

●营养识堂

豆制品容易促使肾功能衰退?对女性乳腺有不良影响?

关于豆制品的那些质疑 咱一次说个明白

有句老话说:每天吃豆三钱,何须服药连年。热气腾腾的火锅里,片片鲜豆腐在汤中上下翻舞,豆腐皮长袖善舞,缠住了一片生菜……小心夹起一片豆腐,给朋友甲,她大惊失色:“我有甲状腺结节,不能吃豆制品。”再给朋友乙,她连连后退:“我有乳腺增生,不能吃豆制品。”呢,这是怎么回事?我们可要好好说个明白。

朋友口中的豆制品,就是以大豆或其他豆类为原料而制作的食物,比如豆腐、豆腐脑、豆浆、腐竹、豆豉、豆腐乳等。

豆制品虽然来源于大豆,但经过加工,其中的蛋白酶抑制剂、豆腥味、胀气因子及植酸盐等有害成分也被去除,保留下来的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、大豆异黄酮等营养成分更容易被人体吸收。

豆制品在辅助保护心脏、辅助降低骨质疏松和缓解妇女更年期症状等方面效果显著。



这两个说法都不准确

豆制品所含的大豆异黄酮,是一种相对安全的类雌激素且含量较大豆低,当体内雌激素水平降低时,它会替代雌激素发挥作用,当体内雌激素水平较高时,它则会抑制雌激素样作用。

中、美、日等国家的有关女性乳腺癌病例对照实验表明,大豆及其制品的食用可降低绝经前女性乳腺癌发病率,降低乳腺癌复发和死亡风险。所以乳腺增生的女性适当食用豆制品对身体是有好处的。

目前大量健康成年男性和女性的临床试验证据表明,大豆蛋白和大豆异黄酮对甲状腺功能均无不利影响,尚无研究结果证实食用豆制品对甲状腺结节有不良作用。

●质疑:豆腐含有较多嘌呤,会导致痛风发作? 回答:二者没有明显的相关性 每100克黄豆中的嘌呤含量大约200毫克,但是加工成豆制品后,嘌呤的含量会大大降低。豆类和豆制品促进尿酸排泄作用超过其所含嘌呤导致尿酸合成增加的作用,是痛风的保护因素。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》明确指出,可以适当补充食用豆类及豆制品,豆类及豆制品与高尿酸血症及痛风发作没有明显的相关性。所以痛风患者可以适当吃点豆制品,但急性发作时就不要吃了。

总之,豆制品营养丰富,可以每天食用。但一次性摄入过多会增加胃肠道的负担,出现腹胀、腹泻等症状,而每天摄入20-25克大豆或对应的豆制品(约相当于140克嫩豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、175克内酯豆腐、40克豆腐丝、72.5克老豆腐等),对于普通人群来说,既能获取各种营养,也不至于食用过量而加重消化负担,更不用担心各种健康风险。每次换着不同的豆制品种类吃,还能使膳食更丰富多样。 据北京青年报(图片来自网络)

●健康直通车

肩痛不一定是肩周炎 这四种情况需了解

随着季节转换,有不少职场人反映经常出现肩痛的情况,怀疑自己得了肩周炎。其实,肩痛不一定是肩周炎。

肩痛的原因有很多,肩周炎只是其中的一种,又称为五十肩,常常在50岁左右开始发病,但现在肩痛的人群越来越年轻,就不是用肩周炎所能解释的了。

常见的肩痛有四种: 第一种是肌筋膜疼痛综合征,也就是筋膜炎、肌筋膜炎,主要表现为肩背部姿势不良、用肩过度的时候,肩背部酸胀不适或疼痛,项背部肌肉僵硬。通常止痛药效果不太好,按摩之后可能有短暂的缓解,但是容易复发。处理的方式主要是松解扳肌点和肌筋膜,拉伸关节周围肌肉,配合一些消炎止痛类的药物和乙哌立松。

第二种是肩峰撞击症,主要表现在抬手在60度到120度时肩关节疼痛,有时肩关节力量差,可以通过动作姿势模式的调整,使用一些非甾体类消炎止痛药,严重的时候需要做手术。

第三种是肩袖撕裂,常见于40岁以后的人群,夜间痛比较多,较明显,以及力弱,肩关节主动活动受限,但被动活动正常。早期可以用非甾体类消炎止痛药、冲击波、理疗、运动康复等治疗,严重的时候就要用手术来修复肩袖,甚至要做反肩置换。

第四种是肩周炎,其实就是肩关节僵硬,常常在50岁左右初发,表现为肩关节疼痛,肩关节的主动活动受限,最大活动终末痛是很重要的一个特点。主要治疗是在止痛的前提下进行康复练习,打开关节活动度,止痛效果最好的是关节腔的注射治疗。

以上几种疾病可以单发,也可以一起发,当分辨不清的时候,要及时找专科医生就诊。 据人民网

●畅游天下

滑粉雪 泡温泉 赏美景 长白山冬季旅游亮点纷呈

长白山和平滑雪场2023—2024雪季日前开板,吸引大批滑雪爱好者到此感受长白山粉雪带来的乐趣。本次开板也标志着长白山新冰雪旅游季的正式启幕。

长白山素有“千年积雪万年松,直上人间第一峰”的美誉,是松花江、鸭绿江、图们江三江之源。长白山位于北纬42度冰雪黄金纬度带,是世界三大粉雪基地之一。

据了解,今冬长白山以“长白山下雪”为主IP,重点举办粉雪节系列活动,其中包括吉林省第25届摄影艺术展暨第五届长白山摄影艺术展、冰雪美食节、长白山林海雪原穿越大会、长白山攀冰大会、全国新年登高健身大会、长白山冰雪马拉松等。

游客可通过长白山主景区门票官方唯一购票平台“长白山”微信公众号购买长白山北、西景区、松花江生态旅游风景区、讷殷古城景区、聚龙火山石林景区、露水河狩猎度假区、聚龙火山温泉、猛犸象主题公园、传奇小镇飞行影院、草台喜剧脱口秀等门票及体验项目。

此外,长白山文旅部门每年发布新雪季冰雪旅游官方推荐,并集中在多个网络平台发布。其中,“游长白山”微信小程序提供官方购票、精选线路、语音讲解、休闲打卡、美食住宿、旅游地图、旅游助手、咨询投诉等旅游服务,为游客自选、旅行社定制特色产品提供更加个性化、多元化的选择。 据中新网

目前,关于豆制品的质疑主要是在以下几个方面:

●质疑:豆腐中的蛋白质会影响铁吸收?

回答:经过加工加热后对铁吸收影响很小

大豆中影响铁吸收的主要成分是植酸盐,但是经过加工(加热)制成豆制品后,植酸盐基本上已经被去除,对铁吸收的影响已经非常小。有研究证实,大豆蛋白质对改善机体铁缺乏具有积极意义,大豆铁蛋白还能够有效预防缺铁性贫血。因此,不要担心经常食用豆制品会导致缺铁。

●质疑:经常食用豆制品促使肾功能衰退?

回答:反而保护肾功能,延缓肾病进程

有人认为豆制品中的蛋白质经过消化分解产生大量的氮,会增加肾脏负担,其实与动物蛋白相比,豆制品中的植物蛋白能

够改善肾脏液内肌酐清除率、尿肌酐、蛋白尿以及肾功能不全引起的血脂异常,长期食用可保护肾功能,延缓肾病的进程。

所以,健康人群每天食用一定量的豆制品不会影响肾功能。

●质疑:常吃豆制品会促使动脉硬化?

回答:大豆磷脂能促进血液中脂质代谢

有观点认为,豆制品中的蛋氨酸会转化为半胱氨酸促使动脉硬化形成。但是,大豆蛋白能使成年人低密度脂蛋白胆固醇降低3%-4%,而大豆磷脂还可以通过促进血液中脂质的代谢,降低血脂和总胆固醇水平,来控制诸如动脉粥样硬化、肝脏疾病和高脂血症等疾病。因此,不要因为担心导致动脉硬化就放弃豆制品的营养。

●质疑:大豆异黄酮对女性甲状腺、乳腺不好?

回答:大豆异黄酮对女性甲状腺、乳腺不好?

●生活百科

体检前要做哪些准备?体检报告怎么看?

听听医生怎么说

今年您体检了吗?定期体检很重要,当下正是不少人集中体检的日子。拿到体检报告后怎么看?体检报告上密密麻麻的数字,说明了啥?指标旁边的箭头是什么意思?指标异常怎么办?别急,来听医生怎么说。

体检前应做好哪些准备?

医务人员介绍,体检是为了反映真实的身体健康情况,体检前1到2周,不需要刻意改变自己的生活习惯,否则获得的结果只是一种假象,不能真实反映身体目前的状况,甚至会掩盖本身存在的一些问题。

建议体检前2到3天清淡饮食,禁止饮酒、规律作息、不要熬夜,体检前1天不做剧烈运动及重体力劳动,体检前1天22点

后至次日清晨禁止进食,可少量饮水(不超过200毫升),患高血压、冠心病及糖尿病等慢性病人照常服药。

另外有些体检项目有一定禁忌,需要提前了解。比如,女性哺乳、妊娠期间禁止做放射性检查及妇科检查,女性在月经期内不要留取尿液标本及妇科检查等。

体检报告怎么看?

首先,在体检报告中,建议大家先阅读“体检结论”和“健康建议”。如有高危值,报告中会进行主动提示,并明确告知是否需要“复查”或“就诊”。因此,需要先认真阅读此部分内容后再翻阅后面的详细结果。

关于体检报告中的符号: 向上、向下的箭头(↑↓):在体检报告

里,数值指标都有一定的参考范围。当出现箭头时,“↑”表示检验结果高于正常值,“↓”表示检验结果低于正常值。

H和L:“H”是英文HIGH的简写,表示结果高于正常值;“L”是LOW的简写,表示结果低于正常值。

加号、减号(+):“+”表示阳性,一般多用来提示检查结果异常;“-”表示阴性,大多用来否定或排除某些病变的可能,但也有例外。

正负号(±):“±”表示弱阳性或者不确定的阳性结果。

发现问题不要太过紧张,指标数据不在正常值参考范围内,也不代表一定有问题。例如休息不好可能转氨酶会增高。体检的许多指标本身就处于一个动态水平上,

体检检测的是一个瞬间的数值,但不能作为诊断的完全依据。单凭一次体检是不能明确诊断,还需要综合其他检查结果及本人病史,才能最终得出结论。但是对于体检报告中提到的“复查定期随访”等术语,一定要认真对待。

首都医科大学附属北京世纪坛医院体检中心副主任邱岩:这里面我给大家“翻译”一下,一般来讲,如果大夫说您必须立刻就诊,您拿着您的体检报告马上到专科去看。如果写的是择期复查,那就说明您这个指标有一点点异常,需要定期观察它。比如说咱们有肺小结节的,小一点的结节我们会让他3到6个月复查,这种就是属于择期复查的范畴,那么还有定期随访这种就稍微比复查级别要再低一些。 据光明网

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手

ARTREE 大艺树地板 ARTREE FLOOR 国际艺术家 义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创 ThinkHouse 智能·影音·灯光 义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年 义乌卡萨帝·海尔总代理 义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿思装饰 环保装修选睿思 义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

MARCO POLO 马可波罗磁砖 陶瓷中的世界杰作 一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088 二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士 整机原装进口燃气热水器 义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA 恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智 义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER 乐配易家 海派装企 全案设计 家居生活馆 义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU 浙江洛欧 义乌国际家居城二区二楼D5-15 0579-89960666

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年 DAIKIN 大金空调 大金空调直营店 义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰 让放心成为一种选择 义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道 义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW 箭牌卫浴 义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION 为爱筑家 孝亿同行 义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电 Panasonic 松下中央空调直营店 松下电器 义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

LINSY 林氏全屋定制 义乌市丹溪金街550号 13665833332