

健康驿站

肠道是人的“第二大脑”
要好好保护

如果把人体比喻成一家工厂,那么肠道就是工厂的“加油站”和“下水道”,主要负责体内的脏活儿、累活儿。各种食物在这里被分解、吸收,剩下的残渣也从这里被排出体外。

美国哥伦比亚大学一项研究表明,在人体胃肠道组织的皱褶中有一个组织机构,即“神经细胞综合体”,其实就是肠道内的神经系统。该综合体能独立于大脑进行感知、接收信号,并作出反应,使人产生愉快或不适感觉,甚至还能像大脑一样参加学习等智力活动。因此,肠道又被称为人体的“第二大脑”。

肠道其实很脆弱

作为消化道中不可或缺的一部分,肠道既强大又脆弱,它既有多重功能,又易受多种疾病困扰。

大肠息肉。大肠息肉是所有向肠腔突出的赘生物总称。如果息肉破溃,会导致肠道出血。

炎症性肠病。炎症性肠病以18岁至30岁和70岁至80岁为高发年龄段。

大肠癌。大肠癌是常见的消化道恶性肿瘤,表现为排便习惯、粪便性状的改变。

肠梗阻。肠梗阻可以分为三种:第一种是机械性肠梗阻,第二种是动力性肠梗阻,第三种是血运性肠梗阻。

肠易激综合征。肠易激综合征是因生活节奏加快、自身压力大等因素引起的疾病。

用“四舍五入法”保护肠道

“舍油腻”。长期高油、高脂饮食,会导致肠道产生的毒素增加,保护能力下降。人体免疫系统就会介入,身体开始“发炎”。

“舍刺激”。酒、过浓的咖啡、过于辛辣的食物等会刺激肠道,造成胃肠黏膜损伤,导致胃肠功能紊乱。

“舍精细”。膳食纤维摄入不足,不仅排便速度慢,还会导致有益菌缺乏繁殖所需的“粮食”,大大增加患肠癌的可能。

“舍干燥”。便秘时,很多人选择吃大量的高纤维食物,却忽略了喝水。其实,除了膳食纤维之外,还需要水分帮助粪便膨胀,才能对肠道产生刺激。此外,气候干燥、睡眠不足、过度操劳、情绪焦躁等,也会引起身体干燥,进而便秘。

“入杂粮”。杂粮能改善肠道微生态环境,有助于降低患肠癌的风险。

“入果蔬”。十字花科蔬菜中含有植物化学物质异硫氰酸酯,其不仅有助于清除肠道垃圾,还具有抗癌作用。苹果等水果中富含的果胶可以降低胆固醇。

“入藻类”。海带、黑木耳等菌藻类食物中含有大量植物胶原成分,能有效促进体内废物排出,清洁肠道。

“入大蒜”。大蒜中含有的大蒜素能加快肠胃蠕动,促进新陈代谢。

“入好菌”。研究发现,益生菌可以产生特有的酶类,促进食物消化和吸收,并抑制有害菌生长,维护肠道菌群的平衡,增强免疫力。

(晨综)

热点话题

中老年表情包
为何是爸妈的心头好?

□ 记者 肖涛

“早上好”“谢谢”“祝你成功”……常见的交流用语,配上彩色的、超大的字体以及各种特效,你的家庭微信群里是否经常出现这些网络表情包?为什么这些表情包饱受子女嫌弃,但中老年人却对其痴心不改?4月6日,记者对此进行了走访。

对表情包,两代人各有偏好

“只要一过节,我的家庭微信群里,父辈们就开始接龙一样发他们收藏的各式表情包。过年时,会发一个鞭炮‘炸’出‘新年好’的字样;五一劳动节,会发一个‘劳动快乐’的表情,该表情还有旋转的特效;国庆节的时候,会发祝福祖国的表情包。”谈起中老年人表情包这个话题,市民王冰很好奇:长辈们从哪里找来的表情包?

“这些表情五颜六色的多好看啊,我女儿发的那些表情‘一动不动’,颜色也很单一,一点儿都不好看。”家住市区八一路的张爱华老人今年61岁,自从5年前学会使用微信后,更乐于使用这种新颖的交流方式。不过,让她困扰的是,她看不懂女儿发的表情包是啥意思,经常要打电话询问女儿。

张爱华的女儿李珍玉告诉记者,她理解母亲对中老年表情包的喜爱。“我们使用的表情包色调大多数是黑白色,而且说的话比较网络化。中老年表情包则大多是实拍图,有明确的寓意,表达的情感也很直接、热烈。”

据了解,年轻人和中老年人的表情包不同,主要是因为双方成长的环境不同。在老年人也玩起微博、微信的时候,这样具有时代特征的专属表



本文图片均为资料图片

情包就应运而生。

老人为何偏爱表情包?
因其色彩艳丽,充满正能量

腾讯智库曾推出了中老年人上网研究系列报告(以下简称报告)。报告对中老年人群微信聊天中表情包的使用进行了分析并得出以下结论:中老年表情包多采用高饱和度的色彩、字体样式多变华丽、动态多为频闪和旋转、爱用照片、充满正能量。

听闻年轻人嫌弃中老年表情包太“土”时,不少老人纷纷表示,自己觉得

挺好看的,同龄的老人都爱用。“孩子们觉得不好看,或许是他们觉得太花哨了,但我觉得他们发的表情根本看不懂,有的还很夸张。”

其实,老年人喜爱色彩鲜艳的表情包不是因为“土”,其实和生活的年代有很大关系,他们热衷大红大绿的大块色域搭配。

此外,在已有的心理学研究中,将物体放在对比度较大的背景上,颜色区分鲜明,可以便于视觉衰退的老人辨认。用色彩鲜艳、大的字体来做表情包,可便于老人阅读与使用。

今日聚焦

身体这4种表现,是提醒你盐吃多了

有些老人喜欢吃咸的食物,但是盐吃多了,对身体肯定是不好的。盐吃过量,身体在短期内会有以下4种表现。

表现一:水肿

如果体重没有增长,但突然感觉戒指小了或眼睛肿了,就很有可能是水肿造成的,也就是机体在组织间隙里积存了过多的水,且无法通过排尿等方式排出。盐吃多了虽然会水肿,但也可能是心源性疾病、肾源性疾病的表现,要结合自身状况来判断。

表现二:口干

食用高盐食物,马上就会有口渴的感觉,这是因为体内盐和水的电解质平衡被打破。为恢复平衡,大脑会发出口渴的信号,让你喝水。不要在最渴的时候大量喝水,也不要喝甜饮料,否则会加重肾脏的负担。

表现三:头痛

《英国医学杂志》发表的一项研究成果表明,与每天摄入1500毫克钠的人相比,每天摄入3500毫克钠的人头痛的可能性更高。摄入钠过多会增加血管的压力,引起脑水肿,甚至挤压神经,从而造成头痛。

表现四:反应变慢

吃过多的盐会让细胞脱水,人在缺水状态下很难集中注意力思考。比如,与体内有充足水分时相比,轻度缺水会造成女性在注意力、记忆力、推理能力和反应时间测试中的表现变差。

每天食盐量应限制在5克内

对于盐的摄入,大部分人只知道要少吃,却不知道酱油等调味料如何换算含盐量。食盐是氯化钠,故钠离子和氯离子在食品中往往同时存在,

其中钠所占比例接近40%,因此1克钠可换算为2.5克盐。购买加工食品时,将营养成分表中的钠含量乘以2.5,便可得出其盐的含量。

虽然一直提倡减盐,但食盐的摄入量并非越低越好。因为,钠离子是细胞外液的主要成分,对维持血液渗透压、体内水分平衡和离子平衡极其重要,是调节血压的重要因素。对维持神经冲动的传递和肌肉的收缩来说,钠离子也是必不可少的。

钠属于必需营养素,如果膳食摄入太低,难以满足人体的生理需要。研究发现,含有1500毫克钠(相当于3.75克盐)水平的膳食有利于预防高血压,而且不会出现钠缺乏的问题。

根据世界卫生组织(WHO)的建议,成年人每天的盐摄入量不超过5克,大约相当于一茶匙的量(或一啤酒盖抹平的量)。

(晨综)