



豆制品对身体 有哪些好处

老话常说，“宁可一日无肉，不可一日无豆”。大豆营养丰富，炒着吃、炖着吃、煮着吃，味道都很棒。用大豆制成的豆制品，如豆浆、豆皮、豆腐等，更有别样的风味，也深受人们喜爱。每天多吃豆制品，到底对身体有哪些好处？吃豆制品又有哪些要注意的呢？

吃豆制品或降低癌症、糖尿病风险



2024年3月，宁波大学、宁波市疾控中心等研究人员在著名期刊《营养学》(Nutrients)上发表的一项研究显示，摄入豆制品或大幅降低癌症风险。

其中大量摄入豆制品、豆腐、豆浆分别与癌症风险降低31%、22%、25%相关。然而，发酵豆制品、酱油、纳豆、豆酱等不能降低癌症风险。

具体来说，每天增加150克豆制品，与癌症风险降低35%相关，每天增加100克豆腐，癌症风险降低32%，每天增加30克豆浆，癌症风险降低46%。

2023年3月，西南医科大学附属医院、华西医院的研究人员也在期刊上发表的研究显示，与大豆摄入量较低的人相比，大豆摄入量较高的人患糖尿病、心血管疾病、冠心病、中风的风险分别降低17%、13%、21%、12%。

中国营养学会在2024年的全民营养周期间明确提出，常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益，可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险，还有助于老年人延缓衰老、延缓肌肉衰减、健脑益智、预防老年痴呆。

特别提出，高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群，如无饮食禁忌，可增加大豆及其制品的摄入。

很多人对豆制品的“误解”很深

1. 尿酸高不能吃豆制品？错

四川省人民医院临床营养师营养师李燕君2024年5月在科室微信公众号刊文表示，大豆及豆制品家族成员众多，不同加工状态下的豆制品嘌呤含量差异很大。

100克黄豆嘌呤含量218毫克，100克黑豆嘌呤含量170毫克，确实是高嘌呤食物。但我们很少直接吃大豆，通常是榨成豆浆、做成豆腐、豆干等豆制品或者煮熟了吃。而大豆经过碾磨、浸泡、加水稀释加工成豆制品后嘌呤含量明显减少，比如100克的豆腐(北)嘌呤含量只有68毫克，成功挤入低嘌呤食物行列。一般除了腐竹、豆皮为高嘌呤食物外，其他豆制品嘌呤含量都不算高。

对于痛风病人，除了急性期，优质蛋白应以嘌呤含量几乎为0的蛋、奶为主，不建议摄入大豆及豆制品外，其他阶段均可用豆制品代替部分肉类，适量的摄入，嘌呤含量高的干豆制品应控制摄入量，其他的豆制品比如普通浓度豆浆100~200毫升、豆腐、豆干1~2两都是可以的，痛风病人完全不需要过分担心。

2. 豆制品吃多了会致癌？错

四川省肿瘤医院临床营养科主任熊竹娟2024年5月在医院微信公众号指出，对大多数人来说，适量食用大豆不仅是安全的，而且可能对预防某些类型的癌症有益。

豆制品中含有一种叫异黄酮的物质，是自然界植物中存在的一类植物雌激素，正是因为这个“雌激素”，让豆制品背上致癌的黑锅。

实际上，异黄酮只具有弱雌激素活性，虽然能与人体的雌激素受体结合，但作用力远弱于人体自身产生的雌激素。

其实，大豆异黄酮的类雌激素样作用对体内雌激素水平起到双向调节作用。当人体雌激素不足的时候，异黄酮可以和雌激素受体结合起到一定补充雌激素的作用；当雌激素水平过高的时候，大豆异黄酮又可以阻止雌激素与其受体的结合，从而起到抑制的作用，这相当于降低了雌激素的水平。



3. 儿童吃豆制品会性早熟？错

熊竹娟医生表示，到现在为止，还没有直接证据证明儿童食用豆制品会引发性早熟。

豆制品中含有的植物雌激素，与真正的雌激素仍然有较大的区别，且豆制品植物雌激素含量较少，儿童日常摄入大豆数量十分有限，并不会引发性早熟。

4. 男性喝豆浆胸部会变大？错

山东烟台毓璜顶医院临床营养师张亚楠2024年5月在健康时报刊文表示，豆浆中异黄酮的含量小于100微克/毫升，且它不是激素，仅起雌激素调节作用，不会使体内雌激素水平紊乱。所以，男性喝豆浆不会出现胸部变大等情况。同样，“乳腺癌患者不能喝豆浆”的说法也是错误的。

选择豆制品，记住这3点

注册营养师王璐2024年5月在健康时报刊文介绍，将大豆制成豆制品，解决了难煮、难消化的问题，同时也去掉了一些影响营养吸收的物质，还提高了其营养价值。

1. 多吃3种优质豆制品

豆腐皮不仅蛋白质和钙含量很高，而且比起其他高钙、高蛋白豆制品(如素鸡、豆泡、香干等)，又没有热量偏高或钠含量偏高的问题；

虽然豆腐的蛋白质含量比不上豆腐皮、豆干，但低脂、低钠、低热量，非常适合需控制体重的人群；

腐竹高蛋白，热量也不算太高。

2. 少吃4种劣质豆制品

油豆腐以及油炸豆腐干等，热量和脂肪含量太高，不推荐常吃；腐乳、豆豉等发酵豆制品，钠含量较高，应少吃。

3. 这3种不属于豆制品

干豆腐、干豆腐、日本豆腐都不属于豆制品！其中干豆腐是用大豆粉及淀粉为主要原料制成的，没有大豆黄酮和大豆磷脂，钙也很少；杏仁豆腐、日本豆腐(鸡蛋豆腐)都跟豆子没有关系，不属于豆制品。

推荐成人摄入15~25克干大豆，相当于约350克豆浆，100~150克豆腐，40~50克豆腐干或豆腐丝的量。推荐将大豆及其制品融入一日三餐中。例如早餐安排豆腐脑或豆浆，午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐丝(豆腐干)等做菜，既变换口味，又能满足营养需求。

夏季如何科学晒太阳

夏季光照充足，我们应该如何科学晒太阳呢？

晒太阳，被忽视的健康“良药”

适当合理利用太阳光对维护健康至关重要。

1. 有益骨骼健康

当紫外线接触皮肤时，体内会生成活性维生素D，它可以改善人体骨代谢，能够保持人体的骨骼健康。

2. 改善老年相关疾病

2023年12月，山东第二医科大学研究团队在《公共科学图书馆·综合》刊发的一项新研究显示，光照疗法可改善阿尔茨海默病患者的睡眠和精神行为症状。

3. 改善睡眠

如果白天活动少，很少晒太阳，会扰乱正常节律，影响睡眠。

建议遵循日照节律，白天多晒晒太阳，提高机体的兴奋度。在睡前1~2小时进行放松，使自己的体力与精神舒缓下来。

4. 控血糖

2023年欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项研究成果表明，晒太阳可以更好地控制血糖，新陈代谢更趋正常，有助于预防和治疗2型糖尿病及肥胖症等疾病。

5. 有益调节情绪

光照还是人体的“快乐开关”，可以改善心情，减轻压力和焦虑。

晒太阳太少，会导致大脑分泌的褪黑素增多，加剧人体困倦；同时，它会抑制脑内“快乐激素”5-羟色胺的生成，让人沮丧。

临床上，因昼夜长短、日照减少导致的季节性抑郁很常见。

在治疗指南中，光疗已经作为季节性抑郁症的一线疗法被运用于临床，可以有效减轻抑郁症状。

6. 保护血管

维生素D含量较低的人患心脏病和中风的风险高。适当晒太阳有助于维生素D变得更加活跃，从而使体内炎症减少，保护血管健康。

收好这张“光照处方”

长期的日光照射会加速皮肤衰老，但日常防晒和每天晒太阳其实并不冲突。每天晒20分钟左右，带来的健康意义更大。

晒太阳讲究适量、适时、适当，健康科学晒太阳要注意以下几点：

1. 根据影子长短晒太阳

不同纬度、海拔、季节等，晒太阳的时间都不一样，可以试试根据影子长短晒太阳。

■当影子是身高的2倍甚至更多时，紫外线指数较安全；

■当影子在1~2倍身高长度时，晒太阳时长控制在20分钟左右最安全；

■当影子短于身高，紫外线可能在30分钟

内对皮肤造成伤害。

2. 大部分人单次晒太阳20~30分钟即可

儿童短些，老人长些，但一般都建议控制在30分钟以内，避免晒伤。

在高海拔和长期缺氧环境下生活的人群，由于缺氧本身会加剧骨量丢失，需延长日晒时间至每天30~60分钟。

3. 户外是晒太阳的最佳地点

研究表明，隔着窗户玻璃，所需波段紫外线的透过率不足50%，若距窗4米，仅有室外的2%。所以，如果不得不在室内晒太阳，应该打开窗子，让皮肤直接与阳光接触。

4. 夏天短袖、短裤，冬天露出手

一般而言，躯干部皮肤对日晒的敏感性高于四肢，上肢皮肤的敏感性高于下肢。

面部皮肤比较薄，要注意防护。但是手背、肢端(胳膊、腿)这些地方皮肤厚度适当，是接受紫外线比较好的部位。

5. 饮食也要注意

有些食物或药物会增加或减弱皮肤对光线的敏感性。

光敏性食物及药物：灰菜、莧菜、芹菜、油菜、菠菜、小白菜、莴苣、芥菜、荞麦、泥螺、柠檬、芒果等光敏性食物，以及噻嗪类利尿降压药、补骨脂中药等会强化光线敏感，更容易使日晒皮肤出现光敏性皮炎，过敏性体质的人要小心食用。

“防晒”食物：奇异果、草莓、西红柿、木瓜、坚果、薏米、绿茶等都有不同程度的“防晒”功效，多多食用对皮肤好哦！



失眠吃褪黑素安全吗

近些年，褪黑素的相关产品被年轻人推崇为“助眠神药”，许多人认为，褪黑素能治疗失眠并且是很安全的。

这种说法不严谨。

失眠的种类太多，褪黑素仅针对褪黑素缺乏或倒时差导致的失眠有效，对其他原因导致的失眠作用不大，吃褪黑素是无法起到治疗作用的。此外，褪黑素作为一种“激素”，不当使用也是有副作用的。

褪黑素主要对这2种失眠有效

褪黑素是人体内一种调节睡眠的激素。大脑中褪黑素的合成和释放与一天中的时间有关，天黑时增加，天亮时减少。褪黑素的分泌会随着年龄的增长而减少。

目前关于褪黑素改善失眠的研究有很多，但大多数要么“可能有效”，要么“无效”。而证据比较充足的情况，主要是这2种：

1. 倒时差

有证据表明褪黑素可减轻时差反应，尤其当旅行者向东跨越2~5个时区。口服褪黑素可以改善某些时差症状，例如警觉性，并减少白天的困倦和疲劳。

2. 褪黑素分泌不足

褪黑素分泌不足是影响睡眠的一大原因。研究表明，褪黑素可以缩短入睡所需的时间。一般来说，35岁后褪黑素的分泌走低，额外补充褪黑素对缺乏褪黑素的老年人可能更有效。

所以，并不是所有人都适合使用褪黑素。对于大多数由其他原因引起的失眠，如心理问题、疾病困扰等，褪黑素效果有限。

长期吃褪黑素影响健康

褪黑素虽然短期服用的副作用不大，但长期服用的安全性是打问号的。如果长期滥用褪黑素，可能对健康造成不良影响。就像许多药物一样，它也可能引发一些轻微的不适症状。

1. 头痛

有的人在服用褪黑素后可能会出现头痛、头晕或恶心的感觉。

2. 困倦嗜睡

长期服用褪黑素可能会干扰我们身体自身的褪黑素合成与分泌机制。这样一来，可能会引发一系列副作用，如精神不振、持续困倦等，对我们的日常生活造成不良影响。特别需要提醒的是，由于褪黑素可能会导致白天嗜睡，因此在服用后的5小时内，最好不要驾驶机动车或操作机器，以免发生意外。

3. 心理问题

除了上面较为常见的反应，褪黑素还有可能导致一些不太常见的副作用，比如短暂的抑郁情绪、身体轻微震颤、轻度焦虑等。还有的人可能会体验到腹部痉挛、情绪变得容易激动，或者警觉性降低，甚至可能出现意识混乱或定向障碍的情况。

此外，如果您患有某些疾病(如高血压、自身免疫性疾病、抑郁等)，服用一些药物(如降压药、降糖药、抗癫痫药、避孕药等)，或者处于特殊的生理状态(如儿童、孕妇等)，建议在使用褪黑素之前，先咨询医生的意见，因为褪黑素可能会与某些疾病或治疗药物产生相互影响。

科学解决睡眠问题，应该这么做

面对失眠问题，我们不能仅仅依赖褪黑素等外部手段来解决。科学的睡眠习惯和生活方式才是改善睡眠质量的根本之道。

1. 睡眠习惯

保持规律的作息习惯，可以每天晚上10点半之前上床，最好能在晚上11点前睡着。刷手机要适量，睡前可以刷手机，但是最好控制在晚上10点半前，因为手机的蓝光也会影响昼夜节律，影响睡着的时间。

2. 睡眠环境

创造一个安静、舒适、温暖的睡眠环境，有助

于放松身心，促进睡眠。舒适的床品是必不可缺的，电脑、手机等电子设备不放在床上。

睡觉时拉上窗帘，选择遮光效果在95%以上的材质。如果窗帘比较薄，可以戴上眼罩。

避免噪音，如果房子紧邻路边或者挨着卫生间，最好关闭门窗。如果入睡困难，可以用白噪音或舒缓的音乐来催眠。

3. 生活方式

我们可以通过调整生活方式来改善睡眠质量。保持适当的运动量和饮食均衡，避免过度劳累和压力过大。

适当的运动可以促进睡眠，但避免在临睡前剧烈运动，如做搏击操等。

晚上不喝不利于睡眠的饮品，比如咖啡、奶茶、软饮料等。这些饮品中的咖啡因或酒精，会兴奋大脑；水分太多，或者含有利尿的成分，可能会增加起夜次数而影响睡眠。晚餐尽量清淡好消化，避免吃得太晚或过饱。

保持良好的心态和情绪状态也是改善睡眠的重要因素。学会放松自己，通过冥想、瑜伽等方式缓解压力和焦虑情绪。

如果失眠问题严重且持续存在，我们应该及时寻求医生的帮助。医生会根据具体情况给出专业的建议和治疗方案，包括药物治疗、心理治疗等。在使用药物治疗时，一定要遵循医生的建议和指导，确保药物的安全性和有效性。

总之，褪黑素在一定条件下可以辅助改善一些情况的失眠，但它并非治疗失眠的万能药，不当使用也存在一些风险。

如果有失眠的情况，建议通过科学的方法来调整自己的生活方式，培养良好的睡眠习惯，才能从根本上解决睡眠问题。在必要时寻求医生的帮助和支持，确保自己的健康和安宁。

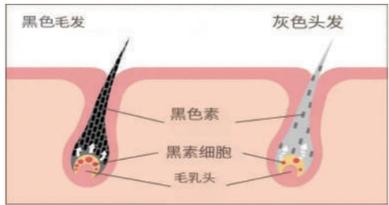
头发白了还能变黑吗

哪怕只有几根白发，在头上也格外醒目。中年人和一些“少白头”青年人，总会抱怨白发对个人形象造成了影响。

不少人不禁会发问：头发变白后，还能再黑回来吗？

要简单回答的话，答案是——能黑回来，比如染发。

虽然这确实也不失为一种方法，但毕竟无法从根本上解决问题。那么，想要知道问题的答案，就得先清楚，黑发为什么会变白？哪些情况会导致白发？今天，我们就来认真梳理一下头发黑与白的那些事儿。



头发颜色变化的原理

头发的颜色由头发里面的色素决定，这种色素主要是黑色素，简称黑素。黑头发的黑素多，白头发的黑素少或者没有，灰色头发则介于二者之间。

黑素的生成过程就像一条复杂的生产线，受到各个环节的影响，比如种族、遗传、个体差异、疾病、年龄等等。

那么，头发为什么会由黑变白的呢？一句话总结根本原因，就是毛囊色素单元中，黑素原性黑色素细胞的功能障碍和细胞死亡。

也就是特定的黑素细胞出现了故障，或者直接死掉了，这就好比鸡病了或死了，因此就没有鸡蛋了。

很多其他细胞在这个过程中也起了重要作用，尤其是黑素细胞的干细胞，它具备“无中生有”的能力，也就是分化、转变为新的黑素细胞。由于年龄增长等因素，这类干细胞变得“懒惰”，转变能力下降，白发就会变得多起来。万一干细胞完全丧失，那白发就会永远无法变黑了。

另外，毛囊里面的上皮干细胞也会横插一脚，它的后代细胞为培育黑素细胞的干细胞提供了温床，如果后代细胞因为某些原因耗竭了，头发也会变白。

除了干细胞的影响外，分子层面也有相当复杂的机制。

什么会让头发变白

了解完头发颜色变化的基本原理，那我们来聊聊为什么有的人年纪不大，头发就变白了。其实从病因的维度来看，无非是两大类原因：

生理性原因：比如年龄大了、家族遗传；

病理性原因：比如皮肤和头发疾病、药物影响。

白发人群根据年龄可以分为“普通白发”和“过早白发”。亚洲人大概在30多岁开始出现白发，这种属于“普通白发”，有不少人在50岁的时候就有半头的白发。普通白发一般是衰老的正常表现。而“过早白发”指25岁或以前就有白发，比普通白发人群提前了10年甚至更长时间。

对大多数人来说(包括过早白发)，头发变白主要原因是生理原因。有学者曾经分析了467位有“过早白发”的人(354名女性，113名男性)的数据，年龄跨度为18岁到77岁。结果显示：

过早白发和家族史密切相关，不论是父亲、母亲、祖父母还是兄弟姐妹，这提示基因的力量很强大；如果缺铁，也更容易出现白发；如果是男性，口服生物素补充剂更容易出现白发。

除此之外，研究还发现，头发过早变白和是否肥胖、是否喝酒、是否喝咖啡、是否压力大、是否情绪不好、是否有免疫疾病都没有明确的关联。

不得不说，这项研究有不少反直觉的结果。举例来说，大家普遍认为情绪压力会导致头发变白，但到目前为止，没有很确切的研究证实压力和白发有因果关系。

此外，有人可能会迷信使用保健品、补充营养素会改善头发状态，但盲目、无依据地使用这类产品，可能适得其反，因为上面提示，男性如果口服生物素补充剂反而更容易出现白发。

那么，怎么判断自己是不是病态的白发呢？如果年龄达到了(30岁左右或更大)，偶尔冒

出几丝白发，并且脸上的纹理、肤质、色斑也慢慢显现出来，那基本不用担心有别的问题。

如果短时间内头发大片变白，或者伴随脱发、头皮发白等症状，又或者出现皮肤和皮肤之外的表现，则可能是因为疾病。这个时候，建议线下就医，看看有没有别的问题。上述表现可能是斑秃、休止期脱发、白癜风、内科疾病、药物反应等疾病的表现。

怎样让白发变黑或变少呢

那么，有没有能让白发变黑或变少的方法呢？现实可行的方法有以下几种。

1. 染发。染发虽然不是医学上的治疗措施，但确实是变黑的一种办法，有立竿见影的效果。这个建议不是抖机灵，而是一种无奈之举——虽然科学家有发现一些有治疗前景的药物，但至今都没有公认有效的变黑药物获得审批。

2. 拔除或剪掉。拔白发从理论上来说可以去掉白发，另外，也不用担心拔一根长十根。不过这种措施有损伤毛囊和增加感染机会的风险。

比起粗暴地拔头发，在根部剪掉白发，会更可取，因为不损伤毛囊。缺点就是白发只是短期上你眼不见心不烦，过段时间它又会长回来。

3. 及时治疗相关疾病。有的白发是疾病引起的，比如斑秃、白癜风，那么治疗重点就应该放在原始疾病上，等病治好后，白发也有希望跟着改善。



如何预防猩红热

5月24日中国疾控中心也发布提醒：猩红热进入高发季！

什么是猩红热

疾控部门提醒，近期要重点防控猩红热等传染病。猩红热是我国法定的乙类传染病，目前尚无疫苗可预防。

猩红热是由A族β型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病，可引起儿童扁桃体炎、咽峡炎等上呼吸道感染性疾病，并伴发风湿热和急性肾小球肾炎严重危害青少年身体健康。患者和无症状带菌者是主要传染源。主要通过呼吸道飞沫传播和接触被病原菌污染的物品、手、食物等传播，还可通过受损的皮肤感染。人群普遍易感，常见于3岁以上的儿童，托幼儿童和小学生为主要发病人群。

开始表现为咽部疼痛，会有一些吞咽困难等咽部不适的表现，同时伴有发热。

据了解，发热是猩红热的首发症状，多以中低热为主，也有的高达39℃~40℃，伴有寒战。临床表现分为普通型、脓疱型、中毒型和外科型。临床以普通型多见，患儿一般预后良好，少数患儿会有加重的可能。

导致猩红热的链球菌感染也可以引起侵袭性感染，它可以侵袭到血液、组织，引起比较严重的并发症，包括骨髓炎这些极端情况下都会引起，所以说少部分患儿可能会出现加重。

猩红热和其他出疹类疾病有相似性

专家介绍，猩红热还有一个显著症状全身起疹子，其症状和麻疹、手足口病等儿童出疹类疾病的表现有相似性。家长要仔细辨别，及时就医。

猩红热一般是全身性的弥漫性的充血性皮疹，还有一种像鸡皮疙瘩一样的凸起，比较均匀，摸着比较粗糙，这是皮疹的一个主要特点。另外一部分病人舌头也会出皮疹，表现为杨梅舌、草莓舌。大概一周，皮疹就消退了，同时会出现一个脱皮的表现，身上表现的叫剥脱性脱屑，手脚严重的会出现膜状脱皮，就一层一层掉皮。

专家介绍，猩红热出疹的时间跟别的病是有区别的，一般在孩子发烧第一天左右就会出现皮疹，麻疹一般2~3天出现皮疹。家长根据孩子出疹的时间和形态来判断，及时带孩子就医。

专家提醒，猩红热、手足口和麻疹，这些疾病造成的出疹子情况，只要科学护理，基本不会留下疤痕。

猩红热这个皮疹的痒可能不是特别显著，因为它并不是过敏性皮疹。猩红热一般开始皮疹、后期脱屑大多数都不会留疤。

猩红热无有效疫苗 抗菌治疗要疗程足

专家介绍，目前没有疫苗可以预防猩红热，猩红热主要通过呼吸道飞沫传播和接触被病菌污染的玩具、用具、手及食物等传播，还可通过受损的皮肤感染。

专家提醒，治疗猩红热首选青霉素类抗生素，治疗原则为控制感染，如出现可疑猩红热症状，应尽早就医，并在医生指导下服用抗生素，多休息和补充水分，同时按呼吸道传染病隔离。

一般疗程推荐是10天，如果疗程不够，链球菌是可以激发后期的一些免疫反应的。比如链球菌感染或者肾小球肾炎，还有一些风湿热，这些跟它早期是不是有足疗程彻底的抗菌药物的治疗是相关的，疗程够了可以预防这些并发症的发生。

专家提醒，家长在照顾居家隔离患儿的时候，也要做好自身防护，以免患儿反复感染。

猩红热的传染性比较强，患儿需要隔离大概6天。成人也可以得这个病，但是不会表现为典型的猩红热，但成人有可能嗓子是一个带菌的状态，也是需要抗菌药物去治疗的。

来源：健康时报、科普中国、央视新闻网等

声明

王建国不慎将朔州市右玉县玉墅林枫小区15号楼4单元5层东户的不动产权证丢失，证号：晋(2020)右玉县不动产权第0000469号，现声明作废。