

提醒,血管里根本没垃圾! 这4条是坑人陷阱!

日常生活中,我们常常会听到许多保健品广告宣传自己的产品可以清除“血管垃圾”。但我们的血管,真的有垃圾吗?

其实这些所谓的清理垃圾的说法,就是在“坑”你的钱!

谎言一、血管里面有“垃圾、毒素”

医生介绍,血管里根本没有所谓的“垃圾”、“毒素”,有的只是人体正常的“代谢废物”。

代谢废物是人体新陈代谢时产生的自然产物,正常情况下,会随着血液运输到特定的排泄器官,最终排出体外,并不会对身体造成任何伤害。

我们平时适当多喝水,增加排尿,就可以帮助代谢废物加速清理。除此之外,任何保健品都不可能把它们从身体里清出去。

谎言二、堵塞血管的是“垃圾”

人体正常的代谢废物,既不会堵塞血管,也不会诱发三高。

堵塞血管的是脂类物质。例如胆固醇,

适度水平的胆固醇可以维持人体正常运转,但如果长期胆固醇水平较高,就容易引起动脉粥样斑块。这个斑块一旦破裂了,就会形成血栓,可能导致血管堵塞,引起脑梗死、心肌梗死等危重疾病。合理饮食、适量运动、戒烟限酒,都有利于降低血脂水平,必要时还要配合药物治疗,防止血管堵塞。

谎言三、保健品能帮你“清理”血管

其实,导致血脂高的主要原因,并不仅仅是吃了太多脂肪,更重要的是我们身体对脂类物质的代谢出了问题。

身体的代谢问题想依靠保健品来解决是不可能的。一味轻信那些保健品,放弃了正规的调脂治疗,不但不会降血脂,反而可能加重血脂紊乱,增加心梗、中风的危险。

谎言四、我们血管需要“排毒”

首先,人体真的不需要排毒。其次,对健康人来说,人体本身就有强大的排泄能力,产生的废物都会正常排出。根本就不需要任何额外的方式来“排毒”。

比如,所谓的“肠道排毒”,其本质就是泻药,让你拉肚子,这样反而不利于肠道的健康。另外,长期服用那些乱七八糟的产品,反而可能增加了肝肾的工作负担。

最后,总而言之,血管里根本没有“垃圾”!以后再跟你说“血液排毒”就是在“坑”你的钱!不过一些脂类物质,比如胆固醇还是有可能导致血管堵塞的。什么方法可以有效保护血管呢?

5个方法护血管

1、戒烟

吸烟有百害无一利,改变生活方式,第一个就是不吸烟!戒烟是降低心血管病风险最经济的方式。

2、尽量少喝酒

大量饮酒也是诱发心脑血管病的重要因素,所以能不喝酒的人,就别喝了。实在没办法要喝酒,男性每天只能选一种:白酒1两(50克)、或葡萄酒2两、或啤酒300毫升;女性在这个基础上减半,孕妇绝对不能喝

酒。

3、坚持运动

每周3~5次的超过半个小时以上的中等量运动,即运动到出汗、持续半小时以上。老人根据自身情况,运动到微微出汗即可,切不可过量运动。

4、少吃重口味食物

少吃盐、少吃重口味的食物;少吃油性大(肥肉和动物油)的食物。多吃新鲜蔬菜和水果。

5、保持健康体重

成人正常数值范围是18.5~24,如果BMI大于等于24,说明已超重或肥胖,需要减肥。

健康老人

日常生活中,我们常常会听到许多保健品广告宣传自己的产品可以清除“血管垃圾”。但我们的血管,真的有垃圾吗?

其实这些所谓的清理垃圾的说法,就是在“坑”你的钱!

晚饭后还是控制不住吃吃吃? 或许这是这6点没做对

才吃完晚饭,还是控制不住自己的嘴,随手就是一单外卖,然后左手一瓶啤酒,右手一只炸鸡腿……好不爽快!

但是每当自己站上体重秤才发现,那个瘦瘦的自己怎么渐行渐远了……

晚饭后还是控制不住吃吃吃怎么办?美国健康网站LiveStrong近日发文指出,如果你总是在深夜控制不住饮食,那么你首先要问自己,为什么会发生这种情况,然后才能把这一行为消灭在萌芽状态。

晚饭后控制不住饮食的两大原因

据梅奥诊所,晚饭后的饮食习惯可能会导致体重增加、消化不良,进而影响睡眠质量。关于吃夜宵,有两种常见的驱动因素:

情绪:你是不是会一边吃着零食,一边看着电视或刷着手机?由于无聊、压力大或疲倦,我们更容易在晚上吃零食,但你的身体实际上并不饿,不需要更多的能量。因此,这种情绪驱动的饮食可能会导致体重增加。另外,在这些情况下,你可能会无意识地进食,而忽略掉任何告诉你“已经吃饱了”的提示。

身体饥饿:你是不是经常感到自己整天都吃得“不错”,但每当回到家后,整晚都想进食?这可能是你爱吃夜宵的另一个原因:在一日三餐中,没有吃够或吃对食物。

6个晚餐后停止进食的方法

减轻压力

根据《哈佛健康杂志》(Harvard Health Publishing)的说法,当我们处于压力状态下



时,身体会释放一种能增进食欲的激素皮质醇,从而导致暴饮暴食,体重增加。

可以尝试一些有效的减压方法,比如瑜伽、冥想或运动,也可以通过与朋友或治疗师沟通来减轻压力。

饭后散步

如果是因为晚餐后无所事事,才让你在橱柜前转悠,那么走出家门去散步就能轻而易举地解决。这样做不仅可以让你摆脱晚饭后进食的状况,还可以锻炼身体、呼吸新鲜空气。梅奥诊所称,散步还可以减轻压力。

吃饱晚饭

你一定听过“晚餐要吃少”,确实,晚餐吃少一些有很多好处,特别是在控制体重方面。2020年2月发表在《临床内分泌与代谢杂志》的一项研究发现,早餐吃多一些,而晚餐吃少一些,能消耗更多的卡路里。

但是,如果你在晚餐后仍然很饿,导致你整晚都在吃零食,那么这些就是无关紧要的。因此,要确保晚餐时吃得足够饱。

需要注意的是,重要的不仅是食物的数量,还在于所吃食物的质量。据美国临床营养学杂志,晚餐可以选择蛋白质丰富的食

物,因为蛋白质是最具饱腹感的三大宏量营养素之一(另外两个是碳水化合物和脂肪)。高蛋白、但卡路里较低的食物包括黑豆、豆豉、金枪鱼、鸡肉和虾等等。

充足睡眠

当我们得不到足够好的优质睡眠时,我们的健康就会受到损害。其中一个直接的影响是我们的胃口。

《哈佛健康杂志》的资料显示,缺乏闭眼会导致一种刺激饥饿的激素“生长激素释放肽”增加,同时降低促进饱腹感的激素“瘦素蛋白”的水平。

2016年3月的一项睡眠研究指出,缺乏睡眠还会导致吃更多富含脂肪和碳水化合物的食物。

三餐吃饱

当我们整天在饮食上过度束缚自己时,晚上就很容易暴饮暴食。

相反,要饮食均衡。在每顿饭和加餐中,可以包括富含纤维(比如全谷物,豆类,水果)和瘦蛋白(比如鸡肉,鸡蛋,小扁豆,豆腐)的健康碳水化合物。

零食无妨

如果在晚餐后,发现自己确实饿了,或者仍然有食欲,就让自己吃点零食,不要感到内疚。想吃什么可以去吃,但要控制好份量。因为睡前吃大量食物,会影响睡眠并引起消化问题。

要注意的是,这不是你需要养成的习惯。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心
Asian American Dental Center



Coupon

1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan(D.D.S)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。

