

关于贫血这件事 有几个误区值得澄清

阅读提示

有贫血困扰的人,一般表现为面白无华、唇色淡白、头晕眼花、心悸、失眠、手足发麻等,改善贫血最普遍的方式是“食疗”,但吃什么、怎么吃同样是门学问。

说到贫血,大家都非常熟悉。有贫血困扰的人,一般表现为面白无华、唇色淡白、头晕眼花、心悸、失眠、手足发麻等,虽然不是什么大病,但贫血的滋味也确实不好受,让患者很“头疼”。

改善贫血最普遍的方式是“食疗”,但吃什么、怎么吃同样是门学问。

所有贫血其实都是缺乏营养? 不对,以偏概全了

首先纠正一下概念,和糖尿病、高血压不同,贫血是症状,不是一种病,它可发生于多种疾病。

贫血是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限,不能运输足够的氧到组织而产生的综合征。

根据病因贫血可以分三类。第一类是红细胞生成不足,主要是由于生血原料缺乏、继发性贫血或者骨髓造血功能衰竭引起的贫血,这类中部分贫血是与我们营养息息相关的贫血,比如缺铁性贫血,叶酸或者维生素B12缺乏导致的巨幼红细胞贫血等,对它们的治疗中,除了药物治疗,科学的营养治疗也起着重要作用。

对于第二类红细胞破坏过多(如溶血性贫血等)及第三类失血性贫血来说。最重要的是去除病因、手术或者进行造血干细胞移植,营养治疗起着降低营养风险的作用而非直击病因的作用。

缺铁性贫血和营养相关? 正确

铁是一种微量元素(每日所需<100毫克),是血红蛋白的必需成分,铁无法在体内产生,也不会被主动排出,大部分的铁都可以循环利用,但当失血较多或铁利用受阻时就会产生缺铁性贫血。

慢性失血、素食主义者、消化系统疾病(十二指肠溃疡等)、育龄期女性、孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿(牛奶喂养)等属于易缺铁人群。

如无明确原因出现缺铁性贫血,一定要先排除慢性失血疾病再补铁。另外还有一些人群不能补铁还要避开铁,主要包括血色病、肝硬化的患者。

多吃红枣就不会贫血? 错

红枣红彤彤的外形,难免想到吃它可以补血。中医上讲红枣味甘性温,有养血安神的功能。营养角度上来说,红枣主要成分是碳水化合物,糖分含量达80%,且含有较丰富的维生素、矿物质等,生枣干的GI指数为56,适宜大多数人群食用。但因干枣皮质硬且含大量膳食纤维,所以消化系统脆弱的人群不宜食用。

值得注意的是,红枣中的铁属于植物来源,吸收量非常少,每100克鲜枣中只含1毫克铁,干枣也只有2mg,甚至低于葡萄干(3.6毫克),真正能吸收的部分更少,所以红枣并不是含铁丰富的食物,为了补铁多吃红枣,没有补成铁,反而可能会导致体重增加。

多吃红糖能补血? 错

我国自古就有产妇及月经期喝红糖水“补血”的习俗,是因为从中医角度,红糖性温,可活络气血,促进血液循环,从而达到“补血”功效。

从营养角度上来讲,红糖是甘蔗经榨汁浓缩形成的带蜜糖,主要功能是作为碳水化合物提供热量,它保留了较多甘蔗的营养成分,能快速补充体力,被称为“东方的巧克力”。

除此之外,相对于白糖,红糖还含有人体生长发育不可缺少的多种氨基酸、维生素和微量元素,对维持和促进健康有正面作用,但并不能起到补血的作用。

多吃阿胶能补血? 夸大

阿胶是驴的皮,经漂泡去毛后熬制而成的胶块,与人参、鹿茸并称为“滋补三宝”。中医上讲性甘平,具有补血止血、滋阴润肺之功。

从营养角度上看,阿胶多由骨胶原组成,水解可得明胶、蛋白质和多种氨基酸,它特有的驴胶原蛋白α1和α2包含人体七种必需氨基酸和多种矿物质及维生素。有研究证明,阿胶在对缺铁性贫血的辅助治疗中有促进作用,可能与其铁含量及特有的胶原蛋白有关。

用铁锅炒菜能补铁? 错

用铁锅炒菜时,受高温、水等影响,铁锅中的铁的确会有一部分溶到菜肴里,但铁锅溶出的铁是非血色素性铁,吸收率极低,对补铁帮助甚微。

含铁丰富的食物有什么? 补铁该怎么吃?

动物类含铁丰富的食物有贝类(蚝、扇贝、海虹)、肝、红肉,其他肉类也含铁。

植物类含铁丰富的食物有南瓜子、豆腐、深色绿叶菜。知道了这些含铁丰富的食物,该怎么吃呢? 进食含铁丰富的食物,以动物来源为主,进餐时不要饮浓茶、牛奶、钙片和抑酸药物(均减少铁吸收),可随餐喝柠檬水或橙汁(维生素C可促进铁吸收)。

据《北京青年报》



老年人也需适当“撸铁”

在健身房“撸铁”增肌的似乎都是年轻人,上了年纪的人即便锻炼也不怎么进行这类训练了。不过,一项新研究表明,老年人用正确的方法进行这类抗阻力训练、增强肌肉力量也有助于健康和长寿。

美国国家体能协会在新一期美国《力量和调节研究杂志》发表声明说,老年人容易在生理机能、心理健康、生活质量等方面出现减退,一项由这家协会支持的研究表明,抗阻力训练是抵御这些减退现象的有力干预方法。

这项研究显示,若能以个体最大肌肉力量(1RM)70%至85%的强度,每周规律进行2至3天、每天2至3组的训练,无论是否患有慢性病,老年人的日常活动能力都会有所改善。此外,抗阻力训练还有助于改善平衡、保持骨密度、增进心理健康,并降低心脏病、关节炎、糖尿病和骨质疏松症等慢性疾病的发病风险。

研究提到,在多数情况下,开展适当的训练,益处远大于风险。然而以美国为例,年龄在75岁以上的老人中只有8.7%的人在闲暇之余进行肌肉力量训练,不参加训练主要是出于安全考虑、恐惧、疼痛、疲劳、缺乏社会支持等原因。

美国国家体能协会在声明中对老年人进行抗阻力训练给出11项具体指导建议,主要分为运动计划设计、生理适应、功能性益处和慢性病情况4部分,以帮助老年人克服心理等障碍,达到更好的培训效果。

据新华社

“松绑”紧张情绪 自己就可以做到



张老师是一位中年教师,参加工作多年,取得了一定的成绩,但是最近她对工作越来越感到厌倦,时常有一种退缩感,甚至对未来无望。自己要准备小儿子的一日三餐、日常接送,还要备课、批改作业,面对各种教学检查和教学评估,这些越来越让她无所适从了。张老师觉得压力越来越大,想逃避一切不去做任何事。

像张老师这样的人,各行各业都存在,这是一种

生存常态,它渗透在日常生活中的各个方面。

造成职业压力大的原因包括:社会变化大、差距大;工作要求高,资源少;工作付出多,回报少;行业淘汰多,工种消失快,以及人工智能对工种冲击等。

面对压力时,逃避或试图消除压力都不是长久之计,最好的方法是努力改变自己,让自己变得乐观向上。丽水市第二人民医院心理咨询中心主任闫凤武总结了4种行之有效的策略:

生理:通过放松肌肉和骨骼,调节心理状态。感到压力大的时候,做几个深呼吸,你会发现自己没有那么紧张了。另外,适当锻炼可以帮助人们提高免疫力,减少消极情绪,分泌抗感染因子等,并且是缓解衰老的有效手段,也是减压利器。

情绪:合适的地点、场合和方法去宣泄负面情绪。同时要做情绪的主人,不要一味将消极表达传染给其他人,消极表达会消耗他人正能量,导致周围人的疏远。

认知:加强认知训练。当问题无法解决,外部环境

无法改变的时候,可以通过改变自己、调节自我来化解压力。学会变通,遇到消极事件时,可以尝试到事件的对立面去分析问题,重新认识解读,把消极问题尽可能转化为积极能量。

行为:学会进退自如。解决问题、消灭困难是我们的目标,但压力常常是些无法解决的问题。当压力对自己有伤害时,学会暂时避锋芒,而后慢慢寻求方法,作长远打算。应该清楚,衡量一个人成功的标志,不是看他登到顶峰的高度,而是看他跌到低谷的反弹力。

更简单地说,我们在日常生活中面对压力时,可尝试采取三级应对方式。一级方式是当压力来临时,采取积极解决问题的方式,将压力缓解。当一级方式不起作用时,启动二级应对方式,即调节自己,启动情绪策略和回避危险。如果仍然无法缓释压力,闫主任建议还是到专业医疗机构寻求帮助,即三级应对方式。

通讯员 李浚涛