身体出现6个信号，说明你“吃肉”太少了

容易疲劳、注意力下降、头发脆弱易断，或是在运动后恢复缓慢……这些看似普通的躯体信号，可能是身体在提醒你“吃肉太少了”。

我们身体大约20%是由蛋白质组成的，蛋白质是身体细胞和组织的基本构成成分，对于维持内脏、肌肉、皮肤、头发和指甲的健康至关重要。

但是身体并不能像储存脂肪那样储存蛋白质，因此每天要从食物中吸收足够的量。吃进去的蛋白质会在体内被“拆分”成氨基酸，这些氨基酸的首要任务是帮助构建和修复身体的细胞和组织。

此外，蛋白质还有很多重要的“兼职”：参与抗体生成、维持免疫功能、调节激素和酶的水平。缺少足够的蛋白质，内脏功能会受影响，肌肉无法修复，皮肤容易失去弹性，精力和情绪也会受到影响。

非食肉者，尤其是纯素食主义者，发生全骨折或髋部等某些特定部位的骨折的风险更高。

不少人认为“吃肉长肉”或是出于减肥等目的一点肉也不吃，进而导致蛋白质摄入不足。要知道，蛋白质可是身体的“建造、修复原材料”，千万不能“谈肉色变”，而是要合理摄入。

营养专家：千万不能“谈肉色变”

这些信号提示该吃肉了

有些常见的不舒服，可能与蛋白质摄入不足有关，以下是6个常见信号。

1、头晕、贫血

经常疲劳、头晕，检查发现血红蛋白、白蛋白、血清总蛋白的数值偏低，可能暗示体内蛋白质不足。

2、肢体浮肿

按压皮肤后回弹变慢，可能是白蛋白减少导致胶体渗透压下降，水分进入组织液引发的浮肿。

3、肌肉松弛，乏力

蛋白质是肌肉的“建筑材料”，缺乏可导致肌肉流失，体力不支。

4、皮肤干燥、头发无光泽

蛋白质是皮肤和头发的基本成分，缺乏蛋白质会让它们变得干燥无光。

5、伤口愈合缓慢

蛋白质是伤口愈合的必要营养，若不足，愈合速度会减慢。

6、精神不振，情绪低落

缺少蛋白质会影响神经递质的合成，让人情绪低落、注意力不集中。

健康吃肉的3个原则

有人担心吃肉长胖，其实，体重增加的根本原因是摄入的能量超过了消耗的能量。

脂肪含量较高的肉类，如五花肉、排骨、鸡翅、雪花牛排、肥牛卷等，吃多了确实会使体重增加，但罪魁祸首还是脂肪，蛋白质本身并不会导致肥胖。

吃肉时，可注意以下几个原则：

肉类	优势	特点
鱼肉	如三文鱼、鳕鱼、鲈鱼（淡水/海水）等。	脂肪主要为健康的不饱和脂肪酸，蛋白质含量高，尤其适合需要严格控制脂肪摄入、补充优质蛋白的人群。
去皮鸡肉	蛋白质含量高，脂肪含量低，消化吸收率高。	饱腹感强，适合腌制后烹饪或做成肉糜。
瘦猪肉、牛腱子、牛里脊等瘦肉	高蛋白、低脂肪。比如猪里脊的维生素B1含量较高，蛋白质和铁含量媲美牛肉。	牛腱子适合卤制，牛里脊适合快炒或煎牛排。瘦猪肉常见、易得，价格相对亲民。

●合理搭配组合

对大多数人来说，每天喝一杯奶，吃一个鸡蛋，一把豆制品或坚果，一个手掌大小的肉类、鱼虾类，就能满足人体对蛋白质的需求。

从每周的摄入量来看，65岁以下成年人建议每周摄入280~525克禽畜肉（约7~10.5个手掌大小），280~350克蛋类和280~525克水产品；65岁以上者可适当减少摄入量，选择瘦肉而非肥肉，减少脂肪摄入。

●种类上优先选3种

吃肉建议首选鱼肉，然后是禽类，最后是红肉（如图）。

●选对烹饪方法

烹饪肉首先要注意做熟，以杀死细菌，并要清淡少油，多蒸、煮、炖、卤、汆、拌，少煎、炸、炒，尽量采用低温烹调。

科学摄入蛋白质，不仅可以帮助保持体态，还能增强皮肤和头发的光泽、调节免疫力、带来充沛的精力与良好情绪。

□来源：生命时报

一天中最该刷牙的时刻，居然不是早上！

大家都知道“早晚刷牙，不长蛀牙”，但一些小伙伴可能会问：“为什么一天要刷两次牙？”“懒人只想刷一次，早上刷好还是晚上刷好？”

今天就告诉你为什么一天要刷两次牙？为什么晚上刷牙不能省？

为什么每天至少刷两次牙？

口腔健康的两大公敌：龋病（蛀牙）和牙周病（老掉牙），都是由长期附着在牙齿表面的细菌不断堆积繁殖，持续破坏牙齿和牙周支持组织导致的。

但是这些细菌并不是一开始就牢牢地粘在牙面上了，形成稳定成熟的菌斑需要一个过程：

一阶段：初期附着（0~2小时）

当你刚刷完牙，其实新的牙菌斑就又开始形成了，但这时候只有少量松散的细菌借助唾液薄膜附着在牙面上。

二阶段：细菌附着（2~12小时）

越来越多的细菌通过与唾液膜相互作用附着在牙面上，并且比一阶段更牢固。

三阶段：成熟菌斑（12小时后）

附着的细菌开始繁殖代谢并形成复杂的生物膜结构，菌斑逐渐成熟。成熟的菌斑结构更加紧密，难以通过简单的刷牙去除。

四阶段：完全成熟（24小时后）

经过24小时，牙菌斑完全成熟，形成一个复杂的微生物群落。此时的菌斑对口腔健康威胁很大，容易引发龋齿和牙周疾病。

从菌斑成熟的过程和时间可以看出，通过刷牙机械摩擦和牙膏辅助清洁，能够去除牙面上细菌的时间就是上次刷牙后12小时内（第一、二阶段）。超过这个时间，逐渐成熟的菌斑无法再通过刷牙彻底去除，它们会进一步繁殖稳固自己的堡垒，并持续对口腔健康造成伤害。

如果每天只刷一次，相当于间隔24小时，牙面上的菌斑早已完全成熟，很难刷下来，因此每天早晚都要刷牙，不能偷懒。

为什么晚上刷牙非常重要？

晚上刷牙甚至比早上更重要，原因主要有以下几个方面：

●将牙面上细菌量控制到低水平：晚上刷牙能够将牙面上的细菌量控制到低水平。

唾液是牙齿的天然“清道夫”，一方面它可以不断冲刷牙齿表面，去除食物残渣、抑制细菌生长；另一方面唾液里含有很多矿物质，包括钙、磷等，并有碱性缓冲对，可以让脱矿的牙面再矿化，重新变得坚硬。

睡觉时，唾液分泌量减少，自洁能力降低，这种保护机制就会变弱，为细菌的滋生繁殖营造了良好的环境。

●清除残留的食物残渣：晚上刷牙可以有效清除一天下来残留的食物残渣。

口内的食物残渣含有大量糖分，会为细菌提供丰富的“食物”，帮助它们繁殖并代谢产生大量酸性物质，牙釉质长期暴露在这样酸性的环境中，就会被溶解和侵蚀，不断脱矿变成龋洞。

●清除牙菌斑：导致龋病和牙周病的罪魁祸首就是牙面菌斑，夜间是细菌滋生和加速积累的关键时期。晚上刷牙可以有效清除牙菌斑，减少牙结石的形成，从而降低龋齿和牙周病的风险。

●减轻口腔异味：口腔异味产生的主要原因之一是口腔内的细菌分解食物残渣产生的挥发性硫化物。晚上刷牙可以清除这些食物残渣和细菌，减少异味物质的产生。如果前一晚没有刷牙，口腔异味可能会更加明显。

□来源：健康杭州

浙江分类广告

●义乌市符睿登贸易有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●合彩家居生活用品(海宁)有限公司遗失公章、财务章、合同章、法人章(万琴印)各一枚，声明作废。

●海宁市许村镇众心纺织品经营部遗失公章、财务章、法人章(万琴印)各一枚，声明作废。

●杭州弘阳贸易有限公司遗失财务章、法人章(刘春马印)各一枚，声明作废。

●杭州鸿淼智能科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●杭州圣悦文化科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(徐丛霞印)各一枚，声明作废。

●杭州源流贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州恒伍贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州赣商寓物业管理有限公司遗失财务章、法人章(曾波印)各一枚，声明作废。

●杭州均延服饰有限公司遗失公章、财务章、法人章(叶应灿印)各一枚，声明作废。

●杭州悦萤文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州琪千科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(周强印)各一枚，声明作废。

●杭州市西湖区柠涵贸易商行(个体工商户)遗失公章、财务章、法人章(吴梦娇印)各一枚，声明作废。

●杭州富阳夕容小吃店遗失公章一枚，声明作废。

●浙江三多交通工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。

主办主管单位：浙江广播电视集团 出版单位：《交通旅游导报》编辑部 印刷单位：浙江广育爱多印务有限公司 印刷地址：杭州市萧山经济技术开发区鸿兴路329号