

# 冬日这些营养素告急 你吃够了吗?

冬季由于日照减少、饮食结构变化、身体消耗增加等原因,确实容易缺乏一些关键的营养物质。今天营养师就来跟您聊聊冬季最容易“亮红灯”的几种关键的营养物质,快看看你吃够了没。

## 维生素D

晒太阳是人体获取维生素D的重要途径。冬季日照时长和强度锐减,加之人们户外活动时间减少、穿着厚重,在阳光下暴露不足,很有可能影响维生素D的合成。

缺乏维生素D可使人情绪低落、疲劳、免疫力下降,影响钙吸收。

补缺指南三文鱼、鲭鱼等高脂海鱼以及蛋黄、肝脏、强化维生素D的牛奶或奶粉都是获取维生素D的好来源。可以优先选择食补,每周吃1-2次高脂海鱼。在无法保证日晒和食补时,可在医生指导下服用维生素D补充剂。这是冬季最直接有效的方法之一。

## 维生素C

冬季寒冷,不少人放弃凉爽的新鲜蔬果,选择热茶饮御寒,就可能导致维生素C的摄入减少。与此同时,身体在寒冷应激下还会增加其消耗。

缺乏维生素C可导致免疫力下降、牙龈出血、伤口愈合慢和皮肤干燥问题。

补缺指南鲜枣、猕猴桃、柑橘类、草莓、柿子椒、西兰花等都是维生素C的关键来源。如果怕水果寒凉,可以温水浸泡后再吃,或者做成热水果茶(如苹果橙子茶)饮用。

此外,彩椒的维生素C含量极高,且适合炒菜,是冬季绝佳来源。

## B族维生素

为抵御严寒人们往往喜食精米白面和高碳水食物,需要大量维生素B族参与人体能量代谢过程,因此,消耗量增大。且不少人顾虑胆固醇和尿酸问题,对动物内脏摄入减少。

缺乏B族维生素可能会引起疲劳、情绪焦虑、口腔溃疡、代谢减慢等问题。

补缺指南全谷物、豆类、瘦肉、动物肝脏、蛋奶、深绿色蔬菜都是维生素B族的好来源。

优化主食结构有助于补足B族。在主食选择上,可以将1/3的白米饭、白面条换成糙米、燕麦、藜麦、全麦馒头等全谷物。

## Omega-3脂肪酸

冬季海产品摄入可能减少,再加上有些人饮食偏厚重,可能导致Omega-3脂肪酸摄入不足。



缺乏Omega-3脂肪酸会引起皮肤干燥、关节不适、情绪波动、心血管健康风险。

补缺指南三文鱼、鳕鱼等深海鱼类及亚麻籽、奇亚籽、核桃等都是Omega-3脂肪酸的重要食物来源。日常饮食中要保证优质脂肪摄入,建议每周吃鱼,日常用亚麻籽油拌菜,每天吃一小把核桃。

## 锌元素

冬季人们的食欲和饮食偏好会发生变化,可能导致锌元素摄入不足。加之人们易患呼吸疾病身体新陈代谢加快,对锌的消耗量增加也有可能导致锌元素摄入不足。

缺乏锌元素可能会引起味觉减退、伤口愈合慢、脱发、免疫功能下降等问题。

补缺指南牡蛎等贝类、红肉、动物肝脏、坚果、豆类都是锌元素的好来源。

## 铁元素

冬季人体新陈代谢加快,对铁的需求量增加,加之维生素C摄入不足也会影响铁元素的吸收,特别是女性尤其需注意。

缺乏铁元素可能会让人更容易怕冷、疲劳、面色苍白甚至出现注意力不集中等贫血症状。

补缺指南红肉、动物血、肝脏是补充铁元素的重要来源。在吃红肉、肝脏补铁时,搭配一份维生素C丰富的蔬菜(如甜椒、西兰花),能大幅提升铁的吸收率。

# 热水泡脚能养生 但不适合所有人

用热水泡脚被许多人视为“最便宜”的养生方法。冬季睡前泡一泡,既暖身解乏,又可助人安眠。不过,我们该如何科学地泡脚?所有人都适合用热水泡脚吗?科技日报记者就此采访了首都医科大学附属北京中医医院血管外科主任王雷永。

王雷永介绍,中医素有“寒凝则滞,温通则行”之说,足部更是“六经之根”。热水泡脚有助于温阳散寒,促进局部气血运行,缓解小腿酸胀僵硬,还能改善睡眠质量。

“泡脚是否有效,关键在于方法是否科学。温度和时间是决定其是养生还是伤身的重要因素。”王雷永说。

他指出,泡脚时间建议选在睡前30分钟到60分钟,此时更有助于放松身心、提升睡眠质量。泡脚水温以38摄氏度到40摄氏度为宜,这一温度既能有效促进血液循环,又不易造成过度刺激。很多人误认为“泡脚水越烫越好”,实际上水温超过43摄氏度就可能引起皮肤蛋白变性,甚至造成组织损伤。此外,泡脚后一定要擦干脚趾缝,防止真菌滋生。

同时,王雷永强调,热水泡脚并非人人皆宜,有四类人群尤其要谨慎。

第一类是糖尿病高危足人群及糖尿病周围神经病变患者。这些人因神经病变,对温度感知迟钝,极易在泡脚时发生烫伤,进而引发足部溃疡甚至更严重的问题。

第二类是下肢动脉硬化闭塞症患者。热水泡脚可能增加局部血液循环负担,容易诱发微循环痉挛,加重足部缺血症状。“这和呼吸系统功能较弱、平时容易气喘的人,进入温度和湿度较高的桑拿房后,会感觉呼吸困难一样。”王雷永打了一个形象的比喻。

第三类是足部有破口、溃疡、水疱的人群。热水浸泡易导致感染扩散,刺激破损皮肤,延缓伤口愈合。

第四类是静脉血栓急性期患者。水温变化会影响人体血液流动,可能干扰血栓吸收与静脉血管再通。

“科学泡脚应做到‘水温适中、时间合理、因人而异’。对于健康人群,正确泡脚不失为一种简便的养生方式。不过,患有糖尿病、血管疾病等的特殊人群,则需在医生指导下泡脚,以确保安全。”王雷永说。

(据科技日报)

# 换上厚衣服怎么还“感冒”了?

气温骤降,很多人匆忙翻出衣柜里的厚衣物御寒。然而不少人发现厚衣服刚换上没多久就开始出现咳嗽、打喷嚏流鼻涕等像感冒一样的症状。穿得多了咋还“感冒”了?注意!这可能是过敏惹的祸。衣柜里藏着哪些“隐形过敏原”,换季换衣如何规避过敏风险?且听医生详解。

## 它们是常见致敏刺客

尘螨是空气中非常常见的过敏原之一,容易引发皮肤、呼吸道黏膜的一些反应。

此外,很多人习惯把樟脑丸放入衣柜中防虫、防蛀。但樟脑丸的主要成分是一种有机化合物,其本身就有一定的毒性。尤其是在浓度高的时候,接触人体可以引发刺激反应,也有可能会引发过敏反应。其症状主要集中在人体呼吸道、皮肤以及眼部。

## 过敏症状因人而异

过敏反应的症状因人而异,比如咳嗽、鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕、嗓子痒等,有些人还会出现皮肤瘙

## 痒以及眼睛过敏。

过敏的眼部症状主要表现为眼痒、眼睛红。建议大家尽量不要去揉,因为用力揉眼睛可能导致眼部皮肤细胞被揉破,从而发生更多炎症的反应,导致越揉越痒,眼部的情况越来越重。如果出现痒的症状,建议第一时间冷敷。如果症状控制不住,要到医院就诊。

如果出现轻微呼吸道的症状,比如嗓子痒、鼻子痒,可以使用盐水来洗鼻子、漱口,减少呼吸道过敏物的残留。

如果皮肤出现荨麻疹,一般口服抗过敏药来治疗,常用药物有西替利嗪、氯雷他定;如果出现湿疹皮炎样皮疹,一般情况下使用短期外用激素来治疗。

## 这些症状需紧急就医

一旦发生严重的过敏反应,有可能导致过敏性休克。如果出现以下急症,应立即就医。

全身皮疹,比如全身的痒加上红肿,或者是出现了特别多荨麻疹的风团;严重的呼吸道症状,如喘息、呼吸困难;胃肠道症状,出现明显腹痛、呕吐;更严重的过敏可能会出现心率增快、血压下降,甚至出现昏厥。

## 从源头规避过敏原

预防过敏的关键是从源头规避过敏原。

冬季更换厚衣服时,应清洁衣柜,衣柜通风至少30分钟。如有空气净化器建议开启强效模式,过滤尘螨孢子、化学挥发物。出现相应症状,建议到医院就诊,由医生根据病情对症治疗。

(据北京青年报)