

均衡饮食 做到四个“4+2”

均衡饮食是维持人体免疫功能和抗氧化功能最重要的措施。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,平均每天应摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。很多人觉得实现这个目标很难,其实不然。就一天的饮食而言,大家可以参考四个“4+2”。按照这样的方式搭配饮食,我们就能从天然食物中获取全面、均衡的营养。

第一个“4+2” 早餐选一种全谷物、一袋牛奶、一个鸡蛋、一种蔬菜。上午加餐选一个西红柿、一种水果。

第二个“4+2” 午餐选糙米、瘦肉、两种蔬菜。下午加餐选一根黄瓜、一种水果。

第三个“4+2” 晚餐选薯类、一种水产品或豆制品、两种蔬菜。晚上加餐选两种坚果(如核桃、杏仁、腰果等)。

第四个“4+2” 选择四种天然香料(如葱、姜、蒜、花椒、大料等)和两种油脂,食用油的选择应多样化。

此外,在生活中,很多人喜欢补充各种营养素,一吃就是一大把,但我们真的需要大量补充营养素吗?专家介绍,营养素是一把双刃剑,少了不好,多了也可能损害健康。营养素或营养物质的补充应在营养科医生的指导下进行。 据《老年健康报》

胳膊出现五种异常 应及早就医

疼痛与发炎 如果胳膊疼痛呈现出持续性,且难以缓解,尤其是与运动或劳累毫无关联时,我们就必须高度警惕肺癌的可能性。在肺癌的发展过程中,肿瘤可能会侵犯臂丛神经或周围软组织,从而引发胳膊疼痛。这种疼痛通常表现为钝痛或刺痛,在夜间尤为明显,仿佛有根无形的针在不断地扎着,让人辗转反侧,难以入睡。

肿胀 肺癌发展过程中,肿瘤可能压迫或阻塞上腔静脉,使静脉回流受阻,引发胳膊肿胀,即“上腔静脉综合征”。

出现红斑等 肺癌晚期可能出现副肿瘤综合征,表现为皮肤红斑、水肿或色素沉着等。这是肿瘤分泌异常物质或引发免疫反应,影响皮肤正常代谢。

出现蜘蛛痣 肺癌发展时,肿瘤可能通过血液或淋巴系统转移到肝脏,引发肝功能异常,导致蜘蛛痣出现。蜘蛛痣中心为红色小点,周围呈放射状分布细小血管,像红色小蜘蛛趴在皮肤上。医学研究表明,约3%的肺癌患者会出现蜘蛛痣,出现时需警惕肺癌可能。

乏力 肺癌发展过程中,肿瘤不断消耗身体能量和营养物质,导致患者乏力、消瘦,胳膊也会受影响。 任伟

健康红绿灯

警惕注册账号送礼品骗局

近段时间,在山东省枣庄市的一些超市门口、集贸市场会出现这样一幕:几个年轻人支起小摊,让路过的老年人用手机在各个平台注册账号,免费领取鸡蛋、洗衣液等小礼品。然而就是这看着顺手又简单的操作,瞬间就把老人们的个人信息套走了。

前不久,枣庄市公安局峰城分局底阁派出所民警在日常巡查中发现,辖区内一些超市和集市入口处,频繁出现几张陌生的年轻面孔。他们与普通商贩不同,既不叫卖商品,也不讨价还价,而是专门引导过往的老年人操作手机。

枣庄市公安局峰城分局底阁派出所所长李广飞介绍,这几个年轻人以“注册账号送鸡蛋”为由,告诉过往老年人,

只要拿出手机动动手指,不到两分钟完成App注册,就能免费领取一份鸡蛋。

鸡蛋、香皂、脸盆,这些小礼物对时间充裕、看重实惠的老年人来说,有着不小的吸引力。

办案民警判断,这是一起大量获取他人手机号验证码以及身份信息的典型案例。手机号及注册的各类平台账号被出售后,一旦流入网络黑灰产业链条,就会被用于诈骗、非法引流等违法犯罪活动。

警方调查发现,这是一个组织严密的犯罪团伙。嫌疑人通常两三人一组,选择在早市、超市开门后人流最密集的时间段开工,目标明确指向对智能手机操作不熟、警惕性较

低的老年人群体。

在全面摸清了该团伙的人员结构、作案手法、行动轨迹后,警方迅速组织警力在可能出现的店铺周边布控警力蹲守,静待抓捕时机。1月27日,犯罪嫌疑人再次进入警方视野。在超市入口处,警方将正在作案的5名犯罪嫌疑人全部抓获归案。

民警提醒,广大市民到商超市等地,发现有陌生人通过赠送小礼品、鸡蛋等要求提供手机号或扫描二维码时,务必提高警惕,谨防上当受骗。如发现此类情况,请及时到当地公安机关报警处理。

据新华社

骗术曝光台

蓝莓不是越大越好



蓝莓的营养价值,很大程度上来自它深蓝色的外皮。

花青素是植物中的一种天然色素,呈现青蓝色。在蓝莓身上,花青素主要分布在果皮里,果肉其实是青白色的。

研究显示,同等重量下,大蓝莓的果皮表面积要小于

小蓝莓的果皮表面积。也就是说,同样吃100克蓝莓,小蓝莓的数量更多,吃进去的果皮面积就更大,摄入的花青素自然就更多。

《农业与食品化学杂志》2020年的一项研究对12个蓝莓品种进行了测定,结果显示:小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力普遍高于大果型。

蓝莓的花青素含量确实很高,每100克大约含有70毫克到500毫克。这意味着,每天只需要吃10到20颗中小型蓝莓(直径14~16毫米左右),就能轻松满足身体对花青素

的日常所需。

不过,营养师也提醒,花青素虽然好,但并不是摄入得越多越好。它是一种强有力的抗氧化剂,能保护人体免受自由基的损伤,但摄入过量也会带来问题:过多的花青素会妨碍身体对矿物质的吸收,贫血、缺锌的人群,不建议大量食用蓝莓;蓝莓中的膳食纤维含量也不低,胃肠道不太好的人群吃多了可能会引起不适;蓝莓本身含有一定糖分,糖尿病患者也需要控制摄入量。

据光明网

生活情报站

热水烫洗可以止痒?

很多人在皮肤瘙痒时,喜欢用热水烫洗,认为这样可以缓解瘙痒。这种做法科学吗?

专家指出,这种做法并不科学,不仅无法真正止痒,反而可能带来更多问题。用热水接触皮肤的瞬间可能会让人感到瘙痒减轻,是因为神经末梢暂时被热刺激“麻痹”所致。然而,热水会扩张血管并加快血液循

环,患有湿疹、荨麻疹或皮炎等皮肤疾病的人群,用热水烫洗会加重瘙痒症状。

另外,过度的热刺激会使皮肤更干燥,破坏皮肤的天然屏障功能,导致皮肤失去保护,增加受到外界刺激和感染的风险。

正确的止痒方法应该是加强皮肤保湿,并避免使用刺激性洗护产品。对于皮肤问题较严重的情况,可以在

医生指导下正确用药来止痒,比如使用含有抗炎症成分的糖皮质激素类药膏,或者含有止痒成分的止痒膏。

总之,虽然热水烫洗表面上可能有止痒的效果,但从科学角度来看,这种方法不仅不安全,还可能让问题加重。

据人民网科普

谣言粉碎机