穿着外裤,到底能不能直接坐床上?

相信不少人都有过这样的经历:在外奔波了一天,回家后没力气换衣裤,直接往沙发或床上一坐、一躺。但是,一想到这些衣物碰过各种公共场所的表面,比如地铁座位、办公室椅子和餐厅座椅,甚至不清楚此前接触过这些表面的是哪些人,就觉得浑身不自在。

问题来了,这种健康担忧有必要吗?穿着外裤能直接坐在床上吗?今天,我们就来深入探讨一下。

对于大多数健康人群来说,日常外出穿的衣服传播疾病的风险其实很低,不必过分担心。但以下情况需要留意:

医务人员、清洁工等高风险职业人群,工作服可能携带较多病原体,建议不要穿回家;如果家中有免疫力较低的成员,比如慢性病患者等,应保持警惕,避免机会性感染;从防过敏角度,建议回家后更换外衣,尤其适合季节性过敏人群。

除衣物清洁外,坚持良好的手部卫生习惯,才是预防病原体最有效也最经济的方式。

来源:科普中国

大多数健康人群不用过于担心

虽然理论上衣物可能在疾病传播中扮演"中间"角色,但它的重要性尚不明确,而且总体风险很小。

1.需要足够数量的病原体

大多数时候,外衣上存在的极少量病原体并不足以让人生病,一般都要达到一定的数量才能引发感染。

2.病原体存活时间有限

不少导致呼吸道和胃肠道疾病的病原体在体外存活的时间并不长。有针对某些肺炎病毒的研究发现,甚至仅乘车通勤后回家,衣物上有传染性的病毒量就可能减少80%。

3.衣物纤维的"吸附"作用

衣物的纤维可以在一定程度上"锁住"病毒和细菌颗粒,使其不易通过接触转移到人的手上或其他表面。

4.传播效率远低于直接吸入

主流医学观点认为,与直接吸入感染者咳嗽或打喷嚏产生的飞沫相比,衣物上附着的病原体"生物利用度"要低得多。

要注意的特殊情况

和普通外衣不同,医务人员的白大褂是公认的传播载体。

研究发现,医务人员的白大褂上经常会沾染耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)、万古霉素耐药肠球菌(VRE)等致病菌。类似的,针对护士白大褂的研究显示,50%的样本都有致病菌污染,包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等。

不止于此,白大褂上的细菌污染程度还会随着工作时长而增加,这些细菌甚至可以在白大褂上存活数天到3个月之久。

为了防止病原体从医院传播到医院外(尤其是家中),医务工作者应尽量避免在医疗区域外穿着白大褂,更不要把白大褂穿回家、带回家和其他衣物一起清洗。

除了医务人员的白大褂外,个别特殊职业和情况下的外衣,相比普通人穿着的外衣,具有更高的传播风险。

比如,处理垃圾的工人的工作服。甚至有学者统计过,从他们的工作服上检测出了275种真菌和54种不同的细菌。可想而知,如果不注意卫生,这些微生物很可能会通过衣物被带到家中各处。

上面这些微生物不一定致病,但如果是遇到一些偶然情况,比如家庭成员免疫功能低下,则可能会出现医学上所说的"机会感染"。此外,在集体环境中,共用毛巾、床上用品等个人物品(不仅限于衣物),也是已知的感染传播途径。

最后,要是遇到衣物被体液、呕吐物弄脏,要立即更换和清洗。

外衣的另一个风险可能携带过敏原

外衣还有另一个被忽略的风险,那就是许多常见的过敏原(例如花粉)会通过外衣"搭便车"进入我们的家中。

如果你是季节性过敏(例如花粉过敏)患者,就要特别注意了,可以采取下面的措施来预防过敏:

1.回家后立即脱掉外衣。

2.定期用吸尘器清洁布质家具。

3.由于花粉也会附着在人的皮肤、头发甚至眉毛上,在花粉季外出时可以考虑戴上帽子和太阳镜,且回家后洗头、洗脸。

无论病原体来自哪里,良好的手卫生是阻断传播链、保护自己和家人的最有效、最简单的方法之一。其实,许多常见疾病的传播都和手有关系,比如被污染的手触摸了眼睛、鼻子和嘴巴,就有感染的风险。

总之,穿外裤坐在床上引发疾病的风险很低,不必过于担忧。但如果自己或家人身体不适,又或者心里感觉不舒服,换掉外衣外裤就好了。

什么是地中海饮食?怎样吃更合"中国胃"?

在各类健康饮食榜单上,"地中海饮食"近几年频频进入公众视野。它被认证有益于心脑血管健康、预防糖尿病,甚至有助于延长寿命。

地中海饮食起源于以希腊、意大利、西班牙为代表的地中海沿岸国家。很多人对地中海饮食的印象停留在吃橄榄油和沙拉,实际上,这种饮食模式并非单纯依赖某种特定食物,而是一个完整的膳食体系。

那么,地中海饮食究竟是什么?它适合中国人吗?

来源:央视新闻客户端



央视节目截图

地中海饮食不只是橄榄油和沙拉

地中海饮食提倡以新鲜蔬果、坚果、橄榄油、全谷物、鱼类为主,适量摄入乳制品和红酒,尽量减少红肉、加工食品和糖的摄入。它包括:

丰富的植物性基础

大量摄入蔬菜、水果、全谷物、豆类、坚果,为人体提供充足的膳食纤维、维生素和抗氧化剂。

健康的脂肪来源

以特级初榨橄榄油作为主要脂肪来源,富含单不饱和脂肪酸;同时,通过鱼类摄入Omega-3脂肪酸。

优质的蛋白质选择

优先选择鱼、海鲜和禽类作为蛋白质来源,限制红肉和加工肉类的摄入。

地中海饮食适合中国人吗?

许多关于地中海饮食的信息让追求健康饮食的人心动不已,然而不少人尝试几天后,胃和味蕾便开始发出抗议。

实际上,地中海饮食具有鲜明的地域特点,与我们的饮食文化、烹饪方式存在显著差异,生搬硬套并不可取。

北京大学人民医院临床营养科主管营养师李迪指出:"我们中国传统饮食的主食以精细粮为主,而地中海饮食强调主食以全谷物为主。此外,地中海饮食中的橄榄油以及迷迭香等香料,在我们中国人的日常生活中使用频率并不高。"

专家介绍,地中海饮食一般以凉拌、蒸煮以及少量的烘烤为主,而我国传统的烹饪方式更多是以炒、油、煎、炸等高温的烹饪方式为主。

而且,地中海饮食的口味相对清淡,强调食材的原味;而中国的饮食文化比较注重调味,偏好咸、鲜、辣等口感,所以部分中国人会难以适应。

另外,地中海饮食中必不可少的新鲜深海鱼、特级初榨橄榄油、特定种类的奶酪,在我国价格较高或不易获得。并且,相当一部分国人存在乳糖不耐受的情况,无法大量食用乳制品。

这些人群不建议吃地中海饮食

地中海饮食虽然被证实对健康有益,但并非适合所有人。那么,哪些人群不适合长期采用地中海饮食呢?

李迪表示:"第一类是胃肠道敏感的人群。由于地中海饮食膳食纤维含量丰富,像胃溃疡、肠易激综合征患者,对高纤维膳食可能会产生不耐受反应,出现腹胀、腹泻等不适症状。第二类是肝肾功能异常的人群。地中海饮食中提倡适量饮用红酒,这对于肝病患者来说并不适宜。"

此外,地中海饮食中钾、磷的含量通常较高,不适合肾病患者。而且,由于地中海饮食整体能量密度较低,低体重或者营养不良的患者,可能会出现能量摄入不足的问题。

与地中海饮食高度契合的东方膳食模式,你知道吗?

健康的饮食模式其实不在于来自东方还是西方,也不在于来自哪个特定地域或某种特定的食材。中国营养学会在最新发布的《中国居民膳食指南》中,明确提出了"东方健康膳食模式"的概念,该模式同样强调植物性食物为主和食物的多样性。而且,使用本土食材和烹饪方式的东方膳食,不但更适合中国人的胃,其健康效益也毫不逊色。

"东方健康膳食模式"总结了中国各地区传统饮食中已经存在的健康共性,核心内容包括:食物多样,谷物为主,强调全谷杂豆,蔬菜水果充足,鱼虾水产丰富。鼓励餐餐有蔬菜,保证每天摄入300至500克蔬菜,深色蔬菜应占一半;天天吃水果,每天200至350克;一周两次鱼虾水产,奶类豆类经常吃,适量摄入禽畜蛋。烹饪方式清淡,少盐少油。

中华预防医学会健康传播分会常委钟凯表示:"我国目前饮食结构存在不均衡的问题,要做好减法和加法。减法方面,最典型的是我们摄入的盐、油和红肉较多。每天可以适当吃一点坚果,大概一小把的量。同时,需要增加乳制品的摄入,每天大概300至500毫升,这样的饮食结构相对较为均衡。"

失眠的元凶找到了

缺乏这种关键营养再困也睡不好

失眠,已经成为困扰当代人的一个常见问题。有不少人无论吃什么保健品,换床垫、枕头,甚至坚持每天运动,躺在床上还是辗转反侧,或者频频发生"夜醒"。

如果有以上情况,建议思考一下有没有这个原因——主食吃得太少,特别是晚餐少吃或不吃主食导致失眠。这种因缺乏碳水化合物而造成的失眠,是吃保健品难以改善的,需要把主食"吃够"。

据健康北京

为什么吃淀粉食物有利于预防失眠?

虽然有关营养素与失眠之间关系的研究结果不一,但已经有多项研究证实,碳水化合物与入睡速度、睡眠时间和睡眠连续性有关。

适量摄入富含蛋白质的食物,对睡眠也有帮助,但如果摄入蛋白质食物过多,有可能会适得其反。晚间避免摄入过多蛋白质,适度摄入淀粉类食品,更有利于睡眠。

其科学原因主要有以下几点:

蛋白质有"食物热效应",容易使人兴奋,所以过多的蛋白质食物不利于安静入眠。

蛋白质、脂肪含量高的食物消化速度慢,加重夜间胃肠负担,从而影响睡眠质量。

如果主食不足,其他食物也没有相应增加,晚间会产生饥饿感,影响入睡和睡眠质量。

在动物实验中发现,增加碳水化合物摄入会增加大脑对色氨酸的摄取,而色氨酸在大脑中会被代谢为血清素和褪黑素。

在限制膳食碳水化合物摄入后,睡眠的结构也会发生改变,总睡眠时间也会缩短。

应该吃多少主食?

轻体力活动的成年人,每天应摄入200到300克的粮食。这是指烹调前的干重。

轻体力活动女性大约需要200克粮食,差不多是每餐吃1小碗米饭。如果运动较多,可以再加量。

轻体力活动男性大约需要300克粮食,但如果经常锻炼,或者正在增肌,还需要加量。

如果能吃到一部分全谷杂粮,比如一半大米、一半糙米煮的饭,效果会更好。糙米消化速度较慢,缓慢释放葡萄糖,更有利于持续合成糖原而不是合成脂肪。

总之,吃好才能睡好。如果自己长期为睡眠质量差所苦恼,各种方法都难以奏效,不妨咨询营养专业人士。也许晚餐增加半碗饭的主食,就能让你找回久违的香甜睡眠。