

# 发酵食品有益健康



发酵食品是人类巧妙地利用有益微生物加工制造的一类食品,具有独特的风味。

发酵食品主要有谷物发酵制品、豆类发酵制品和乳类发酵制品三大类。我们生活中经常食用的酸奶、酱油、食醋、泡菜、豆豉、豆腐乳、臭豆腐和各种美酒,都属于发酵食品。

豆类发酵制品包括豆瓣酱、酱油、豆豉、腐乳等。发酵的大豆含有丰富的抗血栓成分,有预防动脉粥样硬化、降低血压之功效。豆类发酵之后,能参与维生素K合成,防止骨质疏松症的发生。

乳类发酵制品,如酸奶、奶酪等含有乳酸菌等成分,能抑制肠道腐败菌的生长,还能刺激机体免疫系统,调动机体的积极因素,有效应对与预防炎症。那些经乳酸菌发酵后保存的食物,如脱脂乳、凝乳、酸奶、奶酪(莫泽瑞拉干酪除外)、

酸菜、发酵面包(但是还含有较多淀粉)以及酸味的蔬菜,具有非常低的含糖量,因为原本存在的糖已经转化成了乳酸。

发酵后的馒头、面包比大饼、面条等没有发酵的食物营养更丰富,原因就在于所使用的酵母。发酵后的酵母是一种很强的抗氧化物,可以保护肝脏,有一定的解毒作用。酵母里的硒、铬等矿物质能抗衰老、预防动脉硬化,并提高人体免疫力。发酵后,酵母中的酶能促进面粉里一种影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用效率。因此,身体瘦弱的人、儿童和老年人等消化功能较弱的人,更适合吃这类食物。而要减肥的人晚餐最好少吃馒头,以免发胖。邓迎春

## 预防帕金森 你需要“动”起来

生病了,我们会问“怎么治疗才能好?”如果用这个问题问帕金森病,那么目前得到的仍是一个有些遗憾的回答。作为患者数量快速增长的神经系统疾病之一,帕金森病目前尚无治愈的方法。不过,帕金森病患者和面临其威胁的人群,也有可以与其对抗的办法。每年的4月11日是“世界帕金森病日”,北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来给大家介绍一个对抗帕金森病的法宝。

### 运动可改善帕金森病症状

对于帕金森病患者来说,药物治疗和对特定患者的外科手术治疗有助于控制症状、延缓病情,在能力范围内的规律身体活动也有助于运动功能的维持。对于健康人群,坚持运动也有预防疾病的作用。运动有益健康,对帕金森病患者来说更是如此。

帕金森病是严重影响患者运动功能的疾病。除了我们熟知的“手抖”,也就是静止性震颤外,还会出现肌肉关节僵硬、起身或起步困难、脚拖着地走小碎步、身体平衡能力差等问题,导致日常生活变得

更加辛苦。而运动可以通过延缓或减少这些运动症状、改善协调性来提供帮助。

慢性病防治所的专家介绍,对于帕金森病患者,如果早期加入运动疗法,可起到延缓疾病发展的作用。而且,运动还可以改善睡眠,稳定情绪,对心理状态有积极的影响,与药物治疗和康复训练相结合,可以提高患者的生活质量。

值得一提的是,一项针对40至80岁的帕金森病患者运动情况的研究发现,高强度的运动对于减缓新诊断且未开始药物治疗的帕金森病患者的运动症状有积极的作用。

研究人员认为,运动对于帕金森病患者的积极意义是肯定的,有助于改善步态,加强肌肉力量,提高平衡能力,减少跌倒。在条件允许的情况下,高强度的运动可能效果更好,但这并不意味着中等强度的运动没有作用。运动重要的是养成规律的活动习惯,并继续以任何强度进行锻炼。

**跳舞、打太极可降低患病危险**  
对于帕金森病的预防,运动也

有很重要的作用。慢性病防治所的专家提醒,有帕金森病家族史的人群,更应避免长期接触农药、杀虫剂,或锰、汞这类重金属,最好不要从事电焊、干洗和机械维修等工作。必须接触时,一定要做好防护。

而越来越多的证据表明,运动可能具有神经保护作用,进而起到预防帕金森病的效果。跳舞、打太极拳等,不仅可以延缓衰老,还可以改善姿势稳定性和步行能力,降低患帕金森病的危险。

而且,规律的身体活动也是健康生活方式的重要组成部分,对维持血压、血脂、血糖在正常水平也非常重要,这对于预防帕金森病也有积极的作用。

### 运动怎么选?因人而异

运动首先要牢记的就是安全。对于帕金森病患者,为了做到长期坚持,应注意选择适合自身活动条件的运动种类,必要时应在运动前咨询专业医生,以免发生运动损伤。

如果症状轻微,能力允许,可以适当增加运动强度,选择例如跑步、骑自行车、打球等运动方式。如果症状加重,可以选择做一些需要付出努力的活动,如快步走20分钟、瑜伽、太极拳等。如果症状严重而复杂,则可以把注意力集中在一些日常有困难的活动中,比如练习从椅子上站起、从床上坐起等。

专家提示,运动有益也不能用力过猛。应该逐步建立运动的频次及时长,运动中不要冒进,在需要时应有护理人员陪伴。此外,也可选择与朋友们一起运动,还可增加社会接触,改善情绪与认知功能。若出门不多,那么应尽量在室内活动,也是很有帮助的。

李洁

## 健康小知识

### 用优甲乐后多久复查甲功

通过“优甲乐”补充甲状腺激素后,可以重建“下丘脑-垂体-甲状腺轴”的平衡,一般需要4~6周的时间。在调整药物剂量阶段,应每隔4~6周复查一次甲功。在治疗达标以后,每6~12个月复查一次甲功即可。

### 老年人应定期做口腔检查

口腔疾病预防大于治疗,应早期发现致病因素,尽早给予干预措施。建议老年人一般一年至少检查一次口腔,除了可以检查到有无龋齿、有无牙齿缺失、智齿情况,还可以检查牙龈有无萎缩,口腔黏膜有无异常,口腔有无肿物及异常情况,从而及时就医。

### 头晕头痛或是耳石症

头晕、头痛、恶心、双腿发软不一定是中风发作了,如果脸没歪、嘴能说、胳膊和腿还能动,就可能是耳石症。耳石症最主要的症状就是“一动二转三短暂”。“一动”,就是头一动,人就转;“二转”,就是强调症状是天旋地转;“三短暂”,即每次发作时不超过1分钟。

胡海虹 辑

