早餐补够蛋白 助力全天健康

蛋白质是人体重要营养素，毛发、皮肤、肌肉、骨骼，还有免疫细胞、免疫器官，都离不开蛋白质。中国营养学会推荐，成年男性每天摄入蛋白质65克，女性55克。营养师建议，三餐均衡补充蛋白质，早餐最好吃够20克。

很多人有个误区：想补蛋白，就在原来白粥、包子的基础上再加鸡蛋、牛奶。其实正确做法是用高蛋白食物替换一部分精制主食，而不是额外多加食物。如果一味叠加，容易热量超标，增加肥胖风险。早餐可以减少白粥、甜面包这类精制碳水，留出份额给蛋、奶、鱼虾、豆制品。

早餐补足20克蛋白质，能给身体带来不少益处。

首先，有助于平稳餐后血糖。只吃馒头、白粥、油条这类高碳水早餐，血糖容易快速升高又回落。替换一部分主食为优质蛋白后，餐后血糖波动会更小，对血糖管理更友好。

其次，饱腹感更持久。碳水消化快，吃完没多久就饿，容易忍不住加餐，造成热量超标。高蛋白早餐饱腹感更强，能帮我们安稳度过上午，减少随意进食。

同时，充足蛋白有助于提升专注力。和高碳水早餐相比，高蛋白早餐可以提振精力、稳定情绪，让注意力和认知表现更好，适合上班族和学生。

另外，蛋白质不能在体内储存，几个小时就会代谢消耗。早餐补足蛋白，全天蛋白质分配更均匀，更利于维持肌肉、提升增肌效果。

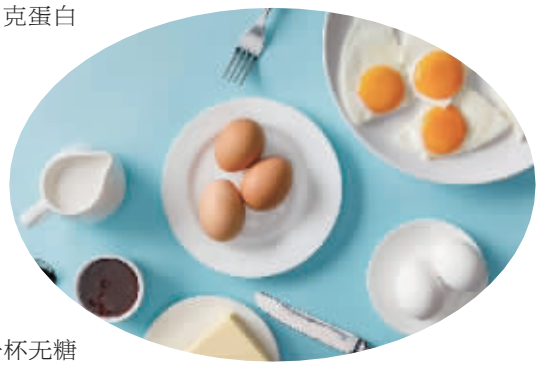
怎么搭配才能轻松吃到20克蛋白质？专家推荐4组家常搭配：

第一组，两个鸡蛋加一盒250毫升纯牛奶，大约能满足需求。血脂正常可以每天吃两个全蛋；胆固醇偏高，可换成1个全蛋加2个蛋清。

第二组，85克左右熟鸡腿搭配一小盒无糖酸奶，烹饪少油少盐，避开含糖风味酸奶。

第三组，50克酱牛肉搭配一杯无糖豆浆，酱牛肉切片即食，自制豆浆尽量不放糖。

第四组，六七只中等大小对虾搭配一盒牛奶或豆浆，清水煮熟，鲜嫩好消化。



大家也可以灵活调整，用豆腐、瘦肉、鱼肉替换，这些食材除了蛋白质，还含有B族维生素、多种矿物质。

来源：生命时报

深秋时节 试试这道应季药膳

俗话说，补冬不如补霜降。霜降时节，食补应以滋阴润燥为主，同时注意健脾养胃、调补肝肾，平时可适当多吃萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、山药、奶白菜等食物。

为大家分享一道应季养生药膳——牛肉炖萝卜。食材：牛肉1千克，白萝卜或青萝卜1根，生姜、小葱、花椒、食盐、胡椒粉各适量。步骤：1.食材处理：牛肉去筋膜洗净，切成边长3厘米的小方块，放入开水锅中焯过；萝卜洗净，切成滚刀块；生姜切片，小葱切段。2.烹制牛肉：将焯过的牛肉放入开水锅中，小火慢炖至牛肉七八分熟后，放入萝卜块，加入姜片、少许盐，继续炖煮至萝卜、牛肉软烂，撒上葱段，调入胡椒粉即成。食肉喝汤。



牛肉味甘、性温，具有补脾胃、益气血、强筋骨的作用。萝卜煮熟后凉性缓和，有清热生津、下气宽中、消食化痰的作用。二者搭配，温补而不壅滞，适合霜降时节调养。

来源：健康中国

做这项运动 可延缓大脑衰老



不少人认为大脑衰老只由年龄决定，其实先天条件和生活习惯才是关键。在各类运动中，抗阻运动（力量训练）的健脑效果尤为突出。

多项国际研究证实了它的价值。《衰老神经科学前沿》一项研究对比五种运动方式后发现，抗阻训练改善认知的效果最佳，推荐方案为每周2次、每次45分钟，坚持12周。相关研究显示，抗阻运动能提升记忆力、言语与空间记忆能力；轻度认知减退人群坚持半年训练，还可以延缓大脑萎缩。

抗阻训练是身体对抗阻力完成动作，自重、弹力带、哑铃都可以，不必追求大重量。长期坚持，全身获益良多：它是预防慢性病的重要手段，可延缓神经退化，助力保护神经髓鞘；能降低17%心血管病风险、15%死亡风险；延缓肌肉流失，改善关节稳定性，方便起身、上下楼等日常活动；同时改善血管与胰岛素敏感性，对血压、血糖、血脂起到积极调节作用。

科学训练要把握几个要点：每周练习2～4次，两次间隔不少于48小时，新手先从每周2次开始。每个动作一般做3组，初练可先1组适应，组间休息2至3分钟。优先选择多关节动作，兼顾胸、肩、背、腿、核心；老年人训练强度不宜过高，循序渐进。

推荐3个适合老人居家练习、无需器械的动作：

脚跟抬高训练：手扶墙面站立，缓慢踮脚保持2秒后落下，每组15～20次，做3组。

墙壁俯卧撑：双手贴墙，身体成一条直线，缓慢屈肘再推回，每组10～15次，做3组。

扶椅深蹲：扶住椅背，下蹲至大腿接近地面平行，膝盖不超脚尖，下蹲吸气、站起呼气，每组10～12次，做3组。

力量训练重在循序渐进，动作放缓，先选择不连续的两天练习，适应后再增加频次，坚持锻炼，肌力和认知状态都能慢慢改善。

来源：生命时报

牙齿不舒服 选择正规医疗机构

拔牙、补牙、洗牙、种牙，看起来是“小操作”，若器械消毒不到位、操作不规范，确实存在交叉感染风险。去正规医院，不是“绝对零风险”，而是把灭菌、隔离、防护做到可核查，风险低得多。

口腔诊疗中，传染病可能通过三类途径“钻空子”：一是血液和体液，拔牙、牙周治疗、根管再治疗、种植手术等出血操作中，带有病毒的血液接触破损黏膜或进入伤口；二是未彻底灭菌的器械，牙钻、车针、拔牙钳、洁治器、印模托盘反复使用，若只“擦一擦”“泡一泡”，乙肝等耐受力强的病毒可能残留。三是飞沫与气溶胶，患者咳嗽、打喷嚏、高速手机喷水喷气，可让同诊室人员和下一位患者暴露。医护人员还可能被针头、锐器刺伤，形成职业暴露。



很多人谈“艾”色变，但要区分日常接触和诊疗暴露。乙肝、丙肝、艾滋、梅毒主要靠血液/体液、性接触、共用针具、母婴等途径传播；握手、共餐、共用卫生间不会传播艾滋。乙肝可通过疫苗有效预防，建议高危人群或未完成全程者补齐疫苗。

选择正规口腔医疗机构，看四点：有《医疗机构执业许可证》，诊疗科目含口腔；器械尽量“一人一用一灭菌”，能当面拆一次性器械，密封包装完整，灭菌指示卡合格；诊室分区清洁/污染明确，综合治疗台水路有消毒维护；医生手卫生、戴手套口罩帽子，复杂手术有术前评估和必要时化验。低价“美牙工作室”、上门补牙、美容院做烤瓷/拔牙，往往没有消毒供应条件和急救能力，出了事维权也难。

就诊别隐瞒：如实告知乙肝、丙肝、梅毒、艾滋等感染状态、高血压糖尿病、心脏病、凝血问题、是否怀孕、抗凝药/双膦酸盐使用史。让医生安排更合适的顺序、防护和用药。有急性发热、活动性呼吸道症状可暂缓择期治疗；拔完牙若出血不止、发热化脓、张口困难，及时复诊。

三门峡市中心医院 孙明星

