

美国注册营养师推荐最适合冬天吃的八种水果



冬天来临,寒风瑟瑟。人们的视线大多被热乎乎的菜和饮品吸引,容易忽视水果的摄入。实际上,冬天的水果种类并不少,而且当季的柑橘类水果更是维生素C的“宝库”。

为了让大家更多了解冬季水果,美国注册营养师 Marie Ruggles 梳理了8种最适合冬天食用的水果及其营养价值。如果天冷时不知道吃什么,就照着选吧。

梨:富含膳食纤维
根据美国农业部的数据,一个梨能提供5.58克的膳食纤维,是营养物质的良好来源。膳食纤维对免疫系统很重要,因为它能促进有益细菌的繁殖。“你摄入的膳食纤维越多,免疫细胞的数量也更多,”Ruggles说。

此外,2019年10月发表在《营养杂志》上的一项随机对照试验发现,包括梨在内的纤维状食物可以独立地帮助支撑健康的体

重。克利夫兰诊所指出,膳食纤维可以促进饱腹感,从而防止暴饮暴食。如果实在觉得直接吃梨有些冰冷,不妨通过加热的方式,将梨做成一份热乎乎的水果饮。

菠萝:具有抗炎特性
菠萝和柑橘类水果一样,是维生素C的绝佳来源。一杯菠萝大约含有78.9毫克维生素C。根据2020年9月发表在《国际食品研究》上的一篇评论,热带水果还有其他健康帮助,包括抗病、抗炎和抗氧化活性,以及对神经和消化系统的益处。

蔓越莓:保护心脏的力量
发表在《营养学进展》上的一篇综述发现,蔓越莓可以帮助降低胆固醇水平以及患冠状动脉疾病的风险。根据美国农业部的说法,蔓越莓是维生素C的良好来源,一杯完整的蔓越莓中含有14毫克维生素C。在沙拉中撒上一些蔓越莓,是增添活力的好方法。

柿子:有助增强免疫力
柿子是维生素A的良好来源,一个柿子中大约含有138微克的维生素A。根据2018年9月发表在《临床医学杂志》上的一篇综述,维生素A可以增强免疫功能,帮助保护身体免受传染病的侵袭。

橙子:富含维生素C
一个橙子含有近82毫克的维生素C,是维生素C的绝佳来源。但是尽量不要用橙

子榨汁喝,最好直接吃整个水果。因为果汁通常含糖量高,而且丢失了一些关键营养物质,如膳食纤维。

葡萄柚:具有抗癌能力
葡萄柚是维生素C的另一个很好的来源,美国农业部数据显示,半个生的葡萄柚就含有43.7毫克的维生素C。发表在《肿瘤学》上的研究指出,葡萄柚还含有番茄红素,其具有抗氧化特性,可能在帮助降低某些类型癌症的风险方面发挥作用,尤其是前列腺癌。

石榴:促进骨骼健康
石榴是膳食纤维和维生素C的良好来源。一杯石榴籽含有大约7克的膳食纤维和17.8毫克的维生素C。此外,石榴富含维生素K,一杯石榴籽含有大约28.7微克维生素K。根据美国国立卫生研究院的说法,维生素K有助于血液凝固,促进身体骨骼健康。

猕猴桃:提高免疫力
一个猕猴桃含有56毫克的维生素C,这使得它成为维生素的一个极好的来源。Ruggles建议早餐吃猕猴桃。“这是一个很好的方法,可以让你从睡醒就开始补充维生素C,提高免疫力。”猕猴桃也是维生素K的极好来源,一个猕猴桃中含有30.2微克维生素K。有趣的是,猕猴桃的皮也可以吃,因为皮中的膳食纤维含量很高,对健康有帮助。

打新冠疫苗会给奖励? 美国一医院将发给接种者500美元

据哥伦比亚新闻网报道,为了激励员工接种新冠疫苗,休斯顿理工公会医院将为接种者提供500美元的奖金。

这家医院共有2.6万名员工。医院总裁兼首席执行官 Marc Bloom 在一份邮件中介绍,为了感谢每名员工在最困难的2020年所做出的坚持不懈的努力,今年三月将为员工分发500美元的奖金。获取这项奖金的标准中包括按时接种新冠肺炎疫苗,作为履行医疗工作者领导社区抗疫的义务。

Bloom 介绍,医院包括任何机构的雇主让员工接种疫苗的过程中都面临普及性的问题。当前医院还没有开展疫苗接种工作,

但大多数的员工终将接种。许多公司还不能强制员工接种疫苗,但他们有要求大多数员工获得免疫的权利。

目前,美国成年人中称打算接种疫苗的仅有60%,而非裔美国人对疫苗的怀疑度最高,接种疫苗的意愿还不足一半,这很可能与非裔美国人受到医疗虐待的历史有关。对政治的考虑超过了疫苗安全性的考虑,美国最早的黑人医生组织成立了特别工作组,他们正在追踪疫苗的开发数据。不过,他们得出的结论是支持当前美国分发的两种疫苗。

一些医疗人员也不相信疫苗,比如休斯

顿联合纪念医疗中心的ICU主任 Joseph Varon 就在接受采访时表示,所在单位不少的护士对疫苗存在明显的抵触情绪。

接种新冠疫苗,到底要不要经济奖励? 布鲁金斯学会的高级研究员 Robert Litan 说,成人会给打疫苗的孩子糖果作为奖励。那么向接种疫苗的成人发钱,也是一种可以理解的行为。没有一项硬性的指标规定究竟是多少钱,但估计1000美元以下的奖励应该不会奏效。

目前,辉瑞疫苗已经发生数起严重不良反应事件,Moderna疫苗也已经出现一例严重过敏事件。更多的专家认为,打疫苗给奖



金将适得其反,这会使人认为接种疫苗存在很高的安全风险。

不要成为一团情绪,要成为一个成事的“机器”

我们在漫长的马拉松式的一生中,完成做事、成事、多成事。这是一个成事的修行。但有时候,你做得越好,负面消息越多——如果你干事了,你会发现,如果你没干好,有人会嘲笑你;如果你干好了,有人会妒忌你,甚至有人认为不是你干得好,而是你走了一些邪门歪道。遇到这种情况,应该怎么办呢?

今天就讲讲如何管理负面情绪,以及如何管理由此引发的愤怒和压力。

【如何对待流言蜚语】

每个人都有一张嘴,都有可能挺能忽悠的,忽悠出来的这些消息、说法,最开始不知道是谁开始的,到最后也不知道怎么停的。

曾国藩持续地在干事,他一生面对的负面舆情,比我们普通人遇见的要多得多。他是这么说的:“有才者忿疑谤之无因,而悍然不顾”“有德者畏疑谤之无因,而抑然自修”。

对待流言蜚语的方式有两种,一种是有才能的人对待流言蜚语的方式,“悍然不顾”,就像我说的,“天下事只有两种,第一种是关你屁事,第二种是关我屁事”,我就这么干,甚至跟你唱对台戏。另一种是有修养的

人,他们更加低调,等待闲话平息。

我在自己的成长过程中,从血气方刚,到现在年至半百,也用过不同的处理方式,后来发现,好的处理方式有可能还要分不同的领域。

在商业这边,我就采取有修养的人的方式——低调,等待闲话平息,我抑制住自己,我不管不理不想。

但是在文学方面,如果我觉得这个世界上骂我的人没有什么道理的时候,我也会自己蹦出来。既然这么多的负面消息死活散不去,我也立起我自己的声音。

【如何管理你的情绪】

1. 把负面消息消灭于无形

在负面消息起来之前,你隐约觉得别人可能会说你什么的时候,把这种负面消息消灭于无形。负面舆情管理的精髓是,最好不要有大的负面消息出来。

2. 等闲话自己散去

如果负面消息还是冒出来了,要淡定,不要回应。唾面自干,希望有其他人的负面消息救你,希望大家对你不再关心,等闲话自己散去。

3. 正面对和回应

如果闲话还是无法散去,那就正面对。树立另外一个声音,你能写,我也能写,你的嗓门大,我的也不小。

4. 把声调放更低、更缓

保持低声调,不要吵,吵是不能解决任何问题的。哪怕你有一股火从胸中涌起来,你把这股火压下去,还是要记住,这股火出去,一定是对这次交流有伤害的。你把这股火压下去,用更低、更缓的声调来讲你要说的话。

5. 不妨停下来

如果大家都进入话唠和情绪化的状态,特别是有很激烈的情绪状态,我的建议是,停止。也许明天再讨论争执的这些点,百分之九十的争执点已经没了,甚至百分之百的争执点已经没了。我们都还是人,只是太累、太情绪化了,只是为了争论而争论而已。

6. 12点以后不争论

像搬很重的东西一样,这个问题并不容易解决,十二点之后就停止。如果十二点之后还在讨论,你会发现永远结束不了。没有什么问题是睡觉不能解决的,第二天早上你会发

现迎刃而解,效率奇高

7. 克服你的愤怒

因为负面情况频出,人难免产生怒火,如何止住怒气,其实不那么容易。曾国藩说:“蝮蛇螫手,壮士断腕,所以全生也……亦当视恼怒如蝮蛇,去之不可不勇”,要把你的怒气当成毒蛇,拿出壮士断腕的勇气,斩除怒火,决心跟上了,身体也就快了。

8. 能行能藏

持续成事,并不意味着你一直勇往直前,要想到退是持续做事的一部分。能做什么就做什么,不能做的时候停下。要知道,潜龙勿用是成为一个伟大的成事者必经的步骤,也是进阶的修行。

在我们成事的过程中,有些时候会有负面消息,会有起伏不顺,甚至不做比做还要好,不做比做还要难。我的建议是,做事,不生气,不着急,闲言碎语,关我屁事。

做事越多,成事越多,噪声越多,和噪声不要讲理,要讲“不理”——你能你上,你没上就闭嘴。北方有句土话:“听拉拉咕咕,还不种庄稼了?”

甲状腺疾病患者可以接种新冠疫苗吗?

新冠肺炎持续在全球蔓延,病友们谈“新”色变,终于在2021年初,期盼已久的新冠疫苗在我国问世了!

“我们能不能打疫苗?”最近,甲状腺疾病患者在病友群里激烈地讨论着。患者庞慧告诉搜狐健康,新冠疫苗在我国上市后,病友们是既激动又担忧:一方面期待拥有一支新冠疫苗,另一方面也在担心自己的身体条件不能接种疫苗。

那么,甲状腺疾病患者到底能不能接种新冠疫苗?北京大学人民医院核医学科主治医师邱李恒对此进行了解读。

我国接种的是哪种新冠疫苗?安全吗?

目前,全球正在研发的进入三期的新冠疫苗主要有三个方向:灭活疫苗、腺病毒载体疫苗、核酸 mRNA 疫苗,而我国计划大规模免费接种的新冠疫苗属于灭活疫苗。

本次使用的是全病毒灭活疫苗,系通过化学等方法使新冠病毒失去感染性和复制力,同时保留能引起人体免疫应答活性而制备成的疫苗。灭活疫苗的优势是传统经典的疫苗制备方式,属于成熟、可靠、经典的疫苗研发手段。相对于其他技术路线而言,灭活疫苗研发平台成熟、生产工艺稳定、质量标准可控、保护效果良好,研发速度快,且易于规模化生产,具有国际通行的安全性和有效性评判标准。

甲减及甲亢患者可以接种新冠疫苗吗?

根据北京市疾病预防控制中心发布的甲状腺疾病患者新冠疫苗预防接种指引(第一版):

①已经诊断并服用稳定剂量左甲状腺素(优甲乐)的甲状腺功能减退患者,可以进行接种。

②甲状腺功能减退患者 TSH > 10μIU/L,且 T3、T4 低于正常值时,建议暂缓接种。

③未控制的甲状腺功能亢进或甲亢性突眼患者,建议暂缓接种。

④正在服用治疗甲状腺功能减退的左甲状腺素(优甲乐)或抗甲状腺药物甲硫咪唑(赛治、他巴唑)、丙硫氧嘧啶,不作为疫苗接种的禁忌。

甲状腺患者可以接种新冠疫苗吗?

根据北京市疾病预防控制中心发布的新冠疫苗预防接种指引,恶性肿瘤患者属于暂缓接种人群。

另外,据现有临床数据披露,新冠疫苗生产商的说明书未将甲状腺患者列为接种禁忌人群。

综上所述,根据目前国家对新冠疫苗接种的整体安排,如病友确系接种重点人群

(如从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的工作人员),以及前往中、高风险国家或地区去工作或学习的人员,在接种疫苗前,应咨询随诊医生获得个体化指导。

给甲状腺疾病患者的提醒

接种新冠病毒疫苗前,要关注中国疾病预防控制中心、北京市疾病预防控制中心等权威机构或权威媒体发布的新冠病毒疫苗的禁忌症知识。

另外,要了解自己的身体情况,如果自己不是很清楚是否属于禁用人群,接种时主动提供健康状况,接种点的医生会判断是否可以接种。

在接种前要详细阅读知情同意书,身体不适可暂缓接种。