



5 释疑

### 降钙素为何能补钙

张大妈去骨质疏松门诊看病,医生给她开了降钙素。张大妈不禁疑惑:“我不是应该补钙吗?为什么要用降钙素呢?”

人体99%的钙分布在骨骼和牙齿中,1%的钙分布在血液、细胞间液及软组织中。降钙素主要的靶细胞为破骨细胞,通过与靶细胞膜上的降钙素受体特异性结合而产生作用。降钙素对破骨细胞的骨吸收功能有明显的抑制作用,是骨吸收的关键调节剂。降钙素主要生理功能是抑制小肠对于钙离子的吸收,降低体内血钙浓度,使血液中游离钙向骨组织中转化,减少骨量丢失并增加骨量。

目前,应用于临床的降钙素类制剂有两种:鳗鱼降钙素类似物(依降钙素)和鲑降钙素。依降钙素适用于骨质疏松症引起的疼痛;鲑降钙素可预防突然固定引起的急性骨丢失、高钙血症、骨质疏松症、伴有骨质溶解和/或骨质减少的骨痛等。 ■ 据《健康咨询报》

M 美食

### 面酱茄子蒸鱼嘴



面酱在日本被称为“味噌”,由大豆、大麦、小麦等发酵而成。而广东的面酱则由黄豆、面粉、盐等组成。面酱本身的鲜味源自于谷氨酸钠,能与多种鱼肉共烹。

**材料:**鱼嘴400克,茄子250克,姜丝20克,葱花10克,盐、蚝油、面酱、生粉、花生油各适量。

**做法:**茄子洗净切段,铺于碟底备用;鱼嘴洗净斩件后用布吸干水分,以适量盐、蚝油、面酱、生粉、花生油拌匀,并放于茄子面上,撒姜丝,放入蒸炉蒸8~10分钟至鱼嘴熟透,取出撒葱花即成。 ■ 据《广州日报》

C 常识

### 保证睡眠亦是“进补”

良好的睡眠能消除全身疲劳,使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到休整,促使身体各组织生长发育和自我修补,增强免疫功能,提高对疾病的抵抗力。所以,充足的睡眠无疑是最好的神补剂。 ■ 据《医药养生保健报》

### 红小豆、赤小豆如何选

红小豆含有丰富的无机盐和微量元素,如钾、钙、铁、铜、锌等,也有大量的皂角苷和膳食纤维。赤小豆除了有蛋白质、脂肪和碳水化合物之外,其中的膳食纤维以及各种微量元素也比较丰富,还有皂角苷成分。可以说这两者的营养成分非常接近,只是赤小豆的药用价值更高,如果用于治疗疾病,赤小豆比较好;如果是食用,红小豆比较适合。 ■ 据《健康咨询报》



## 天气寒冷 吃什么抗冻?



天气寒冷,“多吃点才抗冻”的小心思逐渐占领了吃货们的日常。无论是肉还是菜,都来者不拒。虽然多吃食物后产生的热量高,但也不是什么食物都有御寒作用的。那么,多吃点什么才能起到御寒保暖的作用呢? ■ 据《人民日报·海外版》

#### 羊肉、牛肉等红肉

蛋白质的食物产热效应在所有营养素中是最高的,所以高蛋白质的食物有助机体抗寒。

红肉除了蛋白质丰富,还含有丰富的血红素铁。铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力。缺铁者外周组织的供氧减少,会因产热不够而感到寒冷。

需要提醒大家的是,红肉虽然能御寒,但每天的肉量最好别超过二两。

#### 海带、紫菜、海鱼等富含碘的食物

甲状腺素是调控人体新陈代谢的重要激素,影响着人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。不仅如此,甲状腺素还能促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。

而碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会因此降低。海带、紫菜、海鱼等食物,能够补充体内的碘含量,起到御寒作用。

但对于一些甲状腺功能异常的人,需要抽血化验,明确自己应该遵循的是忌碘饮食、低碘饮食还是适碘饮食。对于甲亢患者,最好禁食海带、紫菜这类含碘特别高的食物。

#### 粗粮等富含B族维生素的食物

大部分B族维生素在体内起到辅酶作用,如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关。

维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生等。冬天可以根据实际情况适当多摄入一些。

#### 辣椒、姜等香辛料

辣椒中的辣椒素能促进血液循环,改善怕冷、冻伤等状况;肉桂能提高身体新陈代谢速度,促进产热;姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经,使全身变得温暖。所以若要御寒,则在烹调时,可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

(指导专家:中国营养学会注册营养师、知名科普博主 吴佳)

D 前沿

### 全球首款注射疫苗机器人面世

据美国《快公司》杂志网站近日报道,加拿大初创公司Cobionix宣称,他们研制出了全球首款能注射疫苗的机器人——Cobi,其能以自主、无痛且无针头方式注射疫苗。

Cobi由一个带有药瓶储存区的机械臂和一个与患者互动的屏幕组成。人们可以通过这个触摸屏在系统中登记,一个摄像头会录入登记者的身份证或证明其已经预约接种疫苗或接收药物的证件。

在人们完成接种登记手续后,Cobi会拿起一个装有药剂的小瓶,并使用其激光雷达传感器识别患者的身体。 ■ 据《科技日报》

### 吸电子烟或导致骨质疏松

近期,一项对5500多名成年电子烟使用者进行的新研究发现,使用电子烟与脆性骨折的患病率高相关,电子烟可能对骨骼健康有害,即便是年轻人也不例外。研究结果发表在《美国医学开放杂志》上。

研究结果显示,与不吸电子烟的人相比,电子烟使用者的脆性骨折患病率更高。研究人员还发现,与只吸传统烟的人相比,同时吸传统香烟和电子烟的人脆性骨折的患病率更高。调查人员建议医疗机构,应将电子烟视为脆性骨折的潜在风险因素,并建议将骨折风险纳入电子烟相关医保中。 ■ 据《科技日报》

Y 养生

### 吃山药补脾健胃



山药不仅是一种蔬菜,还是一味中药。

山药含有多种营养成分,如蛋白质、多糖、多巴胺、盐酸山药碱、山药素、维生素、钙、镁、铜、碘、尿囊素、皂苷、胆碱等,具有滋阴补阳、降血糖、补脾健胃、益智健脑、提高免疫力、延缓衰老、收敛止泻等功效,常用于治疗脾虚食少、倦怠乏力、肺虚咳嗽、内热消渴等症状。

山药主要分为两大类,铁棍山药和普通山药。铁棍山药口感细腻,非常耐煮。

普通山药也叫菜山药。人们常常把普通山药用于做菜,比如木耳炒山药、莴苣炒山药等。

还有一种山药叫小白嘴山药。小白嘴山药和铁棍山药一样,都是药食两用的山药,其口感软糯甘甜,比铁棍山药更好吃,整体比较光滑、带有紫色斑点,具有肉质白如玉、皮肉好剥离等特点。 ■ 据《人民日报》

### 常按五穴护牙齿

中医认为,促进局部经脉气血周流,可以达到固护牙齿的作用。推荐平日常按摩下关、颊车、大迎、承浆、合谷五个穴位。

操作方法是:1.用双手拇指或食指分别按揉面部下关、颊车、大迎、承浆四个穴位,以局部有温热感为宜;2.然后按揉双手虎口处合谷穴,每次约30秒,可促进血液循环。另外,建议每天早晚各叩齿100次。 ■ 据《生命时报》

T 提醒 加湿器中别添加杀菌剂

如果为了消毒杀菌而在加湿器里添加杀菌剂,杀菌剂会被人体吸收,引发严重的肺部损伤,甚至还会发展成慢性病,引起肺纤维化,导致肺功能降低。所以在使用加湿器时,水中千万不要加消毒杀菌剂,定期清洗、保持水的清洁才是最重要的。 ■ 据《医药养生保健报》