

想要拥有好皮肤 可以吃出来!

小贴士

麻辣食品虽开胃 进食也要多注意

爱美之心人皆有之,尤其是女性,谁不想拥有紧致、有光泽、吹弹可破的肌肤?很多女性花大量的时间和金钱在美容院、护肤品上,但却忽略了饮食这个最基础的关键词。是的,就连好皮肤也离不开健康饮食。今天就为大家科普一下与好皮肤相关的几大饮食营养因素,教大家通过吃喝来改善自己的皮肤状态。

多喝水 皮肤才会“水”

随着年龄的增长,人体的水分逐渐减少,水分一旦减少,脸上的皱纹就开始显现,也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体,喝进去的水可以通过血液循环带到全身,补充了人体整个体液,补充了细胞生长所需要的水分,包括皮肤细胞,水分多时也能直接运送到皮肤细胞。

补充胶原蛋白 皮肤才会“弹”

1. 胶原蛋白减少皱纹、提高皮肤弹性。
大家最熟悉的就是胶原蛋白对皮肤健康的好处,它能减少明显的皱纹和干燥,提高皮肤弹性。富含胶原蛋白的食物和补充剂,不仅能直接提供胶原蛋白,而且还能促进皮肤的蛋白质的产生,如原纤维蛋白和弹性蛋白。
2. 女性停经后五年内,肌肤会再流失三成胶原蛋白。
研究显示,人体胶原蛋白含量于20岁时就达到顶峰,之后就走下坡路了,每10年会大约下降1000克。更加值得注意的是,女性在停经后的5年内,由于荷尔蒙减少的关系,肌肤会再流失高达30%的胶原蛋白。
3. 普通食物中的胶原蛋白吸收率很低
日常的合理饮食当然是最重要的,但如果仅仅因为猪蹄、

鸡爪、燕窝富含胶原蛋白就一顿猛吃……那不得不说,普通食物中的胶原蛋白都是大分子蛋白质,吸收率很低,这类大分子蛋白质,在进入人体后会过滤掉一大部分,真正能够到达肌肤还起作用的非常非常有限。而且这一类食物多含有大量脂肪,很可能胶原蛋白没有补充多少,人却胖了不少。

富含优质蛋白的食物有:肉类、豆类、蛋类、奶类。

多“C” 皮肤才能多漂亮

2001年12月一项发表在医学期刊《Cosmetic Science》中的研究指出:人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质,它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶,促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化,进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常,人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸,之后入血,成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中,它利用这些氨基酸,不断地生产出胶原蛋白,在这个过程中需要维生素C的参与。

所以,胶原蛋白的合成需要维生素C的参与,增加组织胶原蛋白含量,并且还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性,抚平肌肤纹路。

此外,维生素C还能中和自由基,提高皮肤抗氧化能力,改善皮肤的暗沉。

富含维生素C的食物有:新鲜蔬菜水果如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A 皮肤才能更光滑

我们会看到一些女性,尽管化了妆,但是腿部、肩部皮肤角质化干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,以后由于毛囊上皮角化,出现角化过度的毛囊性丘疹,以上臂外侧与大腿前外侧最早出现,以后扩展到上、下肢伸侧,肩和下腹部。

丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾蜍症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A,但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病

研究表明,益生菌和益生元可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤疾病,如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物:杂粮、水果、蔬菜等。

富含益生菌的食物:发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。
(陈丽娟)

夏日气温炎热,不少人喜欢麻辣食品配上啤酒饮料,解暑爽口,让人胃口大开。长春疾控微信公众号提醒广大网友,麻辣食品虽开胃,进食也要多注意。

注意食品质量安全

夏日气温炎热,较高的气温“烘烤”着人们的同时,也给微生物的快速繁殖提供了适宜的温度。麻辣食品侧重于麻辣味道,而食品腐败变质的味道极易被麻辣味道掩盖,使人难于发觉。如果不注意以下情况,有可能在不知不觉中进食问题食品,导致急性胃肠炎。

1、一旦食品未能按照保藏要求在2-8℃环境下进行低温保存,则微生物就会急速增殖,同时在这样的环境下,食品的腐败速度也会加快;

2、散装食品即使在2-8℃环境下进行低温保存,也应在保存时限内销售完毕,未销售食品应冷冻保存过夜,第二天销售前必须彻底加热,第二天仍未销售的食品应销毁,不应继续供餐;

3、水产类即食食品,比如海藻、海带、海螺、贝壳类等,务必在充分加热后方可食用,切勿贪图一时口舌之快而在不经意间将微生物摄入体内。

注意自身健康情况

麻辣食品并不适合所有人,尤其是原本就存在肠胃不适症状或者肠胃功能较弱的人群,应避免麻辣和冰冷食品共同进食,否则极易出现消化道症状。

此外,原本有慢性胃炎、肠炎、胃溃疡以及肛肠疾病的人群,进食麻辣食品极易使原本的症状加重或恶化,如伴随冰镇啤酒饮料共同进食,则容易出现破溃出血的情况,甚至诱发不良后果。
(李烈)

夏季如何科学运动?

首先,时间最好安排在凉爽的早晨或傍晚,避开中午十二点到下午四点,此时紫外线最强烈,会刺激皮肤、视网膜等,容易出现中暑,严重的会导致热射病;

其次,户外运动时,应选择场地宽阔阴凉处,避免因场地原因造成意外损伤或事故;室内运动时,要避免空调冷风直吹,因为运动后皮肤中的毛细血管扩张,过冷温度会使毛孔闭合、血管收缩,容易造成伤风感冒;

再次,夏季运动需要消耗的体力较大,出汗过多,体温容易过高,最好少量、多次运动,每次时长不超30分钟到1小时,当过于疲劳或者出现肌肉酸痛不适时,要适当放松休息;

最后,需科学补水,以150-200毫升的淡盐水为宜,以补充运动中丢失的电解质,注意不可一次性大量补水,以免血液稀释,增加胃肠道以及心脏负荷。
(乔业琼)

药品储存方法

□吕宏志

人吃五谷杂粮,难免生病,生病后一定要到正规医院就诊,听从医生的指导安全用药。正确的药品储存方式和摆放位置对确保药品的安全性、有效性和质量至关重要。

遮光:指不透光的容器包装,例如棕色容器或者黑色包装材料包裹的无色透明半透明的容器。

避光:指避免日光的直射。

密闭:指将容器密闭,防止尘土和异物的进入。

密封:指将容器密封,防止风化、吸潮、挥发及异物进入。

阴凉处:指不超过20℃。

凉暗处:指避光并不超过20℃。

冷处:指2℃-10℃。

家庭药品储存的注意事项

- 1、知识普及:对于家庭常用药品,家长应主动学习相关的药品管理知识,了解药品储存注意事项,为家庭用药提供安全、有效的保障。
- 2、安全原则:家庭药品的储存应

遵守安全原则,须放置在小孩无法触及的地方,防止误食。

3、考虑用量:家庭药品储存应根据家庭成员的用药需求和季节变化等因素合理存放药品,确保药品质量和安全性。

4、防范高温:药品储存应避免高温环境,因为高温会加速药品变质和损坏。因此,药品应避免放置在阳光直射、烤箱、高温加热器或车内等高温环境中。

5、注意防潮:药品储存也应避免潮湿环境,因为潮湿会导致药品发霉、变质和腐蚀。药品应放置在干燥、通风的地方,避免与水接触。

6、合理分类:药品储存应根据药品的性质、功效、用法等方面进行分类存放,便于查找和管理,避免混淆误服误用。

7、定期清理:药品储存应定期进行清理,将过期、失效或质量异常的药品及时处理掉。同时,应定期检查药品储存环境,确保卫生和整洁。

8、注意药品有效期:药品有效期

是药品质量和安全的重要指标,储存药品时需注意药品的有效期。过期药品应及时处理,不得继续使用。

9、注意特殊药品:特殊药品如生物制品、含蛋白制品等需要按照特殊方式储存,须严格按照药品说明书中的储存条件存放。

家庭常用药品储存

1、硝酸甘油片储存应注意:

- (1)、放于儿童看不见、够不着的地方。
- (2)、最好放于原装药瓶,或者装于标注“硝酸甘油片及有效期”字样的棕色瓶内,25℃以下干燥、避光、密封保存。
- (3)开封后的硝酸甘油片需要拧紧瓶盖,保存8周-12周。
- (4)、随身携带时放入钱包或手提袋里。
- (5)、不要在药品包装内放棉花和其他任何东西。
- (6)、硝酸甘油片放入舌下时应有轻微灼烧感,如果这种情况没有发生,就应该更换新药。

2、胰岛素储存应注意:

- (1)、胰岛素未开封前需2-8℃避光、密闭、保存及运输,勿接近冰箱的冷

冻室或制冷元件,避免冰冻。(2)、胰岛素开封后应避免阳光照射,避免冰冻,不可在超过30℃环境存放。存放时间不得超过四周。(3)、诺和锐特充、诺和佳(德谷门冬双胰岛素注射液)、诺和力(利拉鲁肽注射液)开封后即可在常温下保存,也可以冰箱内2-8℃存放,其余胰岛素开封后均不得再次放入冰箱内冷藏。

3、眼用制剂、鼻用制剂储存应注意:

- (1)、单剂量眼用、鼻用制剂开封后储存不超过一天。
- (2)、眼用、鼻用制剂应避免光、密封、直立向上存放。
- (3)、除说明书另有规定外,眼用、鼻用制剂在开封后存放时间不得超过四周。

总之,药品的正确储存是确保药物安全、有效的关键。我们把药品买回家之后,应仔细阅读药品说明书,特别是药品的作用与用途、用法与用量、不良反应、禁忌、注意事项、有效期等。所以我们应重视家庭药品的储存,遵循正确的储存方法了。
(作者单位:山西省阳泉市第三人民医院药剂科)