

## 全脂牛奶、A2牛奶和酸奶 哪种奶更值得买?

牛奶不仅能补钙,对减肥也非常有利。奶制品中除了蛋白质,钙含量也很丰富,两者都有助于减肥。尤其是奶制品中含有较多的亮氨酸,有利于蛋白质的形成,可以间接刺激皮下脂肪溶解、消耗。

研究也发现,饮食中适当摄入亮氨酸可以使细胞生化过程发生变化,使得人体对热量的吸收有所减少。那么,哪种奶更值得买呢?我们一起来看看。

**全脂牛奶更值得买?**

**其中含有多多种脂溶性维生素**

牛奶根据脂肪含量的不同,可分为三种:全脂奶、半脱脂奶和脱脂奶。

全脂奶脂肪含量在3.3%左右,半脱脂奶脂肪含量通常为1.0%~1.5%,脱脂奶脂肪含量可降低到0.5%甚至以下。

如果每天饮用300毫升牛奶,全脂奶和脱脂奶中差8克

左右的脂肪,相当于一块红烧肉中脂肪的量,差别并不大。

而且,牛奶中的一些脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等,存在于牛奶的脂肪成分中,如果去除了脂肪,这些维生素也会随之大量流失。

如果由于某些原因,需要严格控制脂肪的摄入,选择半脱脂或脱脂牛奶也是可以的。

**市面流行的A2牛奶更值得买?**

**乳糖不耐受者可以试试**

A2牛奶指的是牛奶中酪蛋白的一种类型,A1和A2型β酪蛋白主要区别是其分子结构第67位氨基酸形式不同,A1型结合的是组氨酸,A2型为脯氨酸。

正是因为结构上的微小差异,A1和A2牛奶在体内的代谢产物有所不同,A1牛奶会产生一种叫作BCM-7的物质,一些研究发现,饮用A1牛奶更容易出现乳糖不耐受的情况。

其实,已有的动物实验表明,BCM-7也具有一定的免疫调节作用,A2牛奶是否更利于健康还有待研究。

因此,对于普通牛奶大家仍然可以放心饮用。当然,存在乳糖不耐受的朋友也可以试一试A2牛奶。

**牛奶比酸奶更值得买?**

**营养价值基本相同**

事实上,酸奶同样是钙的优质来源。酸奶制作时,将普通牛奶加上乳酸菌或酸奶,在一定温度下使其发酵。因此,酸奶营养价值与牛奶基本相同,且更有益于人体吸收,对乳糖不耐受的人群也更友好一些。此外,酸奶中的有益菌还具有维护肠道健康的作用。

一般成人可以将牛奶和酸奶搭配着喝,比如上午喝牛奶,下午喝酸奶。购买时建议优先购买低糖或无糖酸奶。

(来源:《北京青年报》)



## 吃头孢后多久能喝酒

## 时间比你想象还长

头孢类药物是我们生活中常见的一种抗菌药物,“头孢配酒,说走就走”是我们经常听到的一句话。那么喝酒后多久可以吃头孢类药物呢?吃了头孢类药物后又多长时间可以喝酒呢?间隔的时间一样吗?下面为您详细讲解。

**头孢+酒为何这么“毒”?**

酒的主要成分为乙醇,饮用后在体内经过氧化、代谢生成乙醛,乙醛需要在乙醛脱氢酶的作用下分解成无害的二氧化碳和水从而排出体外。而服用头孢类药物会影响乙醛的代谢,导致乙醛在体内大量蓄积,出现乙醛中毒反应。包括引起面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸等,会使人产生呕吐、恶心、呼吸困难等不良反应,严重时会导致过敏性休克,甚至死亡。我们称之为双硫仑样作用。

一般是在饮酒后的5-10分钟内出现。如果不再摄入酒精,反应持续时间从30分钟到几小时不等。因此吃头孢类药物治疗期间不能饮酒。

**还有哪些药服用后不能饮酒?**

除所谓的双硫仑样作用,包括头孢哌酮舒巴坦、头孢曲松、头孢唑啉、拉氧头孢等。特别提示:头孢哌酮是双硫仑反应发生率最高的药物。还有硝基咪唑类药物:如甲硝唑、替硝唑等;其他抗菌药物:如呋喃唑酮、甲硝唑、氯霉素等,也可引起双硫仑样作用。

患者使用这些药物治疗期间,应禁止饮酒以及服用含乙醇的药剂或食物,如藿香正气水、酒心巧克力等。

**吃头孢类药物多久后才能饮酒?**

头孢类药物在体内需要数天才能够完成代谢,不同药物代谢时间不同,双硫仑样作用发生集中在服药前后3天有饮酒的患者。另有调查显示,服用头孢类药物6天内饮酒的人,都有可能发生双硫仑样作用,而乙醛脱氢酶被抑制后需要4至5天才能完全恢复活性。因此,应要求患者在使用头孢类药物后7天内,不得饮用含酒精的饮料。

对于其他类药物如甲硝唑,有研究显示,用药期间甚至在停药72至96小时后可发生双硫仑样作用。因此建议服用甲硝唑的患者用药期间以及停药5至7天内不得接触含有乙醇的制品。这其中包括饮用各种酒类及含乙醇的饮料、应用以乙醇为溶剂的药物、酒精擦浴(物理降温)等。

**喝酒后多久能吃头孢类药物?**

双硫仑样作用与体内乙醇的浓度密切相关。有研究指出,酒精在体内留存时间约12小时。考虑到其他因素,建议饮酒后3天不服用头孢类药物。对于其他类药物如甲硝唑,那些24小时内接触过含乙醇制品的患者,在临床用药中应尽量避免使用。

(来源:《北京青年报》张晶)

## “养生”的中药茶饮别乱喝

酸酸甜甜的酸梅汤是消暑解渴的佳品。如今,一种中药酸梅汤也十分走红。对此,北京中医药大学东方医院药学部主管药师赵薇表示,酸梅汤也有禁忌人群,不宜长期大量饮用。

“请问有酸梅汤卖吗?”一家药店内,前来购买中药酸梅汤的顾客络绎不绝。其中,不仅有中老年人,更有很多“00后”的年轻人。药师转身从货架上拿出分装好的甘草、乌梅、山楂与陈皮等药材交给顾客。药师告诉记者,这一包包酸梅汤并没有明确的配方,只能将原材料单独组合出售。“8月底,来药店买酸梅汤的年轻人更多,队伍都排到门外马路边上,最多的时候一天卖了100多包,货都不够用了!”药师说。

生山楂75克、乌枣50克、乌梅50克、肉豆蔻3克、甘草3克、陈皮3克……一家药店里,药师按照自制的酸梅汤配比,迅速抓取药材,配成一副酸梅汤。这副酸梅汤售价10.9元,如果再搭配一整包生山楂,价格为19元,而且还能用医保卡支付结算。“我们的酸梅汤和知名品牌的配方一模一样,口味纯正。”药师对记者说,顾客需要用砂锅熬制酸梅

汤,如果喜欢甜口味,可以根据自己口味添加冰糖或干桂花。

除了中药酸梅汤外,一些凉茶店推出的用夏枯草、桑叶、桔梗等中药材熬制的饮品也受到年轻消费者的喜爱。很多年轻人在社交平台上晒出自己的中药茶饮照片,并分享饮用“养生茶饮”心得:“喝完以后感觉嗓子舒爽通透,向大家推荐!”

“酸梅汤虽然健康好喝,但也有禁忌人群,不宜长期大量饮用。”赵薇说,酸梅汤中生山楂用量较大,脾胃虚弱和牙齿不好的人群应慎服。夏日里,人们常将熬好的酸梅汤冰镇后再饮用,对于儿童、老年人、体质虚寒或易腹泻者,饮用后可能会出现胃肠不适,因此,酸梅汤宜趁温或常温饮用,不建议冰镇饮用。

赵薇表示,近年来“养生茶饮”在年轻人中风靡,反映出越来越多年轻人的健康意识正逐渐提升,但他们也需理性认识中医药,即便是“养生茶饮”也建议在医生的指导下饮用,切忌盲目跟风。(来源:《北京晚报》王瑞琦 柴嵘 杨文君)



## 秋季皮肤干燥应该怎么办?

小干燥脱屑,肤质细腻但肤色晦暗,洗脸后紧绷感明显,严重干燥时有破碎瓷裂样裂纹,对环境不良刺激耐受性差,容易皮肤老化,出现皱纹、色斑等。

敏感性皮肤——选择医用品牌。多见于具有过敏体质的个体,或长期使用伪劣化妆品,或不正规使用外用药物。对外界轻微刺激如风吹日晒、冷热刺激、化妆品等均不能耐受,常述痒或刺痛,皮肤可见灼热、潮红。

应选择弱酸性、不含香料、低刺激性及具有修复屏障功能的化妆品。

油性皮肤——保湿以补水为主。特别需要提醒的是,油性皮肤一样会干燥,出油不一定就不缺水。

油性皮肤:皮脂分泌旺盛,与其含水量<20%不平衡,PH<4.5。皮肤油光发亮,毛孔粗大、色暗且无清透感但皮肤弹性好对日光和外界刺激耐受性好。油性皮肤应注意清洁,使用控油及收敛功效的护肤品。不要过度清洗控油,过度使用控

油类产品或长期使用刺激性强的外用药物,如过氧化苯甲酰或维甲酸,可导致皮肤屏障功能的损害,经皮失水增加,皮肤缺水变得干燥,降低对日光和外界刺激的耐受性。

混合性皮肤——分区护理。兼具油性和干性皮肤的特点,多为面中部(前额、鼻部、下颌部)为油性皮肤,而面颊部和双颧部为干性皮肤。

选择护肤品应根据不同部位,不同皮肤类型有针对性的进行护理。

保湿霜:非常有效但需要经常使用。

保湿护肤品:持续效果比较短,会随角质细胞的脱落而失去作用。

使用一次保湿护肤品不会有长期效果,需要每天使用。每天两次连续使用一周,效果可以保持7天。长期使用保湿剂对于恢复屏障功能非常有效,可以有效地缓解干性皮肤伴随的许多症状如皮肤干燥、脱屑和瘙痒等。

(来源:《人民好医生》)

## 中年发“福”不是福 想要瘦下来建议这样做

人过了35岁以后似乎更容易长胖,也就是大家常说的“中年发福”。曾经的小蛮腰不再有,取而代之的是“游泳圈”,就连体重秤都是敬而远之,因为很难面对自己变胖的事实。

长期以来,大多数人可能认为新陈代谢在成年时期会逐渐减弱,人的体重也因为年龄增长,新陈代谢速度放缓而增加。实际上,这一观念是错误的。

发表在《科学》杂志上的一项研究结果指出,代谢能力最强的时期是婴儿时期,我们1岁时的代谢能力比成年时高出50%,而在20-60岁阶段,代谢率无论男女都保持稳定,孕妇也不例外。即使是更年期时,代谢率也没有改变。人的代谢率要到60岁以后才真正开始降低,大约每年降低0.7%。

这项研究颠覆了我们的认知,这意味着,中年发福并不是代谢能力下降所导致的。但是现实生活中,确实有很多人年轻的时候并不胖,但是30多岁开始体重、腰围增加,那这究竟是什么原因呢?海南日报记者就此采访了海口市人民医院临床营养科主任徐超。

**为何人到中年易发福?**

●压力过大

中年人往往面临较大的生活压力,上有老,下有小,如果一个人长时间处在较大的压力之下,就可能引起代谢紊乱,从而引起肥胖。比如过高的糖皮质激素可以促进食欲,引起肥胖;比如胃促生长素分泌增加,会促进食物摄入。

●内分泌改变

虽说新陈代谢会维持恒定,但中年时期体内的激素水平却会发生变化。

女性比男性拥有更多的皮下脂肪及一般脂

肪,这些脂肪在体内的分布通常更为均匀,而男性则更容易堆积内脏脂肪。女性更年期,体内雌激素含量将会减少,与此同时,内脏脂肪将增加。

中年前后,男性也或多或少会受到这方面影响。在45岁以上的男性中,至少有24%的人会出现睾酮分泌不足。睾酮水平降低,就会导致男性体内内脏脂肪增加,就像女性一样。

●睡眠质量不佳

男性随着年龄的增长,睡眠中的深睡阶段也就越来越少,进而影响成长荷尔蒙的分泌,使男性身材走样。

由于人在深度睡眠中会制造成长荷尔蒙,深度睡眠时间缩短会导致成长荷尔蒙分泌减少。成长荷尔蒙的缺乏会使得体内脂肪组织增加并囤积于腹部,还会减少肌肉的质量、力量及运动的负重量。

研究表明,如果一个人连续两晚上睡眠小于4小时,瘦素的水平会降低约18%,饥饿激素增加约20%。而瘦素的功能是抑制食欲,减少能量摄入,增加能量消耗,抑制脂肪合成。缺觉,瘦素减少,从而会增加肥胖的概率。

**发福成为“慢病之源”**

发福并非真的是“福”,而是中年危机的躯体表现。

超重和肥胖的人群多数存在脂肪肝、高脂血症、高血压、睡眠呼吸暂停等疾病,进而增加糖尿病、脑卒中、冠心病等疾病的患病风险。也就是说,中年发福成为诸多慢病的“万恶之源”。

过剩的营养成分变成厚厚的脂肪,贴在腹部、腰臀、大腿等处,还有沉积在肠壁、内脏上。在国内,内脏脂肪过盛的情况很常见,也就是中心型肥胖,即苹果体型。

一项研究发现,腹部脂肪过多堆积对人体健康伤害最大,会增加脂肪肝、糖尿病、心脏病等疾病的患病风险。腰围的男性患糖尿病的几率是正常腰围者的4倍;反过来看,80%的2型糖尿病患者腰围超标。20-30岁时腰围增粗,发生高血压的风险比同龄腰围正常者高1倍;四五十岁时腰围增粗,高血压风险增加50%。腹部肥胖者更易发生动脉硬化,突发脑出血的概率是腰围正常者的3.6倍。

虽然,“中年发福”的原因有不同的解释,但想要瘦下来,还是有办法的。

●增加运动:多走路,少坐车  
可以每天多走走路,少坐电梯少坐车。此外,慢跑、游泳、自行车等都是很好的有氧运动,增强心肺功能。

●饮食改变:营养均衡,七分饱  
除了多动,还要注意控制碳水化合物和脂肪的摄入,保持七分饱状态最佳。甜食、零食等最好少吃或不吃,多吃粗粮、蔬菜、瓜果、豆类等,以及鱼肉、鸡肉等富含优质蛋白质的食物。

烹饪方法最好以煮、炖、熬、蒸、溜等为主,少用油煎、油炸、爆炒等方法,防止因食物油脂过多而大大增加发福的概率。

●睡眠很重要:保证睡眠质量  
缺乏睡眠会影响人体的正常代谢,所以充足的睡眠同样重要。如果因为工作或者客观原因偶尔无法保证睡眠,可以通过在睡觉时维持黑暗环境等方式保证睡眠质量,也可以找时间多打盹。

中年发福不是代谢惹的祸,而是内分泌改变、压力大和睡眠质量下降“三重大山”造成的,因此,只要积极行动起来,就可以改变自己,去掉油腻。

(来源:《海南日报》侯赛)

