

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中华美德

孝



年初二探外婆



中国网络电视台制 陕西户县 刘知贵作

同样一日三餐,为何有人健康,有人吃出一身病? 只因为这10个饮食习惯



柴米油盐,一日三餐,饮食是所有人都逃不开的话题。可是,同样是一天三顿饭,为什么有人健康有人患病,有人肥胖有人消瘦。著名肿瘤专家何裕民讲,我们身体的每个部位几乎都藏有“毒垢”。据报道,一位乌克兰人体清理专家从人体内清理出高达3至25公斤的毒垢垃圾。而这些毒垢,有很大一部分是吃出来的。还有研究发现,饮食对于癌症的发病要承担35%~40%的责任。此外,糖尿病、高血脂、高血压等慢性病也与饮食密切相关。看看这些不良的饮食习惯,你中招了几个?
爱吃加工肉
加工肉食典型的特点就是含盐较多,包括:咸肉、香肠、肉酱面等。而吃盐过多能多吃出N种病,包括高血压、中风、冠心病、胃癌等。血压升高是导致心血管疾病的主

要原因,大约49%的心脏病的主要病因是高血压。
经常吃剩菜
在急诊,由于吃剩菜剩饭而导致胃肠道疾病发作的人真不少,轻则头晕,重则呕吐、腹泻。千万别把剩饭剩菜当宝,没营养不说,还会致癌。剩菜放太久会在细菌作用下产生亚硝酸盐,食用后将生成强致癌物—亚硝胺。
因此,尽量少剩菜,剩菜不要反复熏蒸,不要长期吃剩菜。
喜食重口味
吃得咸,吃得辣,许多人都贪图味蕾的刺激!不过当你舌头舒服了,你身体很可能就不舒服了!重口味的食物一般辣椒、麻椒、白糖等调味品放得过多。常吃这类食物,会让肠胃受到过辣、过咸、过油的刺激,容易出现不适。还可能引发体重增加、血脂异常等后果,大大增加了心脑血管疾病、脂肪肝、糖尿病等患病的风险。
习惯吃热食
人们常说“趁热吃”,其实吃过烫的食物对食管伤害巨大。我们的食管内膜是一层丝绸般的薄膜,过烫的食物经过食管,会让食管反复被烧灼、刺激,导致食管增

生,长期下来,容易病变为食管癌。
吃得过油
吃得多,害的是自己!常吃得过油,导致摄入过多的饱和脂肪,热量高,会导致血液里胆固醇增加,加速血管变窄,肯定不利人体健康!
吃饭不规律
三餐饮食不规律,最伤胃!不吃就不吃,一吃起来就吃太饱,会打乱胃肠消化的生物钟,当不吃早餐,或饥饿时,胃酸等消化液分泌后得不到食物中和,从而胃酸可侵蚀胃黏膜,加上幽门螺杆菌的感染,可引起急慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡等疾病。
此外,三餐不规律、不吃晚餐等习惯也会使胆囊缺乏定时有效的刺激,时间一长,会造成胆汁滞留在胆内,形成胆囊结石。
不爱吃蔬菜水果
蔬菜水果含有膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,促进新陈代谢,带走身体里的有害物质。老不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。
要保证身体需要,每天应吃400克以上的蔬菜。
只吃精米白面
拿“吃糠咽菜的基因”来吃大

鱼大肉。这种吃法让人没吃几天饱饭就变胖,就得糖尿病。
我们常吃的精米白面,多为高碳水化合物。吃进体内,很快被消化分解代谢,会让血糖急速升高。再加上运动变少,吸收的葡萄糖不能被马上消耗掉,胰岛素只能把多余的葡萄糖储存起来。
长期如此,就造成了胰岛素相对分泌不足,血糖值就越来越高。身体若是长期处于这样的状态,便会得糖尿病。
每餐吃得过饱
吃得太多太杂,肠胃负担过大,现在很多人的肠胃病就是这样“胡塞”出来的。而且吃得过饱,很容易使营养过剩,极易患上肥胖症。
肥胖人群肝脏的老龄化非常明显。平均而言,身体体重指数每增加10,肝脏的“年龄”就会减少3.3年。
经常饮酒
早在1988年,国际癌症研究机构已经宣布酒精是致癌物,其中乙醇是最大的祸首。乙醇与唾液接触后转化为乙醛,使得乙醛在唾液内的水平比血液内高10~100倍,这就是消化道癌症发生的一个重要因素。 来源科普中国

春节期间哪些疾病会高发?

新春佳节,大家在阖家欢乐的同时,身体健康也不能大意。春节期间哪些病会高发
“春节期间,急性心血管系统疾病、呼吸系统疾病和消化道疾病的急诊患者较为多见。”中医专家介绍,由于天气寒冷,急性心肌梗、急性心肌缺血、心律失常等心血管系统疾病以及哮喘、肺心病急性发作等呼吸系疾病较为多见,尤其是老年人更容易犯病。
节日期间,大家在外就餐较多,少不了饮酒助兴,再加上吃得过于油腻,因此消化系统疾病较为多发。高脂饮食或是暴饮暴食,容易诱发急性胰腺炎等疾病。到异地旅游探亲的人士,因为水土不服或饮食不洁,可能发生腹泻等问题。春节时值隆冬,也是流感高发季节,幼儿、老人等身体免疫力较低的人在空气不流通、人员密集的商场和游乐场等地逗留过久,也容易中招。
春节期间,儿童患病大多是“吃出来和玩出来的”。节日饮食过于丰盛或外出就餐饮食不洁,儿童容易消化不良或腹泻;各种外伤、骨折和意外伤害在假期也较常见,比如孩子们喜欢放鞭炮,有可能会被鞭炮炸伤。
五类情况要尽快就诊
过年,很多人忌讳去医院就诊,

即使有点头疼脑热也想拖到过完节再看病。因此专家特别提醒,以下情况不能忍,一旦出现异常,必须尽快就诊。
1.阵发性左侧或右侧胸痛、胸闷、心慌,有可能是急性心梗或急性心肌缺血,尤其是有冠心病病史,血压、血糖、血脂存在“三高”的人士,更要提高警惕。
2.慢性支气管炎患者急性发作,出现呼吸困难,夜间无法平躺,口唇紫绀等症状。
3.一般一天腹泻一两次,问题不大,可以喝点盐开水,但一天之内腹泻十几次甚至更多、大便呈水样便就需要注意,因为顽固性腹泻如不及时治疗,可能会导致电解质紊乱,甚至出现心律失常、猝死等严重并发症。
4.突发血尿、腰痛,可能是输尿管结石。
5.严重腹痛,腹部“疼痛拒按”,有可能是急腹症,如胃肠道穿孔、急性阑尾炎等,需要尽快就诊。
“总而言之,一旦发现有新出现的、难以自行缓解的症状,就需要尽快就诊。”
青田县人民医院检验科 林良秋

