,也有研究称会有跌倒头晕和合并症加重的情况。总体来说,运动治疗相对安全,但患者开始治疗前应由专业医师进行评估。”林剑浩说。

林剑浩提示,根据《膝骨关节炎运动治疗临床实践指南》,运动治疗应按照循序渐进的原则,在专业医师的指导下进行,结合治疗 3 个月后的情况决定是否继续。若某种类型运动的效果不佳,医师应调整运动处方,并鼓励患者尝试不同的运动治疗类型。

据新华社

注意!脑血管病也会带来认知障碍风险

秋冬是脑血管病的高发季节。专家提示,脑血管病不仅可能引起偏瘫、失语、吞咽困难等功能损害,也会增加患者罹患认知障碍和痴呆的风险,需引起重视。

国际知名学术期刊《英国医学杂志》近日在线发表首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军等专家牵头撰写的脑健康系列文章。其中题为《通过预防脑血管病预防痴呆——痴呆预防的新曙光》的文章提出,血管因素参与了认知障碍和痴呆的病理生理过程,为通过预防脑血管病来预防痴呆带来了希望。

王拥军介绍,近期一些研究表明,许多血管危险因素和不良生活方式是卒中和痴呆共同的危险因素。脑血管病的发生可能导致认知功能下降或痴呆。但是,与脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等症状相比,其引发的认知障碍和痴呆风险容易被医生和患者忽视。

他介绍,神经血管功能障碍可引起早期血管性和神经退行性认知损伤。糖尿病、中年高血压、中年肥胖、缺乏体力活动和吸烟等危险因素与血管性痴呆和阿尔茨海默症都有关。但是,目前通过生活方式干预来预防或减缓认知功能

减退的高级别研究证据仍不足,也缺乏能改善脑血管病后认知障碍的药物。

文章的作者之一、国家神经系统疾病临床医学研究中心副研究员潘岳松说,近年来随着人口老龄化的加剧,脑血管病和痴呆这两种神经系统疾病的患病率持续增加,但阿尔茨海默症等疾病仍然缺乏有效的治疗手段。通过进一步研究探索认知障碍的发病机制,未来有望通过预防脑血管病来找到预防痴呆的有效途径。

据新华社