

## 口腔溃疡，你需要补充些什么？

口腔溃疡俗称“口疮”，是一种常见的发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病症。口腔溃疡发作时疼痛剧烈，局部灼痛明显，严重者还会影响饮食、说话，对日常生活造成极大不便。

### 一、保证B族维生素的摄入

很多口腔溃疡的发生与B族维生素缺乏有关，特别是维生素B<sub>2</sub>、烟酸等。很多日常生活的烹调行为与此有关。如洗米、蒸饭等，可造成B族维生素的大量丢失；长期进食精米面、长期吃素食，同时又没有其他的补充，很容易造成B族维生素的缺失。建议：应做到主食粗细搭配、荤素搭配。多进食糙米、瘦肉、奶类、硬果类食物。如果有吃素的习惯，应注意进食豆类制品和蛋类制品，并每日补充复合维生素B族药物剂（每日3次，每次1片复合维生素Bco）。

### 二、注意补充卵磷脂

有人种种顾虑，长期不吃鸡蛋黄，结果导致“烂嘴角”和口腔溃疡。原因在于缺乏蛋黄中富含的卵磷脂。建议：每日进食鸡蛋1个，长期坚持，应能收到好的效果。特别提醒：对已有高脂血症

的患者，可采用隔日进食一个鸡蛋的办法，不会导致胆固醇增加。同时又能保证卵磷脂的摄入，不妨一试。

### 三、保证优质蛋白质摄入

优质蛋白质是修复口腔溃疡创面所必需的营养素。牛奶、鸡蛋、瘦肉、海产品。豆类等均是优质蛋白的良好来源，每日应保证一定的摄入量。建议：每日1袋牛奶（250毫升）、1个鸡蛋、2两瘦肉或海产、2两豆类制品，基本能满足常人优质蛋白摄入。在出现口腔溃疡后，可适当增加1袋牛奶或2个鸡蛋或1两瘦肉。长期吃素者，要保证豆类摄入。以满足蛋白质所需。

### 四、微量元素补充剂

多吃新鲜的蔬菜（每日0.5公斤以上）水果（每日2-3个）、多喝水（每日1500-2000毫升）、补充维生素和微量元素补充剂，对防治口腔溃疡都有帮助。

### 五、注意口腔卫生

建议：经常出现溃疡者，不妨每日晨起用淡盐水漱口，可能有一定效果。

## 老人冬季御寒该吃什么食物好

导读：寒冷冬季，气温下降，很多老人都穿上了厚厚的衣物，但仍难抵寒冷巧吃食物也可以帮你保暖御寒……

### 一、富含维生素的食物

低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。如维生素A能增强人体耐寒能力；B族维生素有利于正常代谢；维生素C可提高人体对寒冷的适应能力；维生素E可以使血液循环顺畅，调整体内激素平衡。因此，可增加动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素A的食物，新鲜的米面、粗杂粮等富含B族维生素的食物，新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物，葵花子、核桃、黑芝麻等坚果以及海鱼、豆制品等富含维生素E的食物的摄入量。

### 二、富含矿物质的食物

怕冷与饮食中矿物质缺乏有关。胡萝卜、山芋、青菜、大白菜、藕、菜花、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量的矿物质，可将它们与肉类御寒食物掺杂食用；可多吃点牛奶、豆制品、虾皮、牡蛎、沙丁鱼、虾等富含钙的食物，经常食用对增强人体的抗寒能力也大有裨益。

### 三、富含碘的食物

碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素能够促进身体中的



蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，从而产生热能，抵御寒冷。如果体内长期缺碘，合成甲状腺素的原料不足，身体的御寒能力会因此降低。因此，可适当多吃点海带、紫菜、发菜、海蜇、贝壳类等含碘丰富的食物。此外，黑芝麻、葵花子、乳制品、叶类蔬菜等富含氨基酸的食品也有助于提高人体抵御寒冷的能力。

### 四、富含铁的食物

铁是参与造血的重要原料，血液中的红细胞担负着机体中氧的

运输和代谢的重任。要把蛋白质、碳水化合物和脂肪变成热量，就需要充足的氧气来“燃烧”它们。如果机体缺铁，就容易患缺铁性贫血；而缺少运输氧的“工具”，最终的结果就是产热不够，容易感到寒冷。许多年轻女性特别怕冷，一到冬天，即使在有暖气的房间里，也常常手脚冰凉，铁的摄入量不足是重要原因之一。所以，怕冷的女性冬天应多吃富含铁质的食品，如动物肝脏、牛肉、鱼、蛋、黑木耳、大枣、乳类、豆制品等，能提高对寒冷的抵抗力。

在生活中，“背黑锅”是一件让人非常委屈的事情，同样，日常生活中有很多食物也常常被人误解，下面我们来看看哪些食物一直在“背黑锅”。

# 6种“背黑锅”食物，骗了无数人

“背黑锅”的食物：乳制品  
“罪名”：越吃越缺钙

有传闻指出乳制品中的蛋白质会促进钙质流失，这一说法已经被研究否认。对比中西方的研究结果发现，乳制品的摄入量与骨密度之间并没有明确的相关性。而就我国的实际情况而言，增加来自乳制品的钙反而更有利于改善骨质健康。国人应该适量增加乳钙的摄入。

只要将乳制品摄入量控制在每日250克（以牛奶计算）左右，同时在不过度增加蛋白质和饱和脂肪摄入量的同时，对提升国人的骨质密度峰值有益无害。

“背黑锅”的食物：方便面  
“罪名”：致癌

关于方便面有害的种种传言从未间断：有说方便面含防腐剂、抗氧化剂，吃多了会变成“木乃伊”；方便面碗壁上有蜡层，被吃下后会堆积在人体内导致癌症等。陈君石告诉记者，方便面虽然算不上什么健康食品，但关于它的“有害”传言也并不靠谱。方便面中的防腐剂和抗氧化剂都是

常规食品添加剂，安全性是经过科学评估的，只要合法使用，并不会对人体健康产生影响。至于担心方便面的碗里有石蜡也是杞人忧天。现在方便面生产中所用的纸杯其实是聚乙烯涂层纸杯，这种纸杯它能够经受泡面时的温度，还有非常好的隔水效果，而涂蜡杯早已被淘汰了。消费者需要明白的是，吃得是否营养主要还得看食物是否多样化，只吃方便面营养并不均衡，但是也不会致癌。

“背黑锅”的食物：汽水  
“罪名”：导致骨质疏松

有说法称，可乐型汽水中的磷含量较高，会导致骨质疏松。事实上，磷是我们生活中常见的元素之一，广泛存在于各种食物中。它不仅使我们的心脏有规律地跳动，还是维持骨骼健康的必要物质。和等量的牛肉、大米、牛奶、鸡蛋相比，可乐型汽水中的磷含量并不算高。每100毫升可乐型汽水的磷含量为17毫克。而根据中国营养学会提供的数据，成年人每天的磷元素摄入量是700毫克，约合12罐330毫升可乐型汽水中的磷含量总

量。而健康的成年人每天摄入磷元素的耐受量则是3500毫克，约合62罐330毫升可乐型汽水中的磷含量总量。因此，一般情况下，对于一个健康的成年人而言，在钙质摄入充分的前提下，适量饮用可乐型汽水是不会直接导致骨质疏松的。

“背黑锅”的食物：蛋黄  
“罪名”：升胆固醇

很多人吃鸡蛋时常常丢掉蛋黄，认为其中含有大量胆固醇，会影响心脏健康。最近，美国膳食指南取消了对胆固醇摄入的限制。因为，越来越多的医学研究结果表明，血液中胆固醇水平的复杂程度远远超过人们的想象。饮食中胆固醇的增加对于血液中胆固醇含量并不构成重要影响。更何况鸡蛋中的营养成分几乎全部存在于蛋黄当中。比如蛋黄中含有多种维生素和微量元素，以及胆碱、叶黄素、欧米伽3脂肪酸等多种有益健康的成分。

“背黑锅”的食物：豆制品  
“罪名”：诱发乳腺癌

之气相搏，其营气衰少，而卫气内伐，昼夜不精，夜不瞑”。从此可以看出营卫不和，气血失常乃是失眠的根本原因。证实基于这样的认识，汉代医圣张仲景才以调和营卫为主要思路，创制了桂枝加龙骨牡蛎汤来治疗失眠，取得非常好的效果。

那么，到底什么是营卫之气，又是什么影响我们的营卫之气



黄豆中的大豆异黄酮是一种植物雌激素，很多人担心食用它会诱发乳腺癌。其实，植物雌激素和人的雌激素是非常不同的。研究发现，植物雌激素对女性体内雌激素水平起到双向调节作用。也就是说，当人体内雌激素水平低时，大豆异黄酮表现出提高雌激素水平的功效，而当体内雌激素水平偏高时，它则会起到降低体内雌激素水平的作用。

“背黑锅”的食物：隔夜菜  
“罪名”：致癌

隔夜菜致癌说法的支持者认为，隔夜菜会产生亚硝酸盐，而亚硝酸盐是一种致癌物。陈君石表示，“隔夜菜”因蔬菜种类的不同，在保存不当、存放时间过长的情况下确实可能产生亚硝酸盐。不过，亚硝酸盐本身不是致癌物，只是可与人体摄入的其他食品、药品、残留农药中的次级胺反应形成致癌物——亚硝胺。同时，是否致癌还要看有多大剂量。实验表明，隔夜菜虽然亚硝酸盐含量略有上升，但含量有限，对人体健康并不会构成实质的影响。

## 睡不着，可能是因为你体太寒！这个方法让你暖暖睡一冬

失眠的原因到底是什么？为什么到了一定年龄，睡眠就开始慢慢变差？对于这类问题，无论是患者还是医生，都在苦苦追寻。

对于此，祖国传统医学瑰宝

《黄帝内经》中有一段话，或许对我们现代人有很好的启迪：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道通，营卫之行不失其常，故昼精而夜瞑。老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏

呢？所谓营气，今天看来，可以简单地视为营养供应与吸收。所谓卫气，可以简单地视为免疫力。影响营卫之气、造成营卫不和的原因很多，年长气衰，肾阳不足，虚寒内积，导致营气不足，是一方面原因。另一方面，外界气候寒冷，或者人为贪凉，导致外寒内袭、卫气失宣，也是一方面。总之，内寒、外寒合在一起发生作

用，让营卫之气失其常，形成了寒性的失眠。

生姜20克，淡豆豉20克，莲子10粒，牛奶300毫升。莲子洗净泡3小时，生姜洗净切片，炖盅中放入淡豆豉，用牛奶浸泡1小时，然后加入泡好的莲子，一起隔水炖1小时，出锅时加入生姜片。佐餐服用。秋冬季傍晚服用最好。