

晚上常吃这10样东西,精气足,身体好



医学验证:晚饭常吃以下10种食物,不仅清理肠毒,慢性病发生率还会降低60%!为自己、为家人好好看看!

晚上吃苹果

1、减少脂肪:随着生活条件的提高,肥胖人群在逐年上升,晚饭后吃苹果,不仅不会胖,反而能减少体内脂肪。

2、抗击疲劳:春天人容易疲劳,而晚上吃苹果能有效补充身体微量元素,提高人体抗疲劳程度,预防春困的发生。

3、咽喉肿痛:春季细菌繁殖最旺盛的季节,容易引发咽喉发炎,苹果加点盐晚上吃能消炎败火,快速消除咽喉发炎。

晚上喝酸奶

1、清理肠毒:中国人的生活习惯,晚上吃的多,睡前喝一杯酸奶能减少肠道腐败菌的繁殖,从而清理肠道内肠毒。

2、面部色斑:酸奶能抑制面部黑色素,

美白还不反弹。

3、预防流感:春季气候多变容易引发流感,酸奶中的乳酸能提高人体免疫力,能有效预防春季流感。

晚上喝红酒

1、安神睡眠:晚上睡不好,第二天整个人没有精神,睡前喝一点红酒,不仅能帮助消化,还可以提高睡眠质量。

2、消除皱纹:红酒能延缓皮肤皱纹的产生,延缓衰老。

3、提高记忆:红酒能提高人体大脑记忆力和学习能力,晚上喝适量红酒能让大脑充分放松,为第二天提供充足的精力。

晚上吃猕猴桃

1、嘴唇干裂:夏季干燥,人体水分蒸发比较快,嘴唇容易干裂,猕猴桃含有大量维生素,能预防嘴唇干裂出现。

2、防糖尿病:糖尿病是困扰很多人的一种慢性常见病,猕猴桃对防治糖尿病有很好的作用,尤其是老年人平时最好多吃点。

3、利尿消肿:有些朋友肾脏不好,容易出现浮肿,猕猴桃能消除肾脏炎症,晚饭后吃最佳。

晚上吃桂圆

1、春夏咳嗽:春夏气候多变,是咳嗽哮喘的高发季节,晚上吃桂圆能很好的改善夜间咳嗽,一般连吃2-3次就能有所改善。

2、皮肤瘙痒:如果是皮炎湿疹痒引起的

瘙痒,常吃桂圆可以缓解。

3、养血安胎:桂圆含铁及维生素较多,能减轻宫缩及下垂感,对孕妇及胎儿的发育有利,具有安胎养血的作用。

晚上吃香蕉

1、体弱贫血:香蕉含丰富的蛋白质及铁元素,补充营养的同时还能补血益气,晚上食用有效改善体弱贫血的情况。

2、祛痘除印:常吃香蕉能改善痘痘肌肤。

3、清理肺毒:肺内垃圾长期不清理会引发呼吸疾病,晚上吃香蕉,有助于排出肺内垃圾。

晚上吃草莓

1、口舌生疮:春夏季容易上火,引起口舌生疮,晚上吃草莓能清热解毒,对体内热火有很好改善,口舌生疮连续吃几次就好。

2、改善皮肤过敏:常吃草莓能改善皮肤敏感度,能修复过敏肌肤。

晚上吃西红柿

1、口苦口臭:口苦口臭会严重影响交际,让人很尴尬,晚上吃西红柿能疏通消化道,调节菌群,有效改善口苦口臭。

2、防黑眼圈:西红柿能改善眼周皮肤,改善黑眼圈眼袋眼细纹。

3、抗击辐射:现在用电脑手机的人越来越多,而辐射不经意间危害到我们的健康,常吃西红柿能提高人体抗辐射能力。

晚上吃山楂

1、心血管病:春夏季忽冷忽热,是心血管病高发季节,山楂能降低人体血液胆固醇含量,增加血管壁弹性,防治心血管病。

2、经期不调:经期不调为女性带来很多副作用,如腹痛,痛经,晚上吃山楂有个神奇的作用,可以调理女性月经不调。

晚上吃火龙果

1、败火:上火会引发各种问题,晚上吃点火龙果不仅能降火降燥,还可以改善情绪。

2、老年痴呆:人上了年纪容易得老年痴呆,火龙果中含有丰富的抗氧化素,能提高细胞活力,有效预防老年痴呆。

3、排重金属:现在空气质量较差,我们每天都会吸入一定的重金属,火龙果能帮助人体及时排出重金属,保护健康。

晚饭3大禁忌

忌高含脂量

晚上吃大量高油脂食物,会加重肠胃、肝胆负担,引发内脏疾病。

忌高含钙量

晚上吃大量高钙食物,钙质分解后堆积在肾脏和尿道中,容易引发结石。

忌高含糖量

晚上吃的大量甜食,糖分转化成大量脂肪,会引发肥胖及心血管病。

谁能读懂新冠病毒核酸抗体检测报告? 啥是核酸阳性、抗体阳性

新冠疫情发生以来,我们在看媒体报道确诊病例时,有的说“核酸检测阳性”,有的说“抗体检测阳性”,呃……这是写错了吗? NO,我们邀请搜狐健康能看懂新冠病毒核酸抗体检测报告的周哥哥(周哥哥毕业于北京大学医学部),来与你娓娓道来。

周哥哥告诉搜狐健康,就是这样式儿的。目前,新冠病毒主要有两种检测类型:抗体检测和聚合酶链反应(即核酸)检测。

【核酸检测:看你是否被感染】

为了检测一个人是否被病毒感染,我们可以检测体内是否有病毒的遗传物质,即核酸检测。

核酸检测通常从人体上呼吸道获取标本(鼻咽拭子)。如果可能的话,也可以从下呼吸道标本中采集。

检测者标本和核酸反应试剂盒中的化学物质,将被同时放入检测仪器,这些化学物质将样本中的病毒RNA剥离出来,RNA可复制成千上万个DNA拷贝。接着,科学家们引入一些DNA片段,如果存在我们想要“抓住的”病毒,它们的DNA将与引入的DNA片段完美结合,核酸检测就可以在无症状感染期(潜伏期),产生阳性结果,让我们尽早发现患者。

一般来说,核酸检测需要几个小时到几天的时间,美国FDA正在不断加快核酸检测的批准速度,最快的一项测试可以在一小时内交付结果。

【抗体检测:看你是否有应对这个病毒的抵抗力】

通过抗体检测我们可在血浆或血液样本中发现病毒痕迹。

当一个人第一次感染病毒时,免疫系统会触发产生针对该病毒的抗体,这些抗体可附着在病毒上,指挥免疫系统摧毁它。

然而,人体要产生这些抗体需要一段时

间,它们甚至可能一直得等到疾病发展到一定阶段才出现,而且,它们只有当病毒再次感染人体时才可能发挥作用,即提供抵抗力。

【IgM和IgG:不同抗体反映疾病不同阶段】

抗体主要有两种:IgM和IgG。

IgM是体积最大的抗体,约占体内所有抗体的5%—10%,主要存在于血液和淋巴液中。当人体被病毒感染首先会产生这种抗体,因此IgM主要用于检测“急性感染”。

IgG抗体是体积最小及最常见的抗体,它们约占体内所有抗体的75%—80%,也是唯一一种能从孕妇体内穿过胎盘到达胎儿体内的抗体。所有体液中都可以发现IgG抗体。

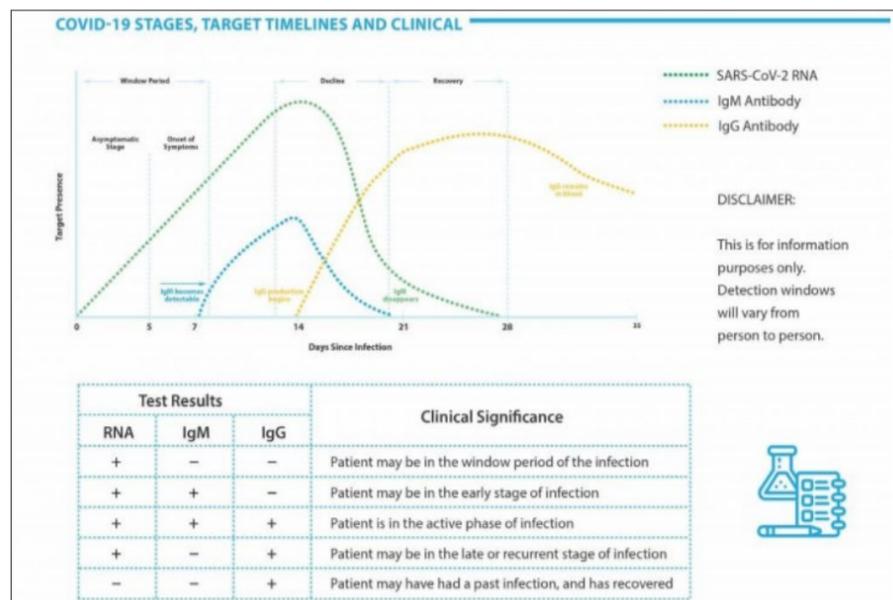
与IgM抗体不同,人体产生IgG抗体的时间要晚得多,只有在疾病后期才能检测到IgG抗体。科学家使用IgG检测板评估患者“近期感染”或“恢复中”状态。

抗体和核酸检测需要相互补充,确认是否已出现感染以及患者状态如何。

新冠病毒感染的潜伏期(无症状期)平均约5.1天。核酸检测可以在病毒感染的早期阶段检测到阳性,说明人体被感染,但抗体检测更慢一些,必须等到体内产生抗体。

而且,核酸测试还能检测活跃期病毒,如果一个人已经康复,就不能检测出核酸阳性。核酸也无法检测一个人是不是对病毒有抵抗力。此时,就需要再查一下抗体,确认是否已产生抵抗力。

我们可以通过上图理解,核酸阳性代表身体被感染,IgM阳性代表体内已经产生对病毒的免疫反应,IgG阳性代表进一步免疫产生,如果好转,IgM最先下降转变为阴性,然后是核酸变成阴性,IgG可能持续阳性,持续多长时间未尝可知。



我们为大家列举一下,通常检测会出现的以下六类结果,以及所表达的意义:

1、三者阴性,患者未被病毒感染。

2、核酸阳性,两种抗体阴性,检测人处于无症状感染期。

3、核酸阳性,IgM阳性,IgG阴性,感染正处于早期活动期。

4、三者阳性,患者正处于感染活跃期,体内免疫系统正在建立保护机制。此时也是医护人员必须重点关注的时期。

5、核酸阳性,IgM阴性,IgG阳性,患者处于疾病康复期。

6、核酸阴性,IgM阴性,IgG阳性,患者近期被新冠病毒感染,现在对病毒有免疫力,这些人可以恢复正常活动。

美国CDC建议,抗疫前线特别需要IgG

阳性的感染康复者的支持,这些人可以在抗体的同时需要保持身体健康。除了一线医护人员,警察、收银员、公交司机、消防队员、外卖小哥、食品行业人员、保安或维修工人等,工作过程中都需要抗体的保护。

如果出现核酸阴性,IgM阳性,IgG阳性或阴性的两种结果,说明其中一项检测结果肯定为假阳性或假阴性,需要复查。对此,中国疾病预防控制中心预防控制所曾毅院士实验室副主任、研究员张晓光曾在国务院联防联控机制表示,与抗体检测相比,核酸检测更加灵敏,也是实验室检测的金标准。无论是抗体检测还是核酸检测,都存在一定比率的假阳性和假阴性。所以一定要由临床医生根据临床的症状和流行病学的调查结果,综合进行判断。

吃桃子对身体有什么好处? 有哪些注意事项?



美好的东西总是被人们寄予美好的寓意。桃子就是这样。从古到今,桃子被人们称为“寿桃”、或者“仙桃”。我国名著《西游记》就有齐天大圣孙悟空偷吃王母娘娘蟠桃的情节。桃子不仅有美好的寓意,更有丰富的营养,对身体有好处,深受人们的喜爱。那么,吃桃子对身体有什么好处呢?

吃桃子对身体有什么好处呢?

桃肉不仅营养价值高,还具有极高的药用价值。祖国医学认为,鲜桃性甘味平,有补中益气、养阴生津、润肠通便的功效。

现代研究表明,桃子营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、苹果酸、柠檬酸、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等营养成分。一般而言,适量食用

桃子,对身体会有以下好处:

(1)桃子具有辅助降低血糖和血脂、抗自由基、祛除黑斑、延缓衰老、提高机体免疫力的作用,非常适合各年龄段的人食用,经常食用的话可以强健体魄,有益健康。

(2)桃子含有大量的膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,清理肠道废弃物,并有助于胆汁分泌,还可消积润肠、增进食欲。

(3)桃子的钾含量比较高,而且钠含量比较低。因此,非常适合水肿患者食用。

(4)桃子富含铁,非常适合女性吃,可以辅助预防因生理性失血、饮食结构不合理等多种原因所导致的贫血。

(5)桃子有着“肺之果”的美誉,在夏

天能生津止渴、消暑润肺、清热,尤其适合肺病患者食用。

(6)桃子含有较高的糖分,可改善皮肤弹性,让皮肤红润,有一定的美容效果。

吃桃子有什么注意事项?

桃子虽然美味,但由于桃子性温热,因此不宜吃得太多,否则会使人内热旺盛,也就是我们所说的“上火”,从而导致疾病。有中医学者认为,平时内热偏盛易生疮疖者,过食则生热;对于已经上火的人来说,多吃桃子无异于“火上浇油”。

此外,硬肉桃由于纤维比较粗,吃太多会导致消化不良,硬肉桃的钾含量比软肉桃的钾含量高三倍,因此不适合作为肾病患者的日常水果。值得注意的是,未成熟的桃子最好不要吃。