

天气越来越冷 如何帮助“一老一小”安然过冬?

网传具有提高免疫力、
调节肠道菌群等功效

火出圈的康普茶 没那么神

最近,一种名为康普茶的饮料在许多社交媒体平台火出圈。一些博主称,康普茶具有减肥、提高免疫力、调节肠道菌群等功效,部分商家甚至称其可以“治百病”。

那么,康普茶真有这么神吗?哪些人不适合喝康普茶?《科技日报》记者就此专访了山东省日照市茶叶科学研究所研究员段永春。

确有益处但别神化

康普茶由其英文名Kombucha音译而来,指以红茶、绿茶、普洱茶或乌龙茶等为基底,加入糖、酵母等发酵而成的一种饮料。其味道酸甜,可在发酵前后加入水果增添风味。

康普茶虽然名字是音译而来的,却有中国根。段永春告诉记者,康普茶起源于中国,最早被称为红茶菌或“胃宝”。近年来康普茶在欧美地区颇受欢迎,十分畅销。

更有意思的是,康普茶还上过太空。

2014年,一支国际研究团队将康普茶培养物送上国际空间站。康普茶培养物中绝大部分微生物都在太空中消亡,但其中一种能产生纤维素的细菌幸存下来。虽然,这与康普茶的功效无关,但却足以让人津津乐道,为这款饮料再添一把“火”。

康普茶有哪些成分?

段永春介绍,康普茶除了包含普通茶叶成分,如茶多酚、生物碱、茶氨酸等,还因发酵增加了益生菌等菌类和少量酒精成分。上述部分成分确有提高免疫力、调节肠道菌群等功效。

“但不能过分神化康普茶,它最多只能起到一点辅助作用。康普茶有点像茶、酸奶、碳酸饮料和低度酒的结合体,但究其根本只是一种风味特别的饮品罢了,并非药品,更不可能包治百病。”段永春进一步说,康普茶含有醋酸菌、酵母菌和乳酸菌等益生菌。但其中的益生菌,经胃酸分解后,最终能有多少到达肠道并发挥作用,很难说。

这几类人不建议喝

“并非所有人都适合喝康普茶。”段永春介绍,由于康普茶含有酒精,儿童、孕妇应避免摄入。康普茶中的咖啡碱和茶多酚对胃有一定刺激,胃溃疡患者或胃酸分泌过多的人,也不宜大量饮用。同时,茶叶中常见的鞣酸等成分,可能与某些药物发生化学反应,产生沉淀,影响药物的吸收和疗效,因此服药后喝康普茶或许会影响药物吸收。

“除此之外,不同厂家生产的康普茶可能成分略有不同,适合的群体也不一样。消费者在购买前应详细了解产品成分信息。”段永春补充。

据《科技日报》



时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

A 天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未

完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高血压、

冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风寒湿邪相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃疡、坏死。

B 饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问题。

她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可

食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家

介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。

C 家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少人家暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低,空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症

医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质

虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。

新华社北京12月12日电

网友“过午不食”从145斤瘦到96斤 但这真的安全吗?

提及饮食减肥的方法,似乎总会引起一阵热议。近日,一网友晒出了自己亲身经历的“过午不食的杀伤力”,并冲上了微博热搜。这名网友表示,平时早上最多就吃一个鸡蛋加一杯无糖豆浆,中午避免油腻饮食,下午4时之后就不会再吃东西,直到第二天的早晨,就这样一直坚持,从145斤直接瘦到了96斤。但南京明基医院营养科主任周彤提醒,任何通过改变饮食方式减肥的方法都不会适用于所有人,超重、有基础疾病等人群最好在专业人员的指导下科学减肥。

中国有句老话叫“过午不食,百病不生”,简单理解就是午后停止进食能够预防多种疾病。周彤告诉记者,午后停止进食确实可以带来一些健康益处,比如帮助消化系统休息、体重管理、提高胰岛素敏感性等。“但需要提醒的是,

‘过午不食’并不适合所有人,特别是患有特定疾病的人群,如糖尿病患者、孕妇等,要在专业医师的指导下考虑是否适宜采取此类饮食模式。”

记者了解到,近期国内有研究赋予“过午不食”新的解读,即下午5时之后不再进食,这也对身体有一定的益处,比如可以让免疫系统更有活力、肠道菌群结构往年轻化发展等,不仅能够帮助控制体重,也能提高新陈代谢效率,还具有抗衰老和抗炎的效果。“这里所指的抗炎,应该是指抗炎反应,肥胖和胰岛素抵抗都会造成机体的炎症反应,因此这些周期性的节食确实可以在一定程度上改善胰岛素抵抗引起的炎症反应。”周彤解释。

不难发现,“过午不食”和轻断食中的“16:8方案”类似,也就是一天中8小时进食,16小时禁食,进食期间热量不

限。但这些方式真正实行起来,还需要克服很多困难。比如对于从事体力、脑力劳动的人来说,如此长时间不进食,容易导致胃部过度排空出现低血糖的情况,长此以往可能会引发胃炎、胃溃疡等胃部疾病,也会增加2型糖尿病的风险。此外,长期处于饥饿状态下,体会分泌肾上腺素,促进自由基的产生,加速衰老。

“盲目地限制饮食,很容易让人出现情绪上的波动,虽然上述方式的安全性相对有所提高,但不建议长期坚持。”周彤提醒,无论何种方式的规律性节食,都不能一味追求减少热量的摄入,应注意保证营养的均匀摄入,新鲜的蔬菜水果、膳食纤维、肉蛋奶等缺一不可。“科学、健康地减肥依旧离不开一直挂在嘴边的六个字:管住嘴,迈开腿。”

据《扬子晚报》