

现在,不少女性都喜欢服用大豆异黄酮类产品来保养身体,那么,什么是大豆异黄酮?你也适合服用吗?长期服用好不好?会有副作用吗?今天就与大家讲个明白。

什么是大豆异黄酮?

大豆异黄酮是一种多酚类化合物,是大豆生长中形成的一类次级代谢产物,自然界中主要存在的大豆异黄酮有染料木黄酮、大豆苷元、黄豆黄素、鹰嘴豆芽素A和芒柄花黄素。大豆及豆制品是大豆异黄酮的主要食物来源。大豆异黄酮可以与雌激素受体结合,发挥类雌激素和调控内源性雌激素的作用,故被称为植物雌激素。

在20世纪初,人类就发现了大豆等植物中存在大豆异黄酮。20世纪50年代开始,对大豆异黄酮进行提取或人工合成,并发现了大豆异黄酮的弱雌激素效应。流行病学研究显示,长期食用大豆的东方人群中,癌症和心血管疾病的发病率明显低于西方人群。

大豆异黄酮对人体的作用

1、雌激素样活性。大豆异黄酮在体内可以发挥类雌激素或抵抗内源性雌激素作用,可以起到调节雌激素受体作用。大豆异黄酮可以改善围绝经期综合征,绝经后女性每日补充大豆或大豆提取物3个月以上,可以有效



大豆异黄酮对人体的5大好处

减少潮热的发作频率,明显改善围绝经期症状。

2、抗氧化作用。大豆异黄酮的抗氧化作用主要表现在抑制氧自由基产生、抑制过氧化氢生成、减少DNA氧化损伤以及抑制脂质过氧化。

3、改善绝经后骨质疏松。大豆异黄酮或代谢产物在绝经后妇女表现为弱雌激素作用,与成骨细胞内雌激素受体结合,加强成骨细胞的活性,促进骨基质的产生、分泌和骨矿化过程,从而改善骨质疏松。

4、降低乳腺癌的发病风险。大豆异黄酮可能通过增加雌激素代谢向抗癌产物2-羟雌酮转化,从而发挥降低乳腺癌发病风险的作用。也可通过抗氧化、促进细胞凋亡、抑制细胞增殖等抑制癌症的发生发展。

5、对心血管系统的影响。绝经后的女性雌激素水平下降,导致脂肪和胆固醇代谢异常,血脂和胆固醇升高而导致心血管疾病发病率增加。大豆异黄酮可以通过类雌激素作用防治心血管疾病。

食物来源与膳食建议

大豆、豆制品是大豆异黄酮的主要来源,如腐竹、大豆粗粉、豆腐、豆腐干、豆浆等。

根据大豆异黄酮降低乳腺癌发病风险的流行病学研究结果,绝经前、围绝经期和绝经后女性预防乳腺癌的大豆异黄酮特定建议值(SPL)为每天55毫克。根据临床研究结果,大豆异黄酮改善绝经后骨质疏松的有效剂量一般为每天80毫克。

成人过量摄入大豆异黄酮可能发生的不良反应有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,以及水肿、便秘和皮疹等。针对绝经后女性,大豆异黄酮的摄入最高耐受量为每天120毫克;对于男性和绝经前女性,目前没有最高限量。

有了脂肪肝,膳食营养要从这五方面调整



不少人在每年的例行体检做B超时会被告知,你有脂肪肝,需要注意啦,要饮食清淡,少吃油腻。

通俗地说,脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多啦。医学上的定义是,当肝脏内脂肪(脂肪主要是甘油三酯和脂肪酸)的分解与合成失去平衡,或储存发生障碍就会在肝实质细胞内过量积聚。如果脂肪的总量超过常量的一倍,或组织学上肝实质脂肪浸润超过30%~50%,就可以诊断为脂肪肝。

引起脂肪肝的原因有多种,常见的有肥胖、糖尿

病、高脂血症或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也可以引起脂肪肝,这几种情况相对比较少见。

有了脂肪肝,不要着急。需要找出脂肪肝发生的病因,并尽可能地消除病因。同时,需要在膳食营养上加以调整。

从营养的需要上,脂肪肝和其他肝病有所不同。

总能量

需要控制总能量的摄入。有了脂肪肝,需要控制总能量的摄入,并适量减少。对于体重正常、从事轻度身体活动的人,每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡,以避免加重脂肪堆积。例如,一个体重为60公斤的人,每天需要摄入1800千卡的总能量。

肥胖或体重超重者,需要逐步减轻体重,每天

每公斤体重的能量摄入应该控制在20~25千卡。

蛋白质

需要适当增加蛋白质的摄入量,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白质,有利于肝细胞的修复和再生。注意优质蛋白质的摄入。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60公斤的人,每天需要72~90克蛋白质。

碳水化合物

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使肝内脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心;不喝含糖饮料。

脂肪

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量,不超过全天总能量的25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

维生素和矿物质

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,具有调节血脂、血糖的作用。

饮食应粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果,这能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要,可以适量使用维生素、矿物质补充剂。

每天喝多少绿茶才有健康效应?

绿茶中主要的功能性成分是儿茶素。儿茶素又叫茶单宁、儿茶酚,是茶叶中黄烷醇类物质的总称。儿茶素具有多种生物学作用,如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。

喝绿茶有益健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》表明,绿茶中儿茶素摄入量不同,健康效应也有所不同:

- 1、当每天从茶叶中摄取250毫克儿茶素时,才可以观察到儿茶素的抗氧化作用。
 - 2、每天摄入400毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素,从而降低心血管疾病的患病风险。
 - 3、每天摄入600毫克儿茶素,可以降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究表明,饮茶与胃癌和膀胱癌无影响。
- 每杯绿茶中约含有100毫克的儿茶素,因此每天至少喝3杯绿茶,才会对身体有健康效应。值得注意的是,每杯绿茶约含有2克绿茶,绿茶不宜反复冲泡,2次冲泡后建议更换茶叶。

运动强度过大会导致免疫力降低?

教你2个判断方法

你是否有过这种体验:心血来潮去运动,结束后却出现嗓子疼、头疼、流鼻涕、咳嗽等症状?

人在突然高强度运动之后,有时会出现上呼吸道不适或感染的现象,这种就是高强度运动后免疫力降低的“开窗理论”。大量研究表明,超过90分钟的高强度运动,会让运动者的免疫力降低15%~70%。



本版稿件均据人民网

为什么高强度运动后免疫力会短暂降低?

研究发现,高强度、长时间运动会使机体很多免疫细胞的功能受到抑制,使血液中的自然杀伤细胞的细胞毒性效应下降,中性粒细胞功能受损,淋巴细胞和单核细胞的计数下降。从免疫细胞凋亡的角度来讲,外周血淋巴细胞凋亡率在运动后会显著升高,而免疫细胞凋亡的异常增多或减少都可能给机体带来不利的影响,所以便出现了短暂的易感疾病侵袭的“开窗期”。

长期有规律的中等强度有氧运动能有效提高心肺耐力,从而提高人体免疫力。那么,应该如何判断有氧运动是否达到中等强度?可以通过心率、主观用力程度以及主观感觉。

心率的计算公式可以用储备心率法。首先计算最大心率=207-0.7*年龄;然后计算安静心率,严格来讲应

该以晨脉为宜,但如果没有记录晨脉的习惯,可以在运动前安静休息10分钟,记录下1分钟的心率作为代替;而储备心率=最大心率-安静心率。储备心率意味着从安静状态达到机体的极限状态有多大的空间,利用储备心率法计算中等强度运动中

高强度运动会降低免疫力,我们还要运动吗?

答案是肯定的。虽然高强度的运动短时间内会让我们免疫力降低,但如果长期保持适量的运动,能够非常有效地提高人体的免疫力,这是一个“欲扬先抑”的过程。

研究表明,规律的中等强度运动,可使外周血中许多重要的免疫细胞数量增多、功能增强,清除病毒的能力提高。同时,抗炎因子产生的数量增多,抗炎基因的表达上调,从而增加了机体的免疫功能。还有研究显示,适量运动还能刺激强大再生潜能的干细胞从骨髓中释放入血,从根本上增强人体的免疫力。

在日常生活中,如何运动才健康?

备心率+安静心率。

此外,确定一个有氧运动是不是中等强度还需要结合主观感觉,可以用主观用力程度评分量表来判断,分数在12~14之间为中等强度。比较推荐的有氧运动形式有:连续坐起过渡到深蹲、开合跳、波比跳等,通过调整运动频率,动作幅度来达到中等强度。

年轻人也会得白内障

这些知识盲点你需要了解!

白内障是全球首位致盲性眼病,关系到老年人生活的方方面面。据中华医学会眼科学分会统计,我国60~90岁人群白内障发病率高达80%。那么,只有老年人才会患上白内障吗?

白内障是与年龄相关的疾病,随着年龄增长发病率逐渐增高。虽然白内障常见于老年人,但儿童和年轻人也存在患白内障的风险。儿童患白内障主要是遗传、环境等因素造成的,母亲在怀孕时服用不良药物也可能对胎儿造成不良影响。此外,很多疾病都有提早的趋势,年轻人也有患白内障的风险,这可能与长时间的紫外线照射和不良生活习惯等因素相关。

在白内障的治疗方面,目前还没有针对白内障的特效药物,主要还是通过手术治疗。白内障早期不易被患者察觉,当混浊慢慢发展到瞳孔区才会影响视力。患者一开始会感觉视线模糊,后来视力逐渐减退,影响到正常生活,这时便需要进行手术。

可喜的是,白内障的手术治疗方式不断进步,从早期的囊内摘除,到后来的囊外摘除,再到现在的超声乳化白内障摘除。囊内摘除的切口较大,一般在11毫米左右,囊外摘除的切口缩小到了7~8毫米,而如今的超声乳化技术切口可以控制在1.8~3毫米。

那么,做白内障手术有什么注意事项?由于大部分白内障患者都是老年人,手术前医生要对患者的身体状况进行充分评估,判断其是否适合进行手术。如果患者有高血压、糖尿病,就需要对其血压、血糖进行控制,稳定一段时间后才能进行手术。

专家建议,老人出门可以佩戴墨镜,尤其是在紫外线强烈的夏天,更要注意防护,防止紫外线进入眼内。