

蛋白质合成抗体 抵抗严寒不可缺

蛋白质作为生命活动的主要承载者,参与组织构成、各种酶和激素以及免疫球蛋白的合成,能够帮助身体更好地应对寒冷环境带来的挑战。在冬季,充足的蛋白质摄入对于维持身体正常的生理功能、修复组织细胞具有重要意义。蛋白质构成的抗体可以抵御外来微生物及其他有害物质的入侵,发挥机体免疫调节作用。

膳食中应增加优质蛋白质的摄入,如瘦肉、禽、鱼、蛋、奶、豆制品。蛋白质类食物应合理分配,一日三餐,应每餐都有三分之一左右的蛋白质,如早餐吃一枚鸡蛋,喝一杯牛奶;午餐和晚餐可搭配适量的瘦肉、鱼肉或豆制品,如清蒸鱼、炒鸡丁、豆腐炒青菜等。

蛋白质的选择有讲究,虽说动物性食物来源的蛋白质往往优于植物性食物来源的蛋白质,但也容易造成脂肪的过量摄入。因此,鸡肉最好去皮食用;猪肉脂肪含量高,优先选择里脊等瘦组织。此外,大豆蛋白和燕麦蛋白中氨基酸与人体必需氨基酸种类和比例最为接近,可作为素食者植物性优质蛋白的重要来源之一。

多种维生素 能量代谢更相关

天气严寒,热量消耗增多,与能量代谢相关的维生素需要量增加,有助于提高机体免疫力,特别是维生素B2,长期摄入不足易导致口舌生疮,如口腔溃疡、唇炎、舌炎等,而动物肝脏、鸡蛋和牛奶等是维生素B2的良好来源,如每周吃一次猪肝,每次50克。

维生素C能提高人体对寒冷的适应能力,还能促进胶原蛋白合成,增强皮肤与黏膜的抵抗力。新鲜蔬菜水果是维生素C的“宝

猫冬 这样吃可增强免疫力

寒冬渐近,气温日渐降低,人体的生理机能也会随之发生一系列变化,新陈代谢速度加快,以适应寒冷的环境。冬季也是各种呼吸道传染病的高发季,合理的饮食搭配不仅能为身体提供充足的能量,帮助抵御严寒,还能增强免疫力,预防冬季常见病。冬季饮食应遵循“补能不过量,营养要均衡,饮食宜温热”的原则。以下是冬季饮食的几大关键点,帮助大家提高免疫力。



库”。冬季,建议多吃新鲜蔬菜水果,如大白菜、小白菜、萝卜、绿豆芽、柿子椒、番茄、柑橘、冬枣、猕猴桃等。这其中,冬枣维生素C含量高达243毫克每100克,相当于苹果的60倍,每天吃5至6颗,即可满足每日需求。维生素A同样能增强人体的耐寒能力,

还能维护呼吸道、肠道等上皮组织的健康。当维生素A摄入充足时,皮肤和机体保护层(如呼吸道、肠道等),作为外来侵袭的天然屏障作用,才能抵御感染。动物肝脏、全奶是维生素A的直接来源。深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)或红橙黄色(如胡萝卜、南瓜、芒果)

蔬果,富含β-胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,建议每日摄入300至500克蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。

充足钙质 中老年人尤应注意

进入冬季,人们户外活动减少,阳光直射不足,皮肤暴露减少,易出现维生素D合成不足,进而影响钙的吸收。应注意钙质的摄入,特别是儿童青少年,易影响骨骼和牙齿发育;而中老年人骨质疏松高发,骨折风险提高。另外,钙参与体内酶的活动,提高机体抵抗力。

奶及奶制品是钙的良好来源,保证每天不少于相当于300克奶制品的量,如纯牛奶、脱脂牛奶、发酵酸奶等。选择钙含量丰富而草酸较少的冬季时令蔬菜,如大白菜、小白菜和萝卜等。另外,在阳光充足的中午或午后,

适当增加户外活动时间,以促进人体合成充足的维生素D,促进钙的吸收。

含铁膳食

促进血红蛋白的合成

冬季血液循环速度减慢,特别是中老年人,血流量减少,需要进食铁含量丰富的食物,以促进血红蛋白的合成。铁的一项重要生理功能就是维持正常的免疫功能,研究发现,缺铁可导致淋巴细胞减少和自然杀伤细胞活性降低。

在寒冷的冬季,应注意膳食中铁的来源,如动物瘦组织、鱼肉、动物肝脏、芹菜、香菜、黄豆、黑豆和蚕豆等。动物性食物(如瘦肉、鱼肉、动物肝脏)来源的血红素铁比植物性食物来源的非血红素铁更容易吸收。

含锌食物

首选红肉与贝类

锌是人体必需微量元素之一。在组织构成、生长发育、促进食欲、改善味觉、促进视力和维持皮肤正常结构等方面发挥重要的作用。在冬季,缺锌可导致感染的风险增加,因此,应注意增加富含锌的食物来源。

动物蛋白中含锌较多,如鱼、红肉、动物肝、肾和海产蛤蚌、牡蛎以及麦芽、面筋、青菜等。真菌类,如木耳、银耳含量也较高。核桃、榛子、瓜子等坚果类,也是食物锌的储藏宝库,但红肉和贝类是锌的最好来源。

生冷油腻

避免为好

生冷食物易刺激肠胃,应尽量避免食用生冷食物,从冰箱拿出的新鲜蔬果,最好在室温下放置一会儿再食用;熟食等加工食物,最好用微波炉加热一下或烹饪后食用。

避免过于油腻。脂肪摄入过多,不易消化,会使进食的总热量超过消耗,引发健康问题,建议尽量少吃脑花、动物内脏、鱼子等高胆固醇食物。烹饪时多采用蒸、煮、炖、烩、熘、拌等方式,少用煎、炸。

(高春海)

健康白城

每天步数过万,才有益健康吗?

走路是一种很好的锻炼方式,但日行万步甚至几万步,并不适合作为所有人统一的健身目标。单纯的步数只是一个“量”的积累,无法反映锻炼的“质”。不同速度、方式的行走,其健身效果和对心肺功能的锻炼效率差异显著。此外,对部分人群而言,强行追求步数可能是过度运动,反而会增加身体损伤的风险。

对于关节炎患者和有关节炎患病风险的人来说,走路锻炼更是一把“双刃剑”。适度行走虽然能强化肌肉、控制体重,对关节健康有一定益处,但不恰当的运动方式反而会加重关节损伤。

走路健身要注意以下三点:一是优先选择塑胶跑道、草地或平坦土路等柔软路面,避免在坚硬的水泥地、石板路上长时间行走。二是

上下坡、爬楼梯会对膝关节带来较大的压力,应尽量减少此类运动。三是务必选择具备良好缓冲、支撑和防滑功能的运动鞋。同时,运动过程中需密切关注关节状态,疼痛是明确的“停止信号”。若运动中或运动后出现关节剧痛、肿胀,或有“卡住”的不适感,应立即休息;若症状持续不缓解,须及时就医。

(据人民网)

买羽绒服别只盯“含绒量”,还要注意这些问题!

随着气温的降低,羽绒服迎来销售旺季。与此同时,“低价羽绒服能买吗?”“飞丝服VS羽绒服的区别是什么?”“如何买到‘真羽绒服’?”等相关问题持续引发大众热议。

新华网《热点追踪》栏目专访了国际羽绒羽毛局副主席、中国羽绒工业协会名誉理事长姚小蔓,结合《羽绒服装》新国标,从专业的视角拆解消费者关心的问题。

选购羽绒服,注意这几个误区!

1. 飞丝(绒)本质:有保暖性但不能算“羽绒”

姚小蔓介绍,消费者常说的“飞丝”,行业内其实叫绒丝,是绒朵加工时脱落的单根短丝,保暖性能和蓬松度要远低于绒子,而且如果衣服面料不合格还会出现钻绒问题。今年9月,中国羽绒工业协会组织制定并发布的《水禽丝及制品》团体标准,正式将“绒丝”“羽丝”改称为“水禽丝”。

姚小蔓指出,研究数据表明,水禽丝具有一定的保温性和舒适度,控制好粉尘含量等指标可以安全使用,但需要明确标注让消费者一目了然。另外,她介绍,在明确标注“水禽丝”产品,确保消费者知情的前提下,水禽丝产品可以在市场正常流通的。

问题在于,部分商家在产品中填充大量绒丝却宣称“羽绒服”(新国标限定羽绒绒丝含量≤10%),就是违规的以“丝”代“绒”。

2. 羽绒服不一定比鸭绒服更好,核心要看羽绒的“蓬松度”

很多人觉得鸭绒服一定比鸭绒服好,这是

误区。姚小蔓解释,羽绒保暖性的关键是蓬松度,而蓬松度与鹅鸭的养殖时间有很大关系:“鹅通常养殖4个月以上,绒朵大、蓬松度高;但如果鸭养殖时间足够长,蓬松度不比鹅绒差多少,甚至某些品种的鸭(如番鸭),其所产羽绒蓬松度能超过很多鹅绒,且价格更便宜。”

3. 绒子含量:70%够用,100%不存在

“如果注重产品性价比,消费者不用一味地追求高绒子含量。”姚小蔓引用高校实验室数据介绍,“绒子含量50%-70%时,保暖性随含量上升明显;但超过70%后,保暖性能上升曲线趋于平缓,70%绒子含量的羽绒,和90%、95%的保暖性能差异很小。”

更关键的是,100%绒子含量不可能存在。她介绍,“羽绒服里必须有一定含量的小毛片,起到‘弹簧’作用,让绒朵快速回弹,没有毛片的话,压下去半天起不来,反而影响保暖性。”

4. 低价“科技绒”实为聚酯纤维,易产生静电

姚小蔓指出:“近年来出现了很多‘科技绒’‘云绒’‘石墨烯绒’的概念,其本质大多是聚酯纤维,和羽绒没关系。这类产品最大问题是容易产生静电,一穿一脱噼里啪啦,还容易吸附灰尘,保暖性远不如天然羽绒。”

针对大众关心的“低价羽绒服”问题,姚小蔓表示,不能说低价都是假的,会存在由于反季、清仓、打折、回笼资金等原因导致产品价格偏低的现象。“但有的企业会在应季将新产品卖低价,这时消费者就需要提高警惕。”

消费者如何买到“真羽绒服”?

2022年4月起实施的《羽绒服装》新国标,

把旧标准的“含绒量”修改为“绒子含量”,即羽绒羽毛中绒子所占的质量百分比。新国标中,绒子含量不包含绒丝。

1. 看羽绒服合格证上的执行标准是否为新国标GB/T14272-2021。水洗标上是否清晰标注新国标规定的绒子含量(必须≥50%,低于此数值不属于“羽绒服”)、充绒量(单位为克)、填充羽绒种类(灰/白鸭或鹅)数据缺一不可。

2. 羽绒制品信誉保证标志和全球羽绒追溯系统-安心购作为行业认可的证明标志,也是购买合格羽绒服,避开假冒伪劣产品的判断方式之一。另外,在拿到产品时,消费者还可以通过“摸、拍、闻、压”快速甄别。

摸:用手摸捏,试其手感柔软程度,有无过大过粗的长毛片、羽毛梗等。如手感柔软又有完整的小毛片,则为正宗产品。如有过大过粗的长毛片,手感柔软但回弹性差,系软化毛片而非羽绒。如手感柔软但有短小粗硬的羽轴则为粉碎毛,这种制品保暖性能差。

拍:用力拍打表面3-5次,无细毛、粉尘钻出为合格。

闻:无明显异味为正常。尽管鸭绒有鸭味,鹅绒有鹅味,但经过现代水洗加工技术正常清洗的羽绒,都是没有异味的。

压:将羽绒服装放松铺平,让其自然恢复3分钟,再用手按压制品,随即把手松开,看制品是否能很快回弹恢复原状,如弹不起来或回弹很慢,说明填充料质量欠佳,如根本无回弹性,则填充料很可能是鸡毛或是其他长毛片的粉碎毛而非羽绒。

(据新华网)

中国公民健康素养——基本知识技能释义 (二〇二四年版)

51. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的几乎全部营养以及免疫活性物质,有助于婴儿生长发育,降低感染性疾病和成年后慢性病的发病风险。母乳喂养不仅能增进母子间的情感,促进婴儿神经和心理健康,还能促进母亲产后体重恢复,降低母亲乳腺癌、卵巢癌和2型糖尿病的发病风险。

为了母乳喂养成功,孩子出生后1小时内就应开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素,6月龄内应纯母乳喂养,不需要添加任何辅食和液体。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

婴儿满6月龄起,在继续母乳喂养的同时,必须添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种,由少到多,由稀到稠,由软到硬,由细到粗。首先从富含铁的肉泥、肝泥和强化铁的谷粉开始,逐渐增加食物种类,达到食物多样化,1岁内适时引入各种食物。开始添加的辅食形态应为泥糊状,逐步过渡到半固体或固体食物。辅食从少量开始,逐渐增加辅食频次和进食量。提倡回应式喂养,鼓励但不强迫进食。

52. 青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

青少年时期是行为生活方式养成的关键时期,学校要密切关注学生的思想动态和心理变化,提供必要的心理咨询和帮助;家长要了解青少年身心发育特点,正确引导青少年形成健康的生活方式,做自己健康的第一责任人。

青少年处于儿童向成人过渡的阶段,生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速,内脏器官功能逐步完善,第二性征更加明显。男孩出现遗精、女孩出现月经,到青春期末期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年,自我意识逐渐增强,渴望独立,人生观、价值观逐渐形成,性意识觉醒和发展,但生理和心理尚未完全成熟,需要关注和正确引导。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠,保证精力充沛;保持平衡膳食,加强户外活动,预防超重和肥胖;培养良好的用眼习惯,避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏,保护视力,预防近视,避免网络成瘾;远离烟草和酒精,拒绝毒品。

预防近视,近距离用眼要记住三个“20”,即近距离读写或视屏20分钟,要看6米以上(20英尺)远距离目标至少20秒。读写姿势注意三个“1”,即前胸与桌子距离1拳,眼睛与书本距离1尺,握笔手指与笔尖距离1寸。每天进行2小时及以上自然阳光下的户外活动,上下午做眼保健操各1次。每年进行眼健康视力筛查。视力下降或视觉异常时,应及时就医。

青少年处于身心发展的特殊时期,容易出现一些心理问题,严重者会发展为心理疾病。青少年要学会以乐观积极的心态对待困难。出现心理问题,要及时向家人、朋友、老师寻求帮助,也可向心理咨询与治疗专业机构寻求帮助。合理、安全使用网络,提高对互联网信息的辨别力,抵制网络成瘾。

青少年要掌握正确的生殖与性健康知识,了解青春期第二性征的发育,客观理智地认识自我和他人,树立正确恋爱观,避免过早发生性行为和不安全性行为。拒绝性骚扰、性诱感和性暴力。不安全性行为是指在性交过程中接触到对方的阴道分泌物、精液等液体并可能发生体液交换的行为,不安全性行为会增加感染艾滋病、性病、乙肝等传染病的风险。

(待续)