

吃东西也要注意“男女有别”

都说“男人来自火星，女人来自金星”，男人和女人似乎有不同的脾气、不同的兴趣、不同的谈话节奏，也喜欢不同口味的食物。可是，男女之间在营养需求方面是否也存在差异呢？

有差异。以矿物质“铁”为例，缺铁性贫血几乎是女性的“专属病”，在男性中就很少出现。而男人如果盲目补铁，造成铁摄入过量的话，会对健康造成伤害，甚至增加患癌症的风险。所以，男女营养摄入的差别，不可不察。

男性要多补B族维生素、锌等

维生素B1、B2、烟酸这些维生素与能量代谢和精神压力息息相关。男性的能量代谢往往高于女性，同时很多男性不善于排遣压力，因此精神压力会更大。建议要注意补充B族维生素。

需要注意的是，B族维生素都是水溶性的，多余的会排出体外，而不会贮藏于体内，所以需要每天补充。它们主要存在于全谷物、蔬菜、猪肉、乳类等食物中。

微量元素锌是人体必不可少的一种元素，与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能的关系极为密切，特别是在维持男子生殖系统的完整结构和功能上起着重要作用。

对男人来说，锌更加重要。男性精液里含有大量的锌，体内锌不足，会影响精子的数量与品质。如果男性味觉能力下降，鼻子周围变得油腻、发红、爱脱皮，很可能在提示缺锌了。《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出，成年女性每天需要摄入7.5毫克锌，而男性需要12.5毫克。

补锌食物有：海产品，比如贝类、虾蟹、鱼类等富含锌；动物肝脏，猪肝、鸡肝、鸭肝等；坚果，比如芝麻、松子、葵花籽等也含有一定数量的锌。

胆碱也是一种重要的维生素。胆碱缺乏会导致肝脏功能异常，肝脏出现脂肪变性，甘油三酯积累并充满整个肝细胞。胆碱缺乏还会导致老年认知功能受损。对孕妇而言，缺乏胆碱还会影响胎儿神经发育，导致胎儿神经管畸形。

男性的胆碱每日摄入推荐量是500毫



克，而女性是400毫克。女性能更加有效地利用胆碱，所以男性对胆碱的需要量高于女性。

胆碱在食物中主要以卵磷脂的形式存在于各类食物的细胞膜中，在肝脏、肉类、蛋类、花生、豆制品、乳类中含量很丰富。

维生素A是非常重要的脂溶性维生素。如果维生素A缺乏，皮肤会变得粗糙，影响免疫力，容易感冒，还会影响眼睛的暗适应能力，也就是在黑暗的地方眼睛会看不清楚，同时还会影响牙齿和骨骼发育。

维生素A的直接活性来源是动物肝脏，比如鸡肝、猪肝等。另外，摄入足够的β-胡萝卜素，也可以在体内转化成维生素A。富含β-胡萝卜素的食物是深绿色果蔬和橙黄色果蔬，如菠菜、芥蓝以及南瓜、芒果、胡萝卜等。

女性要多补钙和铁

补钙的重要性相信已经不用多说了。钙对骨骼和牙齿的健康都至关重要。为了保证健康，成年人每天至少要摄取800毫克钙，而孕妇和乳母，以及50岁以上的

女性，每天应该达到1000毫克钙。

补钙的食物有：乳制品，比如牛奶、酸奶、奶酪等；豆制品，比如豆腐、豆干、腐竹等；绿叶菜，比如芥蓝、小油菜、苋菜、小白菜等。另外，维生素D能促进钙的吸收，维生素K能辅助钙生成骨骼，因此补钙的时候同时也要注意补充。

铁是血红蛋白的重要组成部分，育龄女性每个月因为月经会排出血液，损失一部分铁，对她们来说补铁就等于补血。另外，铁与生长发育和免疫力也有很大的关系。不过，铁并不能盲目补充，如果铁过量的话，身体里的氧化自由基就会增多，造成慢性病和癌症的风险增加。18—50岁的女性，平均每天大约需要20毫克的铁，男性12毫克即可。

铁分为动物性的血红素铁和非动物性的非血红素铁，前者更好吸收。所以补铁最好是从红肉和动物内脏中获取。另外，维生素C会促进铁的吸收，因此补铁的同时，也要注意配搭蔬菜水果。

据新华网

糖友如何科学运动 试试这几种方式

缺乏运动是导致2型糖尿病的一个主要因素，与爱好运动的人群相比，缺乏运动的人群患2型糖尿病的概率要高出50%~80%。专家表示，对于有糖尿病前期或者代谢综合征的患者来说，有氧和阻抗运动可以防止其发展成明显的糖尿病。同时，有氧运动和阻抗训练对于糖尿病患者的血糖控制、降低血压、减重、最大运动能力以及血脂异常都很有效。

糖尿病可以通过运动训练来改善

专家介绍，有氧运动不仅可以帮助糖尿病患者改善血糖控制、改善胰岛素抵抗，还可以改善血压和血脂、温和地降低体重。研究发现，运动的强度与运动的容量相比，强度更重要；采取中高强度运动的人比采取低强度消耗同样能量的人，出现代谢损害的风险要低很多。

久坐的人通过相对低的运动容量（400kcal/周）可以提高肌肉胰岛素敏感性，且随着运动容量的增加可以进一步地改善。虽然目前对于持续和强度的运动结合方式还没完全确立，但是高强度、短间歇的训练方式在获得代谢影响以及运动能力的提升上，比中等强度的有氧运动要好。

不过，运动后肌肉对葡萄糖的吸收会提高，运动后骨骼肌摄入葡萄糖会持续到48小时，这个和运动的强度以及容量呈剂量依赖关系。所以糖尿病患者进行高强度运动或者竞赛型运动时需要考虑到这个因素以避免低血糖的发生，且1型糖尿病患者通过坚持阻抗训练或者间歇训练可以减少运动导致的低血糖效果。

高强度运动前要评估

临床上，对糖尿病患者最理想的运动建议是：

- 1.每天至少中等强度运动30分钟（如快走、游泳等运动）、每周3~5次的15分钟阻抗训练；
- 2.每30分钟需要间隔进行小强度的体力活动（如站立、行走等）；
- 3.增加柔韧性和平衡能力的训练，特别是老年或者是由于糖尿病已经出现微血管损害的人群。

专家提醒说，所有糖尿病人群在进行高强度运动前，都应该进行心血管评估和血糖评估，包括低血糖的危险因素、低血糖发作的历史、存在的神经系统病变。无症状的糖尿病人群，如果心血管评估正常，极量运动试验也正常，就可以参加所有的运动。

值得注意的是，所有糖尿病患者都应该警惕运动中出现的胸部不适或不正常的呼吸困难，这可能是冠心病的一个表现。出现相关症状一定要停下运动，前往医院查清原因。

1型和2型糖尿病病人通过坚持长期运动可以明显减低死亡率，但运动也无法完全代偿糖尿病带来的危害，糖尿病患者还是需要通过药物控制住血糖水平，切忌自行停药造成身体的损害。

据新华网

大蒜素可杀死幽门螺旋杆菌？

不准确，最多只能降低感染概率

近来网上有传言称，因为大蒜中含有一种名为大蒜素的物质，它具有较强的杀菌消炎作用，能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌，还可以清除肠胃中的有毒物质，特别是能杀死幽门螺旋杆菌。那么，大蒜素是否真有此奇效？

大蒜素是大蒜中含有的一种对人体有益的物质，具有消炎、降血压、防癌、抗病毒等功效，对多种杆菌，如伤寒杆菌、痢疾杆菌等，均有抑制作用。但大蒜素并非像传言中所说的，能“秒杀”伤寒杆菌、痢疾杆菌等细菌。临床统计数据显示，细菌性感染者需服用含有大蒜素的药物1周、真菌性感染者需服用含有大蒜素的药物4周，才会有效。

而且，大蒜和大蒜素并不能划等号。一头完整大蒜中的大蒜素含量极低。将生

大蒜切碎后放置在空气中15分钟，大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合才可产生极少量的大蒜素。

科学研究发现，吃大蒜素可以让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快，但它最多也只能起到辅助作用，想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药物和抗生素是不现实的。即使经历千辛万苦吃到了大蒜素，它也只能起到消炎、减慢菌群生长速度和降低感染幽门螺旋杆菌概率的作用。而且，大蒜素具有刺激性，大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后导致视力下降，正是这个原因。

要避免感染幽门螺旋杆菌，在生活中，我们应该注意以下3个方面：

其一养成良好的卫生习惯。实行分餐

制，聚餐时使用公筷，是把幽门螺旋杆菌“拒之门外”的有效手段。当然，餐具的卫生也很重要。

其二保护自己的胃，管住自己的嘴。避免吃刺激性食物，胃壁是很脆弱的，经不住硬、辣、冷、烫食物的轮番“攻击”。

其三定期体检，必要时做胃镜检查。临床最常见的检测幽门螺旋杆菌的方式是碳14呼气试验，其可以快速查明胃内是否有幽门螺旋杆菌。

另外，要强调的是，应对任何一种病毒或疾病，正确的方式一定是及时就医、接受科学治疗，寄希望于某一种食物来疗愈疾病，是不现实的；而合理的饮食和生活习惯，是我们保持良好健康状态的必要条件。

据新华网