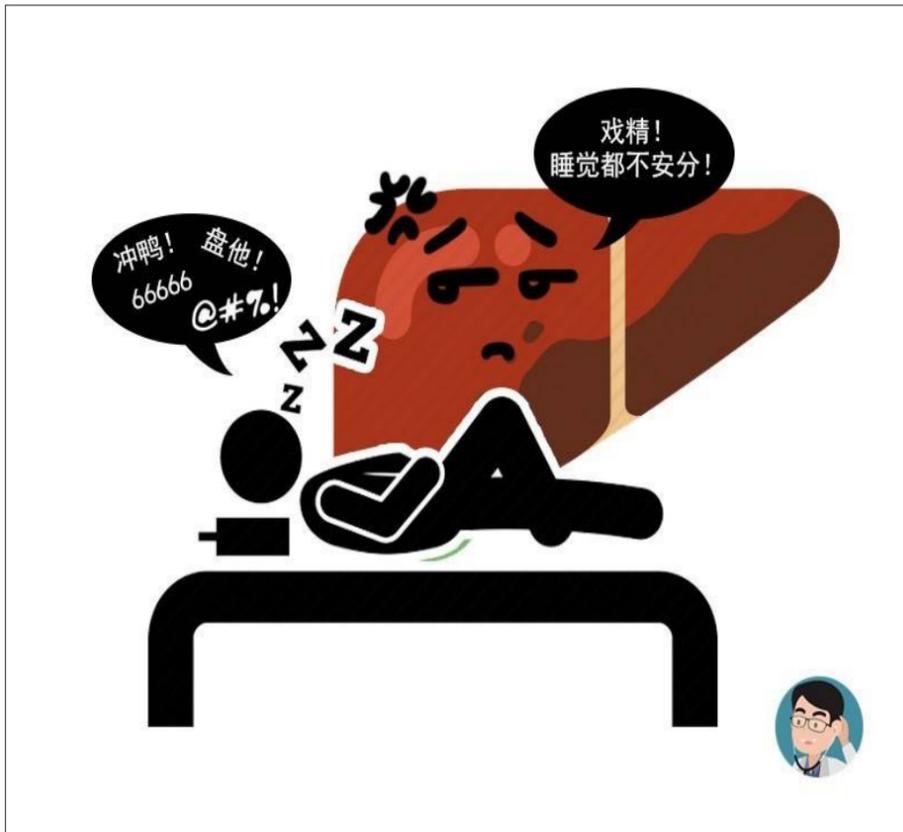


没少吃也没运动,为何突然暴瘦? 若还伴随这些现象,可能癌症到来



很多女性朋友在表达自己意愿时有个共性,那就是期盼自己“日渐消瘦”。

当真正梦想成真了,未必是好事。

突然暴瘦警惕恶性肿瘤

身体突然没有任何征兆的瘦下来,这并不是件值得骄傲或是炫耀的事情,甚至应该引起重视,这与癌症可能有一部分关系。

我们都知道恶性肿瘤,是一种慢性消耗性疾病。肿瘤细胞在生长过程中,会需要超多的能量与营养,所需要的量已经超出了正常机体组织,肿瘤一天天长大,消耗也会一天天增加,即使是吃再多,也无法满足,这个时候身体会越来越消瘦。

同时肿瘤往往合并有出血、发热等症状,肿瘤产生的毒性物质,也会影响患者食欲,使机体摄入的营养明显不足,致使患者严重消瘦。

当然了,“消瘦”作为判断癌症出现的重要体征,但是并不是唯一判断标准。

真正警惕癌症出现,还应做好针对性体检。

有症状的暴瘦要警惕常见疾病

当然癌症只是会让身体变瘦的一种,其它疾病也会导致身体消瘦。

在没有减肥措施的前提下,短期内出现消瘦,即使身体并没有其它不适的症状,也是需要到医院进行检查的,避免疾病的形成,尤其是中老年人更要做好检查工作。

癌症会让身体突然消瘦下来,并且没有其它症状跟随出现,如果是其它疾病,且有症状,则需警惕一些常见疾病。

比如当糖尿病出现以后,会有低血糖、头晕的症状。

如果是甲亢的患者食量正常,但是会引起脖子粗、失眠等症状。

除此之外,还需警惕这2种疾病:

1、肝硬化、肝腹水

肝若出现问题,消瘦就会随即发生。

患肝硬化、肝腹水等肝病,会导致人体合成代谢下降、消耗代谢上升,人也会在数日内消瘦。在这样的疾病出现以后,会有四肢无力、呕吐的症状发生。

2、甲亢

甲亢也是导致患者身体暴瘦的重要疾病。

专家表示,老年人患甲亢不如年轻人容易识别,约1/3的病人无甲状腺肿大,其主要表现就是越来越瘦。

随着时代的改变,越来越多的人把“瘦”当为审美的重要标致,甚至一些女性朋友,不顾身体健康,疯狂节食、吃减肥药来显示瘦身的目的。其实,在小康医生看来,身体正常运转必然离不开足够的营养供给,“瘦”并不是真正“美”的指标,而在正常体重的范围内,拥有健康的体魄才是“美”的价值。

香菇、香菜、芹菜……

这些有“特殊”气味的蔬菜,居然有这么多好处

蔬菜是每个人每日膳食中不可缺少的,其能为我们提供丰富的维生素和膳食纤维等营养,像菠菜、白菜等,口感很好,属于“万人迷”蔬菜;而有些蔬菜因带有“特殊气味”,很多挑食的人都难以接受,甚至闻了就恶心。

但你可知,这些有特殊香气的蔬菜作用可不小……

1

香菇——补钙、辅助抗癌、控脂

香菇有“植物皇后”的美誉。研究显示,香菇中维生素D的含量比大豆高20倍,比海带高8倍,有助于人体钙的吸收,预防骨质疏松。

其中的香菇多糖不仅能增加人体内的好细胞,帮助提高免疫力,还能抑制病毒细胞的生长繁殖;而对于癌细胞,它能产生干扰素,辅助断绝其营养和能量,使癌细胞“饿死”;

其含有的一种名叫“麦角硫因”的物质,具有抗氧化和抗炎的双重作用,可帮助预防老年痴呆。

另外,香菇富含烟酸,100克香菇中含有24.4毫克的烟酸,其有辅助调节血脂的作用,能帮助降低甘油三酯。相关研究表明,每天食用90克香菇,即5朵香菇,连吃一周,胆固醇就会明显下降。

小贴士:干、鲜香菇哪种更营养?

日常生活中常见的香菇有干、鲜之分,很多人纠结到底哪种营养价值更高?

专家表示,从营养成分来说,二者之间差异其实并不大。

只不过,在晒制过程中,香菇中含有的麦角醇经过日光的照射,能转化为维生素D,可以帮助钙、磷的消化吸收,也就是说干香菇的维生素D含量会相对更高;

另外,干制过程中,还会生成更多的香菇精和鸟苷酸,这也是香菇特殊“香味”来源。

2

香菜——温胃、护肾、预防癫痫

在凉拌菜、制作酱料、做鱼的时候都会加些香菜,其可谓用途广泛,但调查数据显示,世界上大约有1/7的人不爱香菜的味道,形容其如同肥皂。

香菜性味辛、温,脾胃虚寒的人,适当吃

点香菜能起到温胃散寒、助消化、缓解胃痛的作用。

《嘉柘本草》说香菜“可拔四肢热、止头痛、疗沙疹”。即对解除发热引起的头痛、小儿麻疹或风疹透发不畅等都有良好效果。

中医还认为,香菜解毒护肾作用较强,香菜煮水喝有助于通过尿液的形式排出肾脏所积累的盐和毒素,帮助肾脏减轻部分负担。

现代营养学表明,香菜中含有的维生素C比普通蔬菜高得多,一般人食用7~10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量;另外,它所含的胡萝卜素要比西红柿、菜豆、黄瓜等高出10倍多。

近日美加州大学学者还发现,香菜代谢物中一种物质(长链脂肪醛(E)-2-十二烯醛),可降低细胞兴奋性,预防癫痫发作。

注意:香菜只适合做调味香料,不适合像普通蔬菜那样长期、过多食用,否则可能会加重气虚或损耗精神甚至引起眼部疾病等。

另外,狐臭、口臭、胃溃疡、脚气、疮疡患者或吃补药期间均不宜食用香菜,以免加重病情或降低药效。

3

芹菜——调血压、清肠道、镇静安神

其实芹菜并不只是普通的蔬菜,其还能当药用,因此又有“药芹”之称。

芹菜含有大量的维生素P,也称之为芦丁,具有轻度降血压的作用;其中的黄酮化合物,对于调节血压也是有帮助的。

芹菜中含有丰富的膳食纤维,能够促进胃肠道蠕动,不断地促进胃肠道代谢,对于减肥瘦身有帮助,还能辅助预防肠道恶性肿瘤。

另外,其所含的粗纤维能扫掉牙齿上的部分食物残渣和牙垢,还能在咀嚼过程中刺激分泌唾液,平衡口腔内的酸性值,达到自然的抗菌效果。

从芹菜籽中分离出的一种碱性成分,对动物有镇静作用,对人体能起安定作用;芹菜甘或芹菜素口服能对抗可卡因引起的小鼠兴奋,有利于安定情绪,消除烦躁。

小贴士:芹菜叶和茎都要吃

很多人吃芹菜都喜欢把叶子摘掉,但芹菜叶子的烟酸、维生素B2、维生素C都是



茎的两倍多,矿物质镁是茎的3.2倍,胡萝卜素更是茎的8.6倍之多。因此,茎、叶都要吃。

注意:芹菜茎的钠含量高,为159毫克/100克,因此烹制芹菜时一定要少放盐,甚至可以不放盐!

4

茼蒿——增食欲、护血管、清肺化痰

茼蒿在中国古代为宫廷佳肴,所以又叫“皇帝菜”,又因开的花像野菊,所以又称“菊花菜”。

茼蒿中含有多种挥发性物质,它们所散发的特殊香味有助于增加唾液的分泌,能够促进食欲,消食开胃。

研究发现,茼蒿富含钠、钾等矿物质,还含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质等。这些营养物质都有助于调节人体内的水液代谢,从而起到利尿消肿的作用。

茼蒿含有深绿色的叶绿素能帮助调节胆固醇水平,所含的挥发性精油和胆碱等物质,有助于稳定血压。因此,常吃茼蒿,对于心血管的健康有好处。

茼蒿富含维生素A,经常食用有助于抵抗呼吸系统的感染,润肺消痰。

注意:胃虚、脾虚、泄泻者不宜多食茼蒿。并且茼蒿含钠也多,近161.3毫克/100克,因此烹饪时也要少放盐。

5

香椿——抗衰老、预防蛔虫病

每年春天是香椿大量上市的季节,香椿能清热解暑、健胃理气,被称为“树上蔬菜”。

每100克香椿头中含蛋白质9.8克、含钙143毫克、含维生素C115毫克,在蔬菜中位列前茅。

香椿中含维生素E和激素物质,具有对抗衰老和补阳滋阴的作用。它的挥发性气味还能减少蛔虫在肠道内停留,从而预防蛔虫病。

小贴士:香椿致癌?

致癌一说主要来源于其含有硝酸盐,因此,在吃之前,建议用加盐的开水焯烫1分钟左右,提高食用安全性。(加盐能减少营养物质的流失。)

另外,在购买时,尽量选择紫色偏嫩的香椿,颜色越绿,其硝酸盐含量越高;而且最好现买现吃,在室温下存放过久,硝酸盐会转化成亚硝酸盐。

注意:香椿性温,所以对于阴虚、燥热的人群来说,最好不要吃。

此外,均衡饮食是健康的基础,不要盲目大量吃单一食物;食物只能起到辅助作用,不能代替药物。