

“熬”战世界杯 小心健康被“破门”

编者按:2018年俄罗斯世界杯开赛,本次世界杯比赛时间以上半夜为主,最晚不过凌晨3点,但是白天上班的你,晚上看球,你的身体还是会抗议的,这里有一份世界杯熬夜看球健康指南要送给大家,请查收。

保护颈椎 坐姿比睡姿观赛更适宜

半夜或者凌晨的直播,是“葛优躺”呢还是坐起来?

这个决定,对于很多球迷来说是非常关键的,关系到颈椎的健康问题。躺在床上看球赛,无论采取何种姿势,相对于坐位,颈部肌肉更放松,一旦赛场上进球,球迷激动兴奋改变体位的时候,很容易引起颈部肌肉扭伤、甚至颈部关节轻度错位,从而导致颈椎疾病。

不良姿势是诱发颈椎病的重要因素。熬夜看球最好还是坐在沙发上,网上观赛也宜采用坐姿。

有颈椎病的球迷,在比赛间隙注意活动一下颈部,使局部的肌肉和关节得到放松和休息。

伸懒腰是放松颈部乃至整个胸腰椎肌肉的好办法之一,另外不妨多做深呼吸,活动一下头部,对颈椎都是有好处的。



熬夜看球 问问眼睛是否愿意

连续看球赛,眼睛易疲劳,容易出现眼睛干涩、眼胀痛等症状,提醒球迷们,比赛间隙可以闭目养神。

此外,部分球迷因半夜看球怕影响家人休息,大多把灯光熄了,电视音量调得很低,然后近距离观看,电视与室内环境反差大,更容易引起视疲劳。

应该注意适当调节,合理安排

看电视时间,不要连续几场球赛不间断地观看。看电视时应与电视屏幕保持不少于1.5米的距离,比赛间隙多闭目养神,给眼睛一些休息的时间。

戴眼镜者要定时摘下眼镜,让眼睛得到休息;每隔一段时间,做一次眼保健操,这样有利于眼睛的保护。

不要太激动 小心心脏抗议

看球时不宜过分激动,要控制好自己的情绪,提醒特别是患有心脏病史的亲们,情绪不要有大的波动,以防发生意外。

如果出现头痛、头晕、胸闷等症状时,千万不要以睡眠不足或过度劳累等原因来自作解释,要及时就医

院就诊,同时,在看球时,不要吃得太多,或过于油腻,以及大量饮酒、抽烟,都会对人体的血流造成影响,从而容易引发心脏病。

啤酒与小龙虾是标配?

原本熬夜看球,正常的作息已经被打乱了,如果在不该进食的时候喝啤酒吃小龙虾,或者其他食物的时候,胃和肾脏不抗议才怪呢。

人体消化系统的生理功能都有一定规律,最好不要打乱这种规律。如果熬夜看球,可以进食一些有营养易消化的食品补充能量,但喝啤酒、吃小龙虾,则是一个错误的选择。

特别是喝冰镇的啤

酒,因为冰凉的啤酒会刺激胃肠道,导致胃部遇冷收缩处于缺血状态,使肠胃抵御病菌的能力下降,容易引发肠胃道疾病。

同时,观球赛的时候,容易不知不觉喝多吃多,对肾脏来说也是一个负担,吃龙虾

导致急性肾衰竭的报道并不少见。

所以大家在看球的时候一定要不要忽视自己的身体健康哦!

胃和肾脏同时说“NO”



盛夏要喝

温开水

夏天,应该养成喝温开水的习惯,尽量少喝或不喝冷水或冷饮。

据科学家研究,用红外线温度记录仪对在炎热的气候下,喝温饮和冷饮的两志愿人员的皮肤进行测定表明:温饮能降低皮肤温度1℃~2℃,而冷饮只能使口腔周围变冷。同时,两组人员的自我感觉不同,喝温饮者感觉清凉舒适,渴感全消;而用冷饮者则周身不畅,渴感去之又来。与体温相近的温水分子能较快排列整齐地进入肠壁,所以能解渴。另外,喝了温饮出点汗,可带走体内部分热量,这样饮水对身体无害。反之,冷饮要从口腔、肠胃吸收很多热量,内脏器官骤然遇冷,轻则会影响消化功能,重则引起胃痉挛和腹泻。因此,盛夏还是以温饮为好。



鱼头不是越大越好

鱼头汤、剁椒鱼头、鱼头泡饼、鱼头炖豆腐……肉鲜味美的鱼头是很多人难以拒绝的美食,个头大的鱼头更是受到追捧。然而,鱼头真的越大越好吗?

虽然鱼头含有优质蛋白质、不饱和脂肪酸等营养物质,但其营养价值与鱼肉相比,并没有特别大的优势。

专家提醒,选购鱼头并非越大越好。一方面,生长期过长的鱼,鱼头的嫩度降低,口感变老,整体风味也变差。通常来说,当一条鱼生长成熟、进入成年阶段并开始产卵时,其肉质是最鲜美的,这时候的鱼头风味也最佳。

另一方面,鱼体内往往含有铅、镉、汞、砷等对人体健康有害的重金属,其含量跟鱼的生长环境密切相关。比如,生活在入海口处的鱼重金属含量要比生活在深海的多,生活在化工厂附近的也要高于其他区域的,农田附近的一些淡水鱼还有被农药污染的风险。如果在相同的生存环境下,鱼越大,含有的重金属就越多。因为重金属在动物体内并不能被消化分解,会一直蓄积在体内,所以生长时间越长、长得越大、越处于食物链顶端的鱼,重金属含量就越高。

同一条鱼,不同部位的重金属含量也不同。测定结果显示,200克以下的鲫鱼,鱼肉、鱼子、鱼皮、鱼头的汞含量都非常低,数值差异也不明显,都低于0.02毫克/千克,远远低于国家限量,完全可以放心食用。随着鱼龄的增大,鱼肉与鱼子的汞含量没有明显变化,但鱼头和鱼皮的汞蓄积量明显上升。350克的鲫鱼,其鱼皮和鱼头的汞含量略有上升;而400克的鲫鱼,其鱼皮的汞含量比200克以下的上升5倍,鱼头的汞含量竟达20倍以上。汞含量最高部位排名:鱼头>鱼皮>鱼肉>鱼子。以400克鲫鱼为例,鱼头汞含量达到0.36毫克/千克,为鱼子的20倍,鱼肉的15倍,鱼皮的6倍。不过这一规律在200克以下的鲫鱼中并不适用。

还有些人关心,鱼眼到底能不能吃?专家指出,鱼眼含有一定的营养物质,如胶原蛋白、维生素A以及牛磺酸等,但与鱼肉相比,其营养成分并不突出。所以,如果喜欢鱼眼弹性十足的口感,就可以吃;但对于不喜欢其风味口感的人来说,也完全没有必要为了“吃鱼眼明目”的说法刻意去吃,想要明目,可以吃其他含维生素A或胡萝卜素丰富的食物,如动物肝脏、胡萝卜、南瓜等。

缺B族维生素

易失眠

B族维生素为多种神经递质制造所需。维生素B1与神经系统的功能关系密切,缺乏时会令人情绪沮丧,思维迟钝,而熬夜或睡眠不佳会增加维生素B1的消耗。维生素B6在神经递质的合成过程中必不可少,缺乏时往往导致失眠、焦虑和思维混乱。这是因为,维生素B6不足会使氨基酸合成神经递质的代谢途径发生紊乱,中间产物积累,造成大脑功能障碍。精白米、精白面和甜食中B族维生素含量极低,而全谷杂粮中的含量是精白米的几倍。有研究发现,吃全谷类食物,血糖反应较低的主食,有利于改善睡眠质量。



每天喝茶

少得心血管病

近日,《美国心脏协会杂志》刊登中美科学家的一项联合研究发现,每天一杯茶,可以让心血管更健康。

美国宾夕法尼亚州立大学华人学者高翔教授和河北唐山市开滦总医院吴寿岭教授所领导的团队,对8万多人进行了为期6年的随访研究。他们发现,经常喝茶可以减缓人体衰老过程中体内高密度脂蛋白(“好胆固醇”)的自然流失,使参试者患上心血管疾病的风险降低8%。具体来说,绿茶和红茶中所含茶多酚和儿茶素的抗炎作用都比较强,但绿茶延缓“好胆固醇”下降的作用略强于红茶。

过去曾经有研究表明,喝茶可以起到减少人体内低密度脂蛋白(“坏胆固醇”)含量的效果,显著降低心脏病和中风风险。研究人员指出,此次新研究进一步证实了喝茶对心血管健康的益处。特别是对于60岁以上男性来说,当存在吸烟、体重指数较高或体力活动较少的情况时,多喝茶的防病效果更明显。