

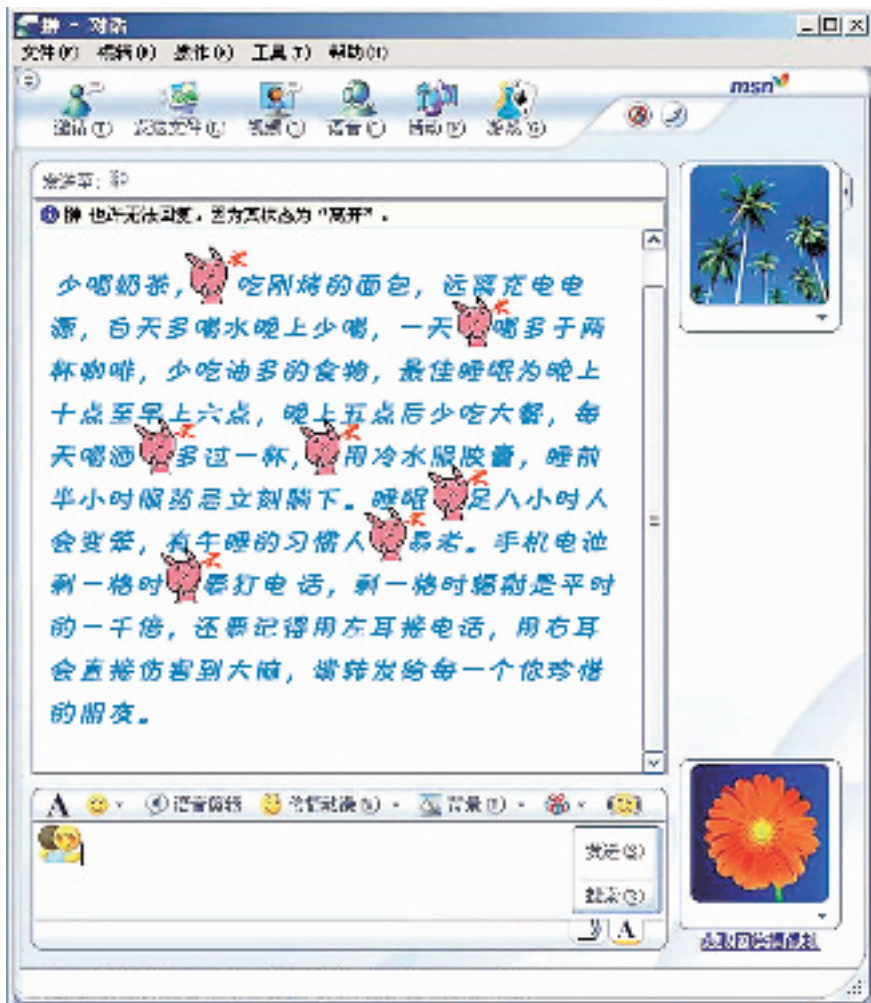
少喝奶茶、不吃刚烤的面包、晚上五点后少吃大餐……

最近转发率最高的健康短信,有没有道理?

文 本报记者 褚睿雅 通讯员 施水泉 制图 韩芳

最近 MSN、QQ、手机上流行一条健康短信:少喝奶茶,不吃刚烤的面包,远离充电电源,白天多喝水晚上少喝,一天不喝多于两杯咖啡,……记住要把这条短信传给所有你爱的人哦。

这条短信,有 MM 一天之内收到 10 次,MSN 上两次,QQ 上四次,手机短信 6 次,在浏览朋友的 blog 时,还看到有朋友将这条短信置顶了。流传度这么广的健康提醒,到底有没有道理呢?记者请教了杭州市疾控中心健康教育专家。



少喝奶茶

可信度:★★★★★

风靡街头的奶茶饮品多用植脂末、香精、色素和糖精制。植脂末的主要成分是氢化植物油、乳化剂和酪蛋白酸钠,和真正的奶比起来,它缺少钙、B 族维生素和维生素 A、D,而且蛋白质含量很低,含有大量的糖、饱和脂肪和反式脂肪酸,反式脂肪酸会提高患心血管疾病的风险。同时,因为其含糖量多,对有糖尿病的患者不利,对糖耐量减低者(糖尿病的前期,杭州有 7.07% 的人是这种情况)也是一个直接的威胁。

不吃刚烤的面包

可信度:★★★★★

刚烤的面包太烫不易咀嚼,而且把高温食物带进胃里会使胃壁血管扩张,消化腺分泌活动增强,延长消化吸收过程,从而影响身体健康。另外,刚烤好的面包还会烫到嘴,破坏口腔和食道黏膜,不舒服哦!

远离充电电源

可信度:★★★★★

带变压器的低压电源一般磁场都很高,在接线的地方可以测到 300 单位(mG)以上,有变压器的电器用品,应让其尽量远离床头。

白天多喝水晚上少喝水

可信度:★★★★★

一天的健康饮水为 2500 毫升左右,一般都应该在白天喝掉。专家给出一个时间表:早上 6:30,喝 250 毫升的淡盐水或凉白开水,补充夜晚流失的水分,清肠排毒;早上 8:30,到办公室后喝 250 毫升,清晨的忙碌使水分在不知不觉中流失了很多,这时候补充水分特别重要;上午 11:30,午餐前喝水有助于激活消化系统活力;中午 12:30,午餐后喝水加快血液循环,促进营养素吸收;下午 2:00,上班前喝杯清茶消除疲劳,给身体充充电,这一杯水很重要;下午 5:00,忙了一天,身体中水分消耗不少,这时候补水还能带来肠胃的饱胀感,减少晚餐食量;晚上 10:00,睡前喝 200 毫升水,降低血液黏稠度才能睡得更好。

晚上多喝水,会增加上厕所的次数,对休息不利,另外,晚上喝水多,容易造成第二天早上水肿。

一天不喝多于两杯咖啡

可信度:★★★★★

咖啡适量喝一点是可以的,但不要喝特别浓的咖啡,尤其是晚饭以后,因为不容易入睡。另外,咖啡虽然能暂时提神,但会加速消耗维生素 B 族。

下列人应少喝咖啡:发育中的儿童、怀孕期间或正哺乳期间的妇女、腹泻者、胃酸过多的人、患有胃及十二指肠胃溃疡者、患有肠道过敏候群者、抽烟的人等。还有,空腹(或饭前)、喝酒之后也应少喝咖啡。

最佳睡眠为晚上十点至早上六点

可信度:★★★★★

这符合早睡早起的原则,同时也与人的生物钟规律有关。晚上十点钟会出现传统的思维信号,如果顺应,会取得十分理想的睡眠效果。有些人要晚睡,但在十点左右打会小瞌,就是这个道理。一天的睡眠时间应保持在 7—8 个小时,因此,这段时间是最佳的睡眠时间。

睡眠时间过长会发胖,这是因为睡眠不足会导致人体自身减缓新陈代谢的速度,进而影响热量的摄入和消耗,使体内能量逐渐蓄积形成脂肪层而造成肥胖。

睡眠时间若超过 10 小时,也同样有害无益。人的生活规律与体内激素分泌是密切相关的,若睡眠时间过长就可能扰乱生物钟,使体内激素水平出现波动,导致白天激素水平上不去,夜间激素水平下不来,使大脑的兴奋与抑制出现失调,从而导致疲惫不堪。若长期如此,不仅会使机体抵抗力下降,还会使体内能量难以正常消耗而造成身体肥胖。

如果您早晨必须 7 点起床,那么前一天晚上最好在 12 点以前就寝。所以,当到了深夜还对电视连续剧欲罢不能时,你得对自己说:“睡眠不足,很容易长胖的,赶紧洗洗睡觉吧!”

睡眠不足八小时人会变笨

可信度:★★★★☆

一天要睡足八小时,主要是针对成人而言的,如果睡眠少于八小时,人体的神经系统得不到应有的休息,会影响思维的敏捷性,但“会变笨”的说法并没有听说过。

有午睡的习惯人不易老

可信度:★★★★☆

午睡又称“打个盹”,其实就是一个在白天很短的、有助于恢复精力的瞌睡。根据 2001 年国际睡眠基金会的一项研究表明,在被调查成年人中,有 40% 的人,一个月中至少有几天会因为白天瞌睡而感到疲惫,影响工作;有 20% 的人,一星期中至少有好几天会因为白天的睡意而影响他们的工作。

午睡可以提高你的活力,不透支健康,使人不易老。午睡一共有 3 种,有预防性的小睡(比如你怕你第二天会起得晚可以在午后小睡片刻);习惯性的小睡(每天都按时的午睡——对于像新妈妈、轮班工人、学生,以及那些会经常性失眠的人有很大好处);应急性的午睡(有车族,可靠在合适的停车点,打个盹而不是昏昏欲睡地开车)。

晚上五点后少吃大餐

可信度:★★★★☆

一般人晚上五点后是下班的时间,不会再有过于强烈的活动,吃饭后就是休息了,因此就不宜吃得过饱。“早晨饱、中午好,晚上少”,就是这个道理。如果晚上吃大餐,过多的营养消耗不了,会积蓄下来,造成肥胖。如果晚上要加班,还有很多的工作要做,这就另当别论了。

每天喝酒不多过一杯

可信度:★★★★☆

提倡少喝酒,特别是不喝醉酒。据浙二医院历有名教授在 2004 年所做的一项研究表明,每一次喝酒都会对肝脏产生负面影响,到一定的蓄积量后就会造成难以逆转的肝硬化损害,而每一次醉酒都是一次程度不同的罹患轻微肝炎的过程。如果每天的饮酒量不超过一杯,进行严格限量,一般就不容易喝醉酒了。

根据洪绍光教授的建议,少饮酒的定义是,每天饮酒不超过 15 克酒精。换算成葡萄酒、绍兴酒是 100 毫升之内,如果是白酒就是 25 毫升,如果是啤酒就是 300 毫升。此外,不论性别,在春节的一周内至少应有两天滴酒不沾(根据经验,春节期间走亲访友,饭局很多,酒量肯定超标,为保证总量不超过,空出两天是个很好的预防措施)。

不用冷水服胶囊

可信度:★★★★★

胶囊一般都是些不宜直接接触胃酸的药,是不能在胃里打开的。冷水送服,胃受到刺激,会发生痉挛,大大延长胶囊在胃内的时间,有可能使胶囊在胃内提前打开而刺激胃。

睡前半小时服药忌立刻躺下

可信度:★★★★★

若在睡觉前半小时服药后立刻平卧,药在食管停留的时间会延长,对食管会有刺激作用。最佳的做法是,睡前要服药,把时间再宽留些,服药后用较多量温开水送服,加快药物的通过。

手机电池剩一格时不要打电话

可信度:★★☆☆☆

手机的电池不要待到完全用完后才充电,否则对手机的保养也是不利的。剩一格时就可以充电了。剩一格时打电话,辐射是比较大一些。是不是一千倍,则有待考证。

用右耳接电话会直接伤害到大脑

可信度:☆☆☆☆☆

用左耳接电话或手机,对一般人(右撇子)而言,方便工作。用左耳接手机,辐射是否就小些?目前世界上对手机辐射争论不休,尚无科学而可靠的结论。不过,手机在接通一瞬间,辐射相对较强,建议刚接通时不要马上接听。



整形美容专业

医疗美容科 ◊ 整形外科 ◊ 口腔科

杭州建国医院
HANGZHOU JIANGUO HOSPITAL

院址: 杭州市建国北路149号 0571-87291999

医疗机构第一名称:杭州建国医院 市监文号:(浙)医广【2007】第05-18-932号