

提到食品添加劑,相信很多人立刻想到的是三聚氰胺、瘦肉精、蘇丹紅,甚至至於推及到地溝油,這些都是經媒體曝光後為人們所深惡痛絕,傷及健康、危害社會、罪大惡極。於是,在很多人的心目中,食品添加劑就被貼上了“罪惡”的標籤,但凡有食品添加劑的食物肯定都是不好的。

然而,事實真是如此嗎?食品添加劑的危害真有這麼大嗎?

食品添加劑存在的必要性

專家表示,食品添加劑之所以能經過國家的認可並得到廣泛應用,就是因為大部分的食品添加劑都是健康的,上文提到的三聚氰胺、蘇丹紅等都是非法添加物,而非食品添加劑。

現代文明發展到今天,食品添加劑起到了至關重要的作用,它用最小的代價換來了每個人的飽腹,沒有它,現代人的食物供應就會出現危機,我們不得不回到農業社會。

食品添加劑的種類

從用途上說,食品添加劑分為着色劑和防腐劑。着色劑是為了保證食物的色香味,常見的有檸檬黃、胭脂紅、靛藍等;防腐劑是為了延長食物的保質期,包括山梨酸鉀、乳酸、苯甲酸钠等。

從工藝上說,食品添加劑分為天然和人工合成,天然的食品添加劑主要從食材中提取,如莧菜紅;人工合成

食品添加劑真的有那么大危害嗎?

的添加劑屬工業生產,如苯甲酸钠。食品添加劑的危害到底有多大
不可否認,有些食品添加劑是有害的,比如合成色素,合成色素與天然色素相比,價格便宜而且色澤鮮艷,但不會給人體提供營養,有些會危害健康。
而食品添加劑的危害,也僅止于此。事實上,食品添加劑反而有很多對人體有益的功效。

腐爛食物對人體的毒害絕對是非常巨大的,食品添加劑延長了食物的壽命;有些食品的营养價值不夠或者不均衡,食品添加劑為其彌補了之一缺陷;還有些食品離開了食品添加劑根本就無法加工,比如麵包需要膨松劑、巧克力需要乳化劑等。

基于以上的分析我們可以得知,食品添加劑並非惡魔,它甚至是天使,是我們生活中離不開的幫手。



夫妻睡覺要經常換換位置

睡覺對身體的重要性人人皆知,但很多人只注重時間、姿勢等因素,忽視了睡覺方位、室內環境等可能影響睡眠質量或導致疾病的隱患。

英國曾做過一項有趣的研究,睡在床的哪一側會給人帶來不同的情緒影響:習慣睡在床左側的人起床時情緒更好,看問題的態度更積極;習慣睡在床右側的人,起床時情緒較差,也更易悲觀。

對此,中國健康教育中心教授沈雁英表示,國內雖沒有這方面的研究,但睡眠質量確實會影響情緒。中醫認為,睡覺時有“睡眠磁場”,如果長期失眠、中途驚醒、做噩夢,就容易出現情緒不好、焦慮、脾氣暴躁等表現。所以,要想保

證睡眠質量,不妨從以下方面做些改變。

夫妻睡覺要經常換換位置。夫妻兩不要總固定睡在床的某一側,應時常更換位置,以免睡姿因相對固定而帶來頸椎病問題。一般情況下,男士體重較重,彈簧床一側長期過重承載容易受力不均,造成局部塌陷。尤其夫妻兩體重差異較大時,更需經常換換位置。

離窗戶遠一點。人在睡覺時機體免疫力下降,睡前一定要把窗戶關上,否則容易傷風感冒,中醫稱之為“風邪”。睡覺時受到冷空氣刺激,還容易造成面癱。此外,床的擺放位置最好離窗戶遠一點,因為透過窗戶縫吹來的灰塵中可能含有塵蟎,易對患哮喘、呼吸系統疾病的人造成傷害。

不要挨牆睡。沈雁英說,牆壁的溫度和室溫大概相差 5 攝氏度左右,如果中間沒有 20 厘米以上的距離,牆壁的寒氣極可能誘發一些寒證,如關節炎、類風濕等,女性還可能出現痛經,嚴重的甚至可能誘發心腦血管、消化道疾病。尤其在夏天,人的汗毛孔是張開的,長時間挨牆睡,受風寒的影響更大,使各種疾病發生的幾率大大提高。因此,床的擺放位置最好與牆保持 20 厘米以上的距離,床兩側應留出活動通道,方便上下床,被褥的潮氣也更容易散發。



與血壓、血脂、血糖等一樣,平衡力是衡量健康的一項重要指標,但它並沒有獲得如生化指標一樣的重視。近日,刊登于瑞士《神經病學前刊》期刊的一項研究顯示,僅美國,每年就有約 5.7 萬人因平衡力下降,跌倒而亡。

40 歲後,平衡力急劇下降

美國馬薩諸塞州眼耳醫院研究人員對 18 歲~80 歲人群進行平衡力測試發現,40 歲後,人的前庭功能會迅速下降。由於前庭是平衡感受器,其功能下降可直接導致平衡力降低。

“人一生的平衡力變化主要有三個時期:一是快速增長期,多出現在 5~14 歲;二是波動期,受運動強度影響,在 18~25 歲及 46~50 歲間,不同人會表現出不同的平衡力變化;三是下降期,多會在 50 歲後明顯表現出來。”北京體育大學運動與體質健康教育部重點實驗室教授張一民強調。

一般認為,平衡力好的人,身體協調性和反應能力更強,在處理生活各種瑣事時也會更得心應手。但近年來,我國國民整體的平衡能力呈下降趨勢,尤其是中老年群體。國民體質監測公報顯示,與 2010 年相比,2014 年 3~6 歲幼兒(男女)的走平衡木能力下降了 4% 左右,20~39 歲成年男女閉眼單腳站立能力分別降低約 11% 和 9%,40~59 歲的成年男女的平衡力也出現大幅下滑。

平衡差,嚴重時可致命

“平衡力是人們日常生活和體育活動中必須具備的一種能力。”張一民強調,站、坐、蹲、騎等姿勢都離不開平衡能力。由於平衡的實現需要靠視覺、肌肉力量、神經系統等多重機制相互協調,一旦平衡力下降,會產生很多意想不到的影響,嚴重時甚至致命。

摔倒致死風險增加。西安體育學院健康科學系教授苟波說,在我國,跌倒死亡是 65 歲以

上老人因傷害致死的第一位原因。北京市疾病預防控制中心的調查顯示,2015 年,北京老人平均每人跌倒約 1.4 次,發生率為 15.5%。世界衛生組織也發佈報告指出,全球每年有 30 餘萬人死于跌倒。

出現眩暈耳鳴症狀。內耳前庭器官不僅能夠幫助人體維持平衡,還與噁心、嘔吐、頭暈等症狀相關。比如,人在坐車時,前庭器官受到過度的運動刺激,就會影響神經中樞,引起暈車反

應。有研究表明,前庭功能差的人,不僅平衡差,也更易出現發作性眩暈、耳鳴、耳聾和頭痛等症狀。關節更易受傷。苟波表示,平衡力下降後,運動能力受限,肌肉鍛煉機會減少,久之,便難以帶動骨骼正常運動,出現韌帶半月板損傷、軟骨磨損、關節疾病早發等一連串不良後果。

反應能力下降。英國愛丁堡大學研究者認為,一個人的反應速度集中體現了身體各部位的協調能力。反應力與平衡力間具有相關性,鍛煉平衡力可以提高反應力,反之,平衡力下降

你比同齡人老得快有 3 個原因



過多的甜食不但會讓你的腰圍猛增,而且還會讓你的肌膚變暗沉,皺紋也會增加。這是一種自然的代謝程序:糖進入血液,附着蛋白質形成新的有害的分子,稱為晚期糖基化終末化產物(AGEs)。你吃進去的糖越多,AGEs 產生的也就越多;這些物質會傷害外周蛋白,如膠原蛋白和彈性蛋白,這些蛋白都是保持肌膚緊致、有彈性的。《英國皮膚病雜誌》的一項研究發現,這樣的衰老會在 35 歲左右產生,並且隨着年齡

增加,衰老速度加快。

3 壓力巨大心鬱悶

生物學研究表,壓力會增加血液中的激素皮質醇和去甲腎上腺素的濃度,使得血壓升高以及抑制免疫力。如果壓力長期不消除,身體的自身恢復會延遲,血管會變硬,可能會使你腦部的某些區域(包括學習、記憶和情感區域)萎縮,使你感到自己變老了。

深呼吸是科學家推薦的首要對抗壓力的方法。每天清晨和晚上臨睡前各做一次深呼吸:深深地吸一口氣到嘴里,最好能吸出“嗖”的聲音,吸入持續時間為默數 8 下。然後輕輕地從鼻子呼出,持續默數 3 下。屏住呼吸保持默數 7 下,然後再吸,如是重複 3 次以上。

1 經常熬夜睡眠不足

工作、家庭,常常把女性一整天的時間都填得滿滿的,甚至把睡覺時間也往後延。而睡眠缺乏往往會造成嚴重的健康問題:研究發現,睡眠缺乏與高血壓、糖尿病、體重增長都存在聯繫,睡眠不足還會讓你看起來沒精神,更顯老態。並不是說每天都需要一個 8 小時的完美睡眠,但你得把睡覺這件事放在第一位,持之以恆,你會發現它對你的健康受益匪淺。

2 難以抗拒甜食的誘惑

在當今社會,由於工作和生活需要,大部分人長時間對着電腦,這樣會給眼睛帶來大量的傷害。在這種情況下,視網膜炎症越來越普遍,那要怎樣保護眼睛呢?

1. 佩戴合適的眼鏡

進行視力測試以糾正任何潛在的視力問題,並與驗光師商討,找出一副品質優良、規格符合標準的眼鏡。可選擇不反光鏡片以減低眩光和提陸整體舒適度。

2. 多眨眼,少注視

淚腺分泌淚水維持眼球表面潮濕,這是讓眼球正常運作所必須的。頻繁的眨眼,除了讓淚水滋潤眼球外,更有清潔的作用。因此,與其長時間注視着電腦螢幕,倒不如中間休息及多眨眼。

3. 把電腦螢幕設成淺綠色

多看綠色的東西有助於保護視力,長時間運用電腦工作的人易眼睛疲勞,除了隨身準備一瓶人工淚液以免眼睛過于乾燥,你可以把桌面、資料夾底色、瀏覽器外框等等,在設定中調為淺綠色調。

4. 維持良好的飲食習慣

不要忽略你的任何一餐,充足的營養能令眼睛得到保護及維持其運作。在日常飲食中多吃水果、堅果、綠葉蔬菜等這些含高維生素 C 及 E 的食物。維生素 E 能保護眼球細胞免受自由基的傷害從而避免健康組織受損,而維生素 C 則能防止眼部在太陽光照射下受損。

5. 字體大小

眼睛保健八秘訣 讓眼睛更動人

字體大小對視力可說是一大挑戰。與其為了看清字體而將螢幕拉近眼睛,不如將字體放大令文件更易於閱讀。

6. 減少耀眼強光

天花板上的燈管、霓虹燈、檯燈,以至從窗外透進來的光,都是造成耀眼眩光及反射的元兇,易讓眼部過勞。可考慮運用合適的電腦螢幕或減少光度以消退反光,使文件易於閱讀。

7. 調整你的工作空間

調整工作空間,更好的保護眼睛。例如保持座位與電腦螢幕之間有 50~65cm 的距離,而螢幕的中心約在眼下方 20 度。又或運用電腦工作時避免直接面向無遮蔽的窗戶,因為螢幕與電腦後方的光度不同會使眼部過勞及不適。

8. 讓眼部充分休息

儘可能讓眼部間歇性的休息,以及望向至少 6 米以外的事物。



平衡力好 可以保命

平衡力好,可以保命。平衡力好的人,身體協調性和反應能力更強,在處理生活各種瑣事時也會更得心應手。但近年來,我國國民整體的平衡能力呈下降趨勢,尤其是中老年群體。國民體質監測公報顯示,與 2010 年相比,2014 年 3~6 歲幼兒(男女)的走平衡木能力下降了 4% 左右,20~39 歲成年男女閉眼單腳站立能力分別降低約 11% 和 9%,40~59 歲的成年男女的平衡力也出現大幅下滑。



也會影響到大腦的反應速度。

年輕時就做有效鍛煉

通常認為,平衡力下降與年齡增長密切相關。肥胖、吸煙、缺乏鍛煉等也可能削弱平衡力。可用兩種方法判斷平衡力好壞:一是閉眼單腿站立,時間越長,平衡力越好,女性應當超過 12 秒,男性超過 13 秒。二是雙腳一前一後直線排列,前腳腳跟與後腳腳尖相接,身體保持直立,觀察身體晃動情況,若晃動太大,則為平衡

力較弱。此外,走正步總順拐,運動時總摔跤等,也可能源于平衡力差。

通過有針對性的鍛煉,可提高平衡力。專家建議,從年輕時開始,人們就該選擇有效的練習方式進行鍛煉。

增肌肉。小腦接收到前庭器官傳來的信息後,會指揮相關肌肉,做出相應調整,讓身體保持平衡。如果肌肉反應速度跟不上,平衡力就會下降。鍛煉好腿部肌肉有助於增強平衡力。若年齡較輕,可試着練習單腿站立,或單腿閉眼

站立增加難度;若年紀較大,可手扶固定物進行練習,建議一周 3 次。此外,單腿蹲、藉助平衡球支撐練習等,都可以起到鍛煉肌肉的目的,但僅適合年輕人。

打太極。很少有運動像太極拳這樣講究左右、前後、開合等全身性的整體鍛煉,且需要呼吸控制、手眼配合等。研究發現,6 個月的太極拳練習,能明顯提高中老年人的平衡力。建議中老年人可以每天嘗試太極拳,一次半小時,一周 3 次。

赤腳走。赤腳走路時,能讓保持人體平衡的重要部位——腳心得到有效刺激,提高人體平衡力。可選擇公園、操場、住宅周圍等鋪設鵝卵石的地方走,如果沒有鵝卵石,也可選擇平坦、乾淨、軟硬適中的沙土,每天 1~2 次,每次 15~20 分鐘。糖尿病患者不宜。

原地轉。鍛煉平衡力一般採用反常規運動,刺激人體做出平衡反應,達到鍛煉的目的,比如倒着走、走貓步等。此外還可以試試原地轉圈法,用 3 小步在原地轉個圈,根據個人情況轉一兩分鐘,停下來,閉眼靜立半分鐘,然後反向轉。

接拋球。美國伊利諾伊大學芝加哥分校的理療專家發現,接拋球可以改善老人的身體平衡性。身體保持平衡有兩種策略,一是預防性的,比如,看到有人要撞過來,大腦提前反應,肌肉緊繃;另一種是糾正性的,即失去平衡後,大腦才調動肌肉,改變身體姿勢。接拋球可以通過鍛煉,增強老人的預防性策略,提高平衡力。

練大腦。多采用記數、拼圖、背誦詩詞等方法進行腦力訓練,可以提高大腦的反應速度,減緩神經功能衰退,防止平衡力下降。此外,在保證膳食平衡的基礎上,適量補充穀類、魚類、蛋類、瘦肉、堅果等,也有助於維護大腦的正常反應能力。 *譚卓翌