

哪些食物是“视力加油站”

在电子屏幕普及、学习压力渐增的当下,越来越多的孩子在学龄前就戴上了眼镜。研究显示,儿童青少年每天保证2小时的日间户外活动,改善学习生活中的视觉环境等能够预防近视的发生。此外,营养也是视力健康的重要基础,充足的营养能够让近视、混合型近视等得到改善,甚至避免手术治疗。

0~3岁是视觉发育的关键期。12岁之前是视觉发育的敏感期,这个阶段既是近视与弱视的高发危险期,也是控制近视进展与预防弱视的最佳时机。如果在这个阶段营养摄入不足,就很容易引发近视或弱视问题。所以,守护孩子的视觉健康,可以从关键期的营养供给入手,为孩子的眼睛发育筑牢健康防线。

守护视力的“营养密码”

眼睛作为人体最精密的器官之一,其发育与健康离不开各类营养素的协同作用。从蛋白质到微量元素,每一种营养素都是维持视觉功能的“基石”。以下是守护视力健康的核心营养素清单及科学摄入指南:

蛋白质:视力发育的“建筑材料”

蛋白质是视力发育的基础物质,也是组成细胞的主要成分,组织的修补更新和正常功能发挥都需要蛋白质。人体内长期缺乏蛋白质,会导致眼功能退化、视力下降,更容易发生各种眼疾。因此,家长应帮助孩子适量摄入瘦肉、禽肉、鱼虾、奶类、蛋类及大豆等优质蛋白质。同时要避免饮食单一,因为过多摄入动物蛋白会影响矿物质的吸收利用,从而影响视力健康。

维生素A:夜间视力的“守护者”

维生素A是角膜、结膜、视觉细胞正常生长所必需的营养。如果维生素A摄入不足,视紫红质的再合成便会缓慢而不完全,使暗适应时间延长,严重时会造成夜盲症。如果膳食中维生素A持续缺乏或不足将会出现干眼症,进一步发展则可引起角膜软化及角膜溃疡,甚至引起失明。维生素A的主要来源为动物肝脏、胡萝卜、深色蔬菜等。

维生素C、E:眼部组织的“抗氧化卫士”

维生素C、E是人体内重要的抗氧化营养素,能抵抗氧自由基对眼部组织的损伤,有助于预防白内障、老年性黄斑变

性等。其主要来源为柑橘类、坚果和绿叶蔬菜。

B族维生素:视觉神经的“能量剂”

B族维生素能够帮助视网膜和角膜进行物质代谢,也是视觉神经的重要营养素。其主要来源为全谷物、肉类和乳制品。

钙:眼球壁的“坚固剂”

研究显示,钙有助于维持眼球壁的硬度,钙元素不足会使眼球的坚韧性和成形性发生改变,使眼球壁失去弹性并影响眼压,容易形成近视。饮食中钙的主要来源为乳制品、豆类和绿叶菜。

微量元素:视力发育的“微调器”

铬是人体代谢必需的微量元素之一,若人体缺乏铬元素,可使糖代谢、脂代谢等发生障碍,使胰岛素调节血糖的功能受到影响,导致血浆渗透压升高,从而使晶状体屈光度增加而造成近视。锰、硒能够保持眼组织正常形态及功能,可影响视觉敏感度,缺乏时可导致近视的发生。锌可间接影响维生素A的代谢,有助于视网膜色素上皮维持正常组织形态。胚胎期缺锌,会引起胎儿视神经变性,造成先天性视力不良。这些微量元素的主要来源为海产品、坚果和动物肝脏。



关键营养素与饮食之道

叶黄素是眼睛中唯一存在的类胡萝卜素,具有光滤过作用。它能像滤镜般过滤电子屏幕与强光中的蓝光,减少光线对眼底的损伤,同时清除眼球内的自由基,延缓眼部组织衰老。日常饮食中,菠菜、西兰花、茼蒿叶、玉米、青豆、胡萝卜、番茄等食物都富含叶黄素。

DHA作为Omega-3多不饱和脂肪酸的重要成员,是构成视网膜的关键成分。它能增强视觉敏感度,提升夜间视物清晰度,还能延缓视力减退。人体可通过亚麻酸合成DHA,但从金枪鱼、三文鱼等深海鱼中直接摄取更为高效。

不少近视人群都有挑食、爱吃零食的习惯,而现代饮食中精米白面与快餐食品的高占比,更易导致营养失衡。这类精细加工食品缺乏眼睛所需的键营养,就像盖房子时缺少了坚固的砖块,会使眼球组织变得脆弱,巩膜容易扩张,眼球前后轴被拉长,进而诱发近视。

科学护眼需要从饮食的细节入手。明目的食物有富含叶黄素的胡萝卜、枸杞,富含花青素的蓝莓,富含维生素A的猪肝、羊肝,富含DHA的深海鱼类等。

需要注意的是,眼睛的发育从胎儿期就依赖营养供给,孕妇应均衡饮食,适量摄入蛋白质、维生素与微量元素,适当补充叶黄素、β-胡萝卜素和DHA。

同时,家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,如均衡饮食、不挑食,多吃糙米、燕麦等粗粮,以及新鲜蔬菜和水果。保持充足的营养,才能为视力健康筑牢根基,让孩子清晰看见世界的每一抹光彩。

(健康报)



血压高的人 中风风险更高

有不少人觉得得了高血压身体也没有不舒服,高血压没什么大不了的,殊不知高血压引起的并发症却相当可怕,比如脑卒中,也就是我们通常说的“中风”。今天我们就来聊一聊高血压与脑卒中的关系,以及如何预防这些潜在的危险。

高血压对脑卒中的影响

引发脑卒中的影响因素有很多,其中高血压是脑卒中的头号危险因素。高血压对脑血管的影响是一个循序渐进的过程,涉及多种机制:

血管僵硬增加
高血压会让我们的血管失去弹性,变得僵硬,这样的血管在面对血液的冲击时就会更加脆弱,更容易受损,内皮受损可能逐渐形成血栓,也有可能血管直接破裂导致脑出血。

血压波动对脑血管的伤害
研究表明,血压波动较大的患者发生脑卒中的风险是波动较小患者的两倍以上。这种不稳定的血压状态,会让脑血管在短时间内经历巨大的压力变化,容易导致血管破裂或阻塞。

脑小血管病的隐形威胁
高血压会导致血管壁增厚、管腔变窄,进而形成脑白质高信号(MRI检查中

常见)。这些改变虽然不一定有明显症状,但却是脑卒中发生的温床,尤其是腔隙性脑梗死和脑出血的主要原因。

血流调节功能受损
我们的大脑有一项重要的自我保护功能——自动调节脑血流,即在血压波动时维持脑供血稳定。但长期高血压会打破这种平衡,让脑血流在血压升高时过度灌注或在血压降低时供血不足,进一步增加脑卒中的风险。

内皮功能障碍与血脑屏障破坏
高血压还会损害血管内皮细胞的功能,减少对血管有保护作用的一氧化氮(NO)释放,同时诱发炎症反应和氧化应激。这不仅会让血管壁变得更脆弱,还会破坏血脑屏障,使脑部更容易受到损害,增加脑出血的可能性。

短期高血压的急性影响
有些人可能会经历血压的突然飙升,比如在剧烈情绪波动或身体过度劳累时。这种急性血压升高会直接导致脑小血管的破裂或闭塞,尤其是导致深部脑出血和腔隙性梗死的高危因素。

脑出血和脑梗死的区别

脑卒中的类型主要包括两大类:出血性脑卒中(脑出血)和缺血性脑卒中(脑梗死)。

小贴士 要想远离高血压 注意这几点

高血压是脑卒中最大的风险因素,高血压患者一定要定期检测血压,规范进行治疗。
想要预防高血压,不仅仅依赖于医生的建议,更多的是我们每个人在日常生活中的选择和习惯。
首先,应该提倡低盐饮食,控制高钠食物的摄入,增加富含钾的食物的摄入(肾病、高钾血症除外)。目前最有效的健康饮食模式是地中海饮食,这种饮食以不饱和脂肪酸和优质蛋白质为主,强调摄入更多

的谷物、蔬菜和水果,同时减少红肉、糖和含糖饮料的摄入,该饮食习惯已经在多项研究中显示出对降低血压的积极效果。
其次,良好的运动习惯也很重要,再者心理健康同样重要。最后,定期体检也是预防高血压的另一个关键。

记住,最好的治疗是预防,从控制高血压开始,从每一个健康的日常习惯开始,降低脑卒中的发生率,为自己和家人筑起健康的防线。
(健康科普)



为什么午睡后反而更困了

午睡后感到疲倦的普遍原因很可能是睡得太久。睡的时间越长,进入深度睡眠阶段的机会就越大。深度睡眠时,身体处于深度抑制状态,大脑的供血、供氧显著减少。此时醒来,身体由抑制转兴奋的状态变化需要慢慢调整过来,尤其是刚醒来时受到抑制的大脑皮质还没恢复兴奋,从而出现“午睡后反而更困”的现象。

正确安排午睡时机和时长

午睡应尽早进行。在自己的床上(熟悉的睡眠环境)小睡会休息得更好些。
午睡一般20~30分钟较为理想。午睡时间过长不利于身体正常的自我调节,时间越长,通常产生的问题就越多。除非个人非常适应自己的睡眠周期,并且能准确地确定需要醒来的时间,否则最好在进入深度睡眠之前醒来。
建议午睡后做一些充满活力的事情,可以选择以下策略中的一项或多项,以获得更强烈的从小睡中清醒的信号。1.冷水洗脸。2.喝一杯温水或咖啡,嚼口香糖,或少量进食一些健康食品。3.做一些较低强度的运动,如轻微的伸展运动、散步,或进行适当强度的锻炼。4.听一段较为高昂的音乐,欢快的旋律可以提升精气神,保持情绪高涨。
(健康北京)

