

鱼油≠鱼肝油,怎么吃有讲究

日常通过饮食摄入最佳

60岁患者长期咳嗽气喘、双侧白肺竟与他长期服用鱼肝油有关!鱼肝油有哪些功效,该怎么吃,适用于哪些人群?湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)专家解释,很多人会把鱼肝油和鱼油混淆,其实二者区别很大。鱼油、鱼肝油所含成分,日常通过饮食摄入最佳,如果需要通过补剂补充,要对症且适量。

鱼油不等于鱼肝油

鱼油、鱼肝油仅一词之差,却大有区别。

鱼油是深海鱼体内的脂肪,其主要成分是不饱和脂肪酸,也就是大家熟知的DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)。DHA是维持大脑功能不可缺少的物质,有“脑黄金”的美称,可促进脑细胞生长,缓解智力衰退、健忘及阿尔茨海默病等。EPA能改善血液循环,让血液黏稠度下降,防止血管粥样硬化斑块及血栓形成,有益于高血压、高血脂改善,还可以促进关节腔内润滑液的形成,减轻关节疼痛,预防关节炎。

鱼肝油是鱼肝脏中的脂肪油,它的主要成分是维生素A和维生素D,以及少量Omega-3脂肪酸。鱼肝油对眼睛有益,是其内维生素A发挥的作用。维生素A又称视黄醇,除能帮助维持正常视力外,还可以维持骨骼的正常生长,防治皮肤角质粗糙等。鱼肝油还可增加人体对钙的吸收,这主要是维生素D起的作用。维生素D对骨骼的生长有着积极作用,能促进人体对钙和磷的吸

收,从而产生预防佝偻病、改善骨质疏松等效果。

饮食摄取是最佳途径

“鱼油及鱼肝油均是从鱼中提取的,那么自然通过饮食获得相应的营养元素是最佳途径。”儿科张雪荣主任医师解释,DHA、EPA、维生素A基本上都能够从饮食中获取足够量。

鱼肉、亚麻籽、坚果及各类植物油等富含DHA和EPA,例如每周吃2次—3次鳕鱼、三文鱼等深海鱼鱼肉,就可满足人体不饱和脂肪酸的需求。通过吃含有维生素D和维生素A的食物也可代替鱼肝油的补充。比如,奶制品、动物肝脏、蛋黄和富含脂肪的海鱼等含少量维生素D;绿色或橙色蔬菜、动物肝脏、奶制品等食物中含有维生素A。因此,我们在日常生活中应注重饮食搭配,深海鱼鱼肉、鸡蛋、猪肝、蔬菜、水果等都有利于我们的身体健康,不要偏食。

儿童、孕妇、老年人等也要每日适当饮用牛奶增加体内的维生素D,帮助钙吸收。除食补外,补充维生素D最直接有效的方法就是晒太阳,因此要注重户外运动,最好保证每天2小时的日晒时间。需要注意的是,由于紫外线穿透能力较弱,隔着玻璃晒太阳并不能起到补充维生素D的作用。当然,对于老年人来说,过度运动也是不利于身体健康的,所以散步是一个不错的选择。

“营养的摄入是一方面,吸收也很关键。”张雪荣说,有些人吃得多,补得多,



资料图片

但是脾胃运化功能差导致吸收也差。对于这类人群,我们建议通过口服中药、推拿等中医内外合治的方式调理脾胃运化功能以保证营养吸收。

适量对症补充才健康

如果食物达不到补充的标准,可以服用鱼油或鱼肝油,但并不是补得越多越好。老年病科杨琼副主任医师建议,一般建议每日摄入EPA和DHA总量为250毫克—500毫克,为更好地保护血管,也可同时搭配卵磷脂服用。通常每日维生素A摄入量成人不超过3毫克,儿童不超过2毫克,日常饮食中摄取的维生素A就可满足人体需求,不需要额外补充。每日维生素D摄入量成人不超过15微克,婴儿不超过10微克。维生素D需要通过长时间的日晒来获得,对于不能保证日晒时间的人来说,很难足

量补充,可考虑额外补充。婴幼儿、孕妇、老年人也建议适量服用维生素D补剂。

对于冠心病患者、心力衰竭患者、挑食宝宝、严重孕吐的孕妇等人群可以适当补充鱼油,夜盲症患者、佝偻病患者、手足搐搦症患儿可以适当补充鱼肝油。

由于不同生产企业生产的鱼油、鱼肝油中不饱和脂肪酸、维生素含量不同,且鱼油或鱼肝油类保健食品不能替代药品,应根据个人情况对照说明书成分剂量来补充,或使用前咨询医生,不要自己盲目服用。鱼油过量,特别是鱼油与抗凝药物联合服用,可能导致出血风险增加和胃肠道不适。如果体内维生素A不缺乏,通过鱼肝油来补充维生素D的过程中,维生素A过量可能引起恶心、脱发、皮肤干燥脱屑等。维生素D过量也会引起食欲减退、头晕、肾脏钙化等中毒症状。

据《武汉晚报》

□长知识

《哪吒2》剧情引出“冷”知识——冰到底导不导电?

2025年春节,中国动画电影《哪吒之魔童闹海》(简称《哪吒2》)登顶中国影史票房榜首。在影片中,当几位主要角色打斗时,“物理学知识”——冰不导电帮助一方扭转战局。

那么,冰到底导不导电?

能否导电看纯度

从物质导电的基本原理来看,某类物质能够导电,主要由于其中存在可自由移动的电子或离子。

南京信息工程大学教授刘玉柱介绍,严格来说纯净的水几乎是不导电的。纯净的水是一种极弱的电解质,内部自由移动的离子数量极少,因此导电性极其微弱,几乎可以忽略不计。

但在日常生活中,大多数水往往含有矿物质等杂质。以水中含盐为例,盐的主要成分是氯化钠。在水分子的作用下,氯化钠晶体中的钠离子和氯离子之间的离子键被破坏。两类离子逐渐脱

离晶体表面,分散在水分子之间。这些离子在水中可以自由移动,成为传递电流的载体。当给水溶液两端施加电压后,带正电的钠离子会向电源的负极移动,带负电的氯离子会向电源的正极移动。离子的这种定向移动就形成了电流,产生了水能导电的现象。

冰是由水分子通过氢键形成的规则晶体结构。在这种结构下,水分子会被牢牢固定住,无法形成可以自由移动的电子或离子。但由于现实生活中的冰通常含有杂质,这些杂质会变成离子,导致冰有微弱的导电性。

例如,由于海水含大量盐,海水结冰后,海冰通常具有导电性。不过,由于冰的晶体结构对离子的自由移动造成了很大阻碍,所以和液态非纯净的水相比,即使是含有杂质的冰导电性仍然很弱。除此之外,在环境温度接近0℃时,冰的表面可能会形成一层极薄的水膜。当水膜中溶解有电解质时,所含的可自由移动的离子可使冰具有导电性。

线路覆冰危害大

含杂质的冰的导电性是否会对日常生活产生影响?

在电力领域,冰是电力线路的“劲敌”。国网甘肃电力公司电力科学研究院输电技术专家王津介绍,输电线路覆冰会引起过荷载、冰闪、覆冰舞动、脱冰跳跃4种灾害,进而引发导线断裂、杆塔倒塌、绝缘子绝缘强度下降、机械损伤等问题。其中,含有杂质的冰一旦导电,最有可能产生绝缘子冰闪,对输电线路造成损害。

包括高铁在内的电气化铁路的接触网同样“惧怕”覆冰。中铁第四勘察设计院电化院管理专家李红梅介绍,如果接触网覆冰,由于冰壳导电性较差且表面坑坑洼洼,受电弓从接触网上汲取电流时会遇到较大阻碍,导致电流通路不稳定,从而引发电弧现象。这种情况较为严重时,电弧产生的高温会对接触网线索造成损害,使接触网线索被烧伤。

据《科技日报》

节后肠胃负担大? 中医专家教你消食导滞

春节过去,不少中老年人的饮食习惯被全部打乱。广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄德平教授教大家几个消食导滞的方法,清除胃肠积食,恢复胃肠道健康。

谷芽麦芽茶

材料:炒谷芽15克、炒麦芽15克(1人份)。

做法:将上述药材洗净后放入锅中,加入清水浸泡20分钟备用;将泡过的药材与300毫升—400毫升水一同倒入砂锅中,烧开后再转小火继续将水煎至100毫升—150毫升;关火,出锅。

冰糖山楂茶

材料:冰糖适量、山楂干10克(1人份)。

做法:将山楂干洗净后放入锅中,加入300毫升—400毫升清水,烧开后再转小火继续将水煎至100毫升—150毫升,加入适量冰糖再煮5分钟;关火,出锅。

陈皮生姜瘦肉粥

材料:陈皮5克、生姜3片、瘦肉50克、大米50克(1人份)。

做法:将陈皮、生姜用温水洗后备用,瘦肉切片腌制备用,大米洗净后用水泡30分钟;在锅中加入陈皮、生姜、大米和适量清水,大火煮开后小火煎20分钟—30分钟;加入瘦肉煮15分钟,加盐调味即可。

鸡内金瘦肉水

材料:鸡内金3克、瘦肉100克、生姜2片—3片(1人份)。

做法:瘦肉剁成肉末;鸡内金磨粉;以上食材全部放入炖盅,加入适量清水炖45分钟,加入少量食盐即可。

据《信息时报》