

过多食生蒜 有副作用

□ 记者 朱娜

日前,有媒体报道:南京一幼儿园坚持60年每日给孩子吃生蒜,结果造成一些孩子厌食、呕吐、拉肚子等不良反应。即便这样,幼儿园的保健老师依然认为生蒜能杀菌,一定要孩子继续吃。

众所周知,吃生蒜具有一定的杀菌、防癌功效,可是,每天吃多少、什么时间吃,才能起到杀菌功效,又不伤肠胃呢?

生吃大蒜益处多

吃热包子,配两瓣生蒜;吃捞面条,吃生蒜,很多人都有这样的饮食习惯,生蒜的刺激让他们很享受。其实,吃生蒜还有许多保健作用。

“生吃大蒜具有杀菌消炎的功效,夏季外出吃饭时吃点生蒜,可以预防腹泻等肠胃不适。”洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说,常吃生蒜有抗癌、防癌的作用,尤其对预防胃癌有一定功效。另外,大蒜当中的大蒜素,具有一定的降脂、降压、降血糖作用。



这些人不宜食生蒜

虽然吃大蒜具有一定的保健作用,但是每个人的体质不同,对食物的反应也不同。有些人因为体质或自身疾病不适合吃生蒜:

消化性溃疡患者 生蒜具有较强的刺激性,会使消化性溃疡患者的病情加重或复发,这类人最好不吃。

肝病患者 有些人认为生蒜具有杀菌消炎的作用,平时会以多吃蒜来预防肝炎,甚至有的肝炎患者每天要吃大量的生蒜。肝炎是病毒引起的,大蒜对病毒没有多少抑制作用。相对,大蒜的一些成分对胃、肠还有刺激作用,可抑制肠道消化液的分泌,从而加重肝炎患者的病情。

肠炎患者 部分肠炎患者不适合吃生蒜。肠道局部黏膜组织有炎症,肠壁本身血管扩张、充血、肿胀的患者,如果再吃生蒜,会刺激肠道,使肠黏膜充血、水肿加重。

牙疼、咽喉疼、结膜炎等患者 这些患者也不宜吃生蒜。尤其是眼疾患者,吃过量的生蒜会加重病情。

婴幼儿的肠胃没有发育完全,无法承受生蒜的刺激。因此,他们不宜吃生蒜。

上述人群,可以将大蒜煮熟后食用,这样只是减少了大蒜的杀菌消毒作用,不会损失其他营养成分。

此外,对大蒜过敏者也不适宜吃生蒜。

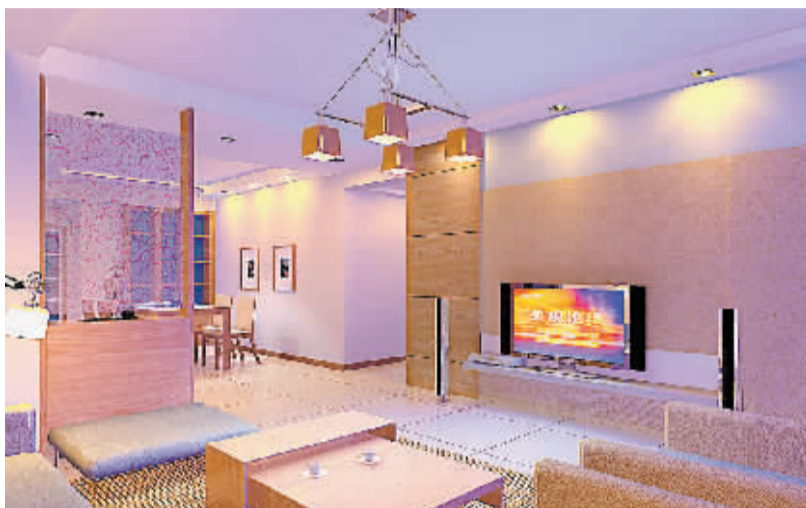
食用生蒜有标准

再好的食物也要适量食用,以个人体质适应为标准。

王朝霞认为,熟蒜每天吃一两头即可,如果过多食用会影响机体对其他食物的摄入。食用生蒜要看个人的适应能力,最好每天吃1~3瓣,过多食用,肠胃无法承受大蒜素的刺激。另外食用生蒜之前,最好先吃一些食物,避免刺激肠胃;如果将大蒜切成片放置10分钟后食用,能使大蒜素更好地发挥作用。

今日关注

居室灯光设计需重视光健康



灯,是我们日常生活中无处不在的物品。无论是采光灯还是白炽灯,都给我们的生活带来很多方便和趣味。但是,有专家指出灯光是一种“毒品”,由此光污染也成了伤害我们健康的凶手之一。

光污染的分类

国际上一般将光污染分为3类,即白亮污染、人工白昼和彩光污染:

白亮污染:阳光照射强烈时,城市里建筑物的玻璃幕墙、釉面砖墙、磨光大理石和各种涂料等装饰反射光线,明晃白亮、眩眼刺目。

人工白昼污染:夜幕降临后,商场、酒店上的广告灯、霓虹灯闪烁夺目,令人眼花缭乱。有些强光束甚至直冲云霄,使得夜晚如同白天一样。

彩光污染:舞厅、夜总会安装的黑光灯、旋转灯、荧光灯以及闪烁的彩色光源构成了彩光污染。

灯光对健康造成的危害

白内障 若长时间处于强光或彩光环境,眼睛晶体功能将受影响,损伤后就可能导致白内障。

心烦、焦虑、无法睡眠 据临床统计,

约有5%~6%的失眠因噪声、光线等环境因素引起,其中因光线的因素约占10%。

儿童性早熟 如果儿童受到过多的光线照射,褪黑激素的分泌将减少,从而导致性早熟或生殖器过度发育。

抑郁 夜间过多接触光线可能导致抑郁,会出现头昏心烦、情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱的症状。

家庭使用灯光的误区

灯具太少灯光过暗 一些家庭为了节省开支,房间安装的灯具瓦数较小,造成室内整体偏暗,使居住者很容易出现眼睛疲劳和产生忧郁的情绪。

灯饰太多光线刺眼 大量使用吊灯、射灯、筒灯等灯具,结果太亮的光线对眼球造成很大的刺激;如果家居装修还采用了大量反光材料的话,强烈的反射光对人体健康的危害就更大。

明暗对比太强 一些人为了在某些空间营造特殊效果,在室内使用配有不透明灯罩的灯具,导致室内明暗分明,这样反反复复易引起视觉疲劳。

颜色杂乱刺激神经 一些人为了营造浪漫温馨的气氛,在装修时使用彩灯,没有考虑到各种色彩对情绪产生影响,在光线、色彩方面不能太杂乱,否则会令人心情亢奋,长此以往会烦躁不安。

室内亮度强弱不分 在家居中,室内各空间因使用功能不同对亮度强弱也有不同要求。古代堪輿学就提出过“厅明室暗”的原则,这样设计照明比较符合人的生活规律。(维芝)

专家忠告

哮喘不可怕 规范治疗能控制

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕 路书斋

秋冬季节,是哮喘病的高发期。每年都有一些哮喘患者,由于不规范治疗而危及生命。专家提醒,哮喘患者要规范治疗,以免造成不良后果。

随意停药损害肺功能

家住老城区的张建城今年54岁,患哮喘已有10年。每次他到医院就诊时,医生就会给他开一些口服药物和喷剂,但张建城服用一段时间药物后,自认为病情无大碍,便不再服用。每次哮喘发作时,他只使用些喷剂症状就得到了缓解,可近来,他感到憋闷、上不来气,使用喷剂却不见效。

经检查,张建城被确诊为难治性哮喘,肺功能受损。医生说,主要是患者没有按医嘱规范治疗,造成不可挽回的后果。

多数患者没有规范治疗

哮喘被世界卫生组织列为人类疾病中4大顽症之一。现在我国至少有两千万以上的患者,但只有不足5%的患者接受规范化治疗。

市第三人民医院(原铁路医院)呼吸内科主任、副主任医师周敏说,不规范治疗的哮喘患者让医生很痛心,因为不规范治疗常见的后果就是导致死亡。临床常见

的哮喘不规范治疗有以下几种:

中断用药或擅自改变剂量。当哮喘急性发作被缓解后,许多患者就不再持续治疗,随意中断用药或擅自改变剂量。有症状时就用药,症状一消失就停药。也有相当一部分患者不按时复诊,只是在哮喘加重时才就诊。

药物使用不规范等。有些患者错把激素当成平喘药物,出现症状时就口服激素缓解;还有的患者一发病就用抗生素,其实抗生素对哮喘根本没有效果。

治疗哮喘坚决不用激素。部分哮喘患者对糖皮质激素存在认识误区,拒绝接受糖皮质激素治疗。专家提醒,局部使用小量激素对人体没有什么大碍,患者无需担心。

哮喘需按级别治疗

哮喘患者该如何规范治疗?市中心医院呼吸内科主任郑有光表示,患者需先到正规医院进行确诊,然后根据情况分级治疗。哮喘分为4级:一级哮喘患者犯病时用药即可,平时不需要使用药物。二级以上的哮喘患者需要进行常规基础治疗,其中以吸入激素为主要治疗方向。同时,哮喘患者病情不稳定时,还要进行峰流速监测(主要监测肺功能),每天检测两次。

感冒久治不愈 当心咽炎找上你



最近气温较低,不少体弱的人都患上了感冒,如果感冒超过一周,服感冒药不见好转,一旦头痛、咳嗽加剧,患者要考虑是否感冒已经诱发了急性咽炎或鼻炎,迁延为支气管炎或肺炎的可能性。这时如果不及治疗,会拖成慢性咽炎和鼻窦炎,治疗难度大大增加。

专家提醒,在秋冬季的感冒人群中,大约有15%~20%的人愈后一两个月咳嗽仍然不止,他们并不是反复感冒,而是患上了咽炎。急性咽炎患者多有嗓子干痒疼痛、头痛等症状,如果感冒超过一周,服感冒药不见好转,这时患者要考虑是否患了急性咽炎。因为急性咽炎和感冒症状类似,如果当成感冒治疗,会导致症状持续不见好转而失去治疗良机。

据了解,感冒久治不愈易引发慢性咽炎,主要是因感冒鼻塞,鼻涕流到咽喉里,长期刺激鼻咽部所致。这种存在于咽黏膜、黏膜下组织及其淋巴组织的慢性炎症常与很多全身疾病并存。因此感冒患者应及早治疗预防慢性咽炎。(青鸟)