7种“催老剂”就藏在日常饮食中

肝脏“催老剂”：酒精

喝酒的确会伤肝，这是一个已经确定的命题。无论是白酒、啤酒，还是红酒，其中都会含有很大一部分酒精物质，而酒精物质（乙醇）中90%都要在肝脏中代谢，而且酒类制品中还含有一些甲醇和醛类物质，这些物质也要通过肝脏代谢。乙醇代谢过程中产生的自由基增多，自由基的过量产生导致了氧化应激状态。

氧化应激是导致衰老的重要因素之一，因为它会损害脂肪组织、DNA和蛋白质，进而导致年龄老化有关的疾病。

人体肝脏的解酒能力是有限的，长期酗酒导致大量酒精在体内堆积，会给肝脏造成极大负担，很容易导致肝细胞受损，轻者导致酒精肝，重者还可能引发严重肝病。也许有人说，酒多喝伤身，小酌怡情，残酷的现实是，酒只要喝了就有伤害，最安全的饮酒量为0，一滴不沾才健康。

心脏“催老剂”：反式脂肪

2017年JAMA Cardiology（心脏病学）刊登的一项研究指出，全面的反式脂肪禁令有助于降低心脏病、中风发病率。芝加哥大学医学院和耶鲁大学医学院的研究人员比较了纽约地区和无反式脂肪限制地区的人群生活状况。研究发现，在实施限制3年或更长时间后，生活在限制区域的人群与那些没有限制的地区人群相比，因心脏病和中风住院人数明显减少，综合比较相差约6.2%。

反式脂肪有两个来源，一是天然食物，二是加工来源。我们需要控制的主要是人工合成的。配料表当中，包括人工植物油、人造黄油、人造奶油、起酥油、植脂末这些是比较常见的配料，都是人造反式脂肪。每人每天摄入的反式脂肪不应超过2.2克，过多摄入将有损健康。所以，零食、甜品等还是少吃为妙，如果要吃，在购买时一定要先查看配料表。

皮肤“催老剂”：甜食

现在很多人相信糖会加速皮肤的衰老，所以很多人开始抗糖。糖为什么会成为导致皮肤衰老的凶手呢？

很多人喜欢吃甜食，殊不知甜食在进入人体后，经过身体的消化，会产生糖化作用。这种糖化作用会随着血液的流动，附着在蛋白质上，而糖类与蛋白质结合，会使保持皮肤弹性的胶原蛋白发生裂变，最终皮肤便表现出暗黄、皱纹、松弛、毛孔增大等问题。另外，如果摄入过多的糖分，还会影响体内激素平衡，皮肤状态会变差，容易出现痘痘、暗疮、黑色素斑等问题。

因此，更年期的女性由于体内激素水平失衡，新陈代谢速度下降，蛋白质的生成速度跟不上体内糖化产物的累积，皮肤看起来便显老了。所以，平时应该限制添加糖、精制糖的摄入，比如甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃。

胃“催老剂”：高盐饮食

盐可以说是我们生活中的“老朋友”了，家家户户都缺不了它。盐不仅可以丰富菜肴的口感，适量摄入盐，还有助于维持身体内环境的稳定，对健康十分重要，但长期高盐饮食对胃的健康有很大的危害。

食盐的高渗透压会对胃黏膜造成直接损害，出现充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等一系列病理改变，同时还能使胃酸分泌减少，胃黏膜易受攻击。高盐还会成为致癌物质的“帮凶”，增加致癌物的致癌作用。在中国、日本、意大利、法国、英国和美国等国家进行的10多项研究发现，高盐和盐腌食品是胃癌发病的危险因素，可以使胃癌发生的危险增加2-6倍。因此，平时应该清淡饮食，少吃盐腌食品。

建议纠正重口味的习惯；借蔬菜本身的风味提升菜的口感；用醋、柠檬汁等酸味调味汁替代部分盐和酱油；选低钠盐，同时警惕调味料、包装零食中的隐形盐。

食道“催老剂”：烫食

“趁热吃”“趁热喝”是国人千百年来的饮食习惯，然而世界卫生组织提出警告，食物最好别超过65℃，会增加罹患食管癌的风险。

食管的表面覆盖着娇嫩的黏膜，食物的温度对它有很大影响：10℃-40℃最合适；50℃-60℃勉强能耐受；65℃以上，会造成烫伤。不要以为65℃温度很高，一个热饺子就能超过这个温度。食物温度过高，会灼伤食管黏膜并使之出现炎症、坏死，长期下去就有可能发生癌变。

食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差，即使食道烫伤了，人体也很难有知觉，即使出现微小病变也并不容易被我们察觉。所以，吃饭最适宜的温度就是不凉也不热，我们的嘴唇刚好能感觉到它是温的，这就是最适宜的。平时吃东西的时候，不要太着急，放一放，凉一凉，用嘴巴抿一下，觉得不烫了再入口。

肠道“催老剂”：饮食不当

身体上最大的免疫器官就是肠道，肠道中菌群环境稳定，维持各个器官正常运作，防止致病菌入侵。不过随着年龄增长，再加上不良的饮食结构、压力太大、暴饮暴食和熬夜、不节制的吸烟酗酒以及负面情绪等，都会扰乱肠道微生态环境，使得肠道老化，从而各种问题随之而来。

正常人的“肠道年龄”与其生理年龄相差不大，但随着年龄增长，生活工作压力增大，加之饮食不当，肠道内有益菌群数量减少，而有害菌群不断增多，最后导致肠道菌群失调，肠道功能出现“老化”。建议平时规律饮食，保证膳食纤维摄入，每天一斤蔬菜半斤水果，主食三分之一为粗杂粮。

肺“催老剂”：厨房油烟

厨房油烟对人的影响，从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病，长期油烟的吸入还可以导致慢阻肺。严重些还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状，医学上称为油烟综合征。

做饭时不能只开抽油烟机，最好同时打开厨房的窗户，炒完菜抽油烟机再开10分钟。平时能吃炖菜、拌菜就不炒菜，因为只要炒菜难免会有大量油烟。一定要炒菜，油温控制在五六成热即可。即油入锅后，拿一小片葱皮扔入锅中，如果葱皮四周冒出许多泡泡，就要在变色前将食材下锅。此外，每个月清洗一次抽油烟机过滤网，避免影响抽油烟的效果。　**据武汉晚报**

“晕”也可能是病：
眩晕和头晕要分清

很多人都有过眩晕、头晕的情况。专家提示，“晕”也可能是病，且眩晕和头晕是两个不同概念，其发病症状和应对办法都不一样。

头晕有时也称为头昏，是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状，可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感，通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。而眩晕是一种运动错觉，发作时并无外界刺激，可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等，有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。患者应尽可能准确描述自己的症状，有利于医生判断，更好对症下药。

“晕头转向”时，我们应该怎么做？专家指出，需谨记“停、救、稳”三个字。即立即减慢或停下正在进行的活动，症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助，尽量降低重心，维持坐、躺或趴的体位，减少跌倒的发生。

专家提醒，“晕头转向”看似事小，但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病，精准诊治、详尽查体和辅助检查必不可少。因此，我们一旦出现眩晕或头晕，应及时前往医院就诊，谨防耽误病情。　**据新华网**

落枕揉脖子没用
『机关』藏在这儿

很多人都有过落枕的经历，这时候往往大家的第一反应是按摩脖子，其实这样做未必管用，缓解落枕不适的“机关”藏在腋下。

有时候早上醒来会发现自己“落枕”了，脖子又僵又疼，甚至没办法转头，连带着肩颈部位也是剧烈疼痛；严重的朋友可能还会因为脖子卡着动不了，歪着头一整天不舒服。

这个时候大多数人第一反应是按摩揉捏脖颈部，或者是转动头部想着能缓解疼痛，但其实落枕时不需要勉强处理脖子，只需要揉揉腋下就能帮助改善！

下面就教大家三个缓解落枕不适的动作：1.用手指按揉腋下部位；2.抬起落枕一侧的手臂，向后提拉20秒钟；3.抬起落枕一侧手臂，向上抬起并伸展。

可能大家会疑惑，为什么落枕了不管脖子要按腋下呢？这要从落枕形成的原因说起，落枕其实是压迫到了腋下的神经，腋下以及脖子是由同一条神经相连。如果晚上睡觉时姿势不对，就会持续压迫腋下，结果就导致了落枕，自己颈部疼痛。因此，想处理落枕时，按摩腋下才是重点。

此外，要提醒大家注意的是，落枕之后不要强行屈、伸、旋转颈部，更不要自己盲目按摩，否则可能让颈部肌肉“伤上加伤”。但如果三天两头脖子痛，还伴随头晕头痛、手臂麻木、腿脚无力等症状，很可能就不是落枕那么“简单”，而是颈椎出了问题，要及时就医检查。

据北京青年报

夏天来了，肾友如何健康运动

夏天来了，就连早晚的气温都很高，人们怕出门，更不要说出去锻炼了。可是，如若不锻炼，时间久了身体就会越来越差，抵抗力也会跟着变差。肾病患者也是一样的，在夏天，如若长时间待在家里或工作场所，就会变得无精打采、吃饭胃口变差及免疫功能下降等，不仅影响患者的生活质量，也不利于肾病康复。所以说，即使到了夏天，肾友也应该动起来。那么，夏天到了，肾友该如何健康运动？

• 弄清身体状况与心肺功能

肾病患者并非是健康人群，不能跟健康人一样，想怎么运动就怎么运动。也就是说，肾病患者一定要先弄清自己的身体状况及心肺功能。一般来说，如若患者处于疾病的“活动期”、治疗用药高峰期及疾病的严重或晚期阶段，如肾病综合征的高度水肿期间、血压明显升高、合并有肺部感染、心肺功能较差、合并急性肾损伤、慢性肾功能不全之衰竭期与尿毒症期等，都是不适合做中等强度或高强度运动的，如球类运动、长距离跑步及大运动量健身等，只能选择步行及床边活动。若患者的病情稳定，则可以选择快走、慢跑、打太极拳等运动方式。

• 避免一种叫热痉挛的中暑

热痉挛是一种高温中暑现象，在早晚气温不是特别高的情况下也可能发生，是人们在干热环境条件下运动或劳作，过度出汗后排出很多盐分，导致肢体和腹壁肌肉出现疼痛性痉挛的现象，一般与身体过多丢失盐分引起低钠血症有关。为了避免出现热痉挛，肾友尽量避开气温较高的时段，并要求在运动前、运动中及运动后适量饮水，适量喝点淡盐水或运动饮料以补充盐分。如果已经发生了热痉挛，则要立即补充盐水，通常就可以缓解。

• 运动前做好充分准备工作

运动前的准备工作是不能少的，主要是衣服与鞋的准备，衣服应选择浅颜色且较为宽松的，鞋应选择运动鞋且鞋底不能滑。即使是在早晨，也可能有太阳，所以还应该准备太阳镜以保护眼睛，防晒霜也应该准备起来。另外，还需要随身带一瓶矿泉水或运动饮料。

• 选择合适的锻炼运动时间

之前已经提到，绝大多数肾病患者都可以选择快走、慢跑、打打太极拳、跳跳慢节奏的广场舞，还可以选择瑜伽锻炼及游泳等。这些运动，如果是在室内，如八段锦、瑜伽及游泳等，则不受早晚或中午的时间限制；这些运动，如果是在室外，如快走、慢跑、太极拳及广场舞等，则必须选择早晚气温不太高的时间段。

• 必须补充身体丢失的水分

在运动及锻炼过程中，肾友出汗是免不了的，即使是在早晚气温不太高的时间段，还是会出很多汗的。出汗多，就容易引起身体缺水。肾病患者身体更不能缺水，因为缺水之后的肾脏更容易受伤并影响肾功能，轻则导致血压过低，重则并发急性肾损伤，因此就需要肾友及时补充水分。在运动前，可以先喝些水；在运动过程中，也应该随时补充水分；在运动后，更要喝水。一般来说，喝白开水或矿泉水即可，特殊情况下（如出现热痉挛）可适当补充淡盐水。

• 做到持之以恒并循序渐进

锻炼身体需要坚持，即做到持之以恒，只有这样，才能让自己的身体逐渐好起来，肾病康复得快些。肾友应根据自己的体质特点，运动强度与运动量可逐渐增加，只要身体可以耐受，即应做到量力而行与循序渐进。在运动后，若身体上感觉有点累但不是特别累，就是适合的；在运动后，若身体上感觉不到一点累或感觉特别累，则是无效的或不适合的。

盛夏时节，为了身体健康与肾病早日康复，肾友也应该“动起来”，只是需要注意以上6点，从而做到健康运动。

据中国网（本版配图均来自网络）

“0糖”饮料适合孩子饮用吗？
营养专家告诉你

夏季，孩子对饮料的渴望更甚，于是很多号称“0糖”的饮料受到广大家长们的青睐。“0糖”饮料是否真的没有糖？是否适合儿童饮用？来听听专家怎么说。

专家表示，“0糖”饮料的甜味基本来自代糖。代糖是一类替代糖类（白糖、蔗糖，砂糖）为食物增加甜味的甜味剂。根据食用后是否产生热量，分为营养性甜味剂和非营养性甜味剂。

营养性甜味剂包括山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、赤藓糖醇等糖醇类，因其不易产生龋齿、不易升高血糖等特点，在市面上广泛使用。但是，这类糖醇类营养性甜味剂的热卡大约是葡萄糖的一半，所以过量食用也会造成热量摄入过高，甚至出现腹泻、腹胀等问题。

非营养性甜味剂又根据来源可分为天然甜味剂，例如甜菊糖苷、罗汉果甜苷等，以及人工合成甜味剂，例如糖精、安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜等。动物实验研究显示，人工甜味剂过量摄入可能与肥胖、心血管疾病和代谢疾病有关，并且增加患慢性疾病的风险。

代糖虽然不是糖，产生的热量低于糖，但代糖的甜度往往远高于糖，不利于清淡口味的培养。专家强调，长期摄入代糖，会让孩子对甜味更渴望，从而增加食物的摄入量，埋下肥胖的隐患。另外，人工甜味剂除提供甜味外，几乎没什么营养。

人的味觉是逐渐养成的，从健康角度出发，中国居民膳食指南建议从小培养孩子的清淡口味，多接触食材本身的“原味”也有利于纠正挑食、偏食的不良饮食习惯。所以，建议学龄期的儿童饮水要以白开水为准。　**据人民网**