



# 哪些食物可以补充微量元素

经常见到家长们带着孩子到医院做微量元素检测,拿到检验结果,家长总要问,孩子缺什么,吃什么能补上去?为此,市六院(漯河市心血管病医院)检验科主任黄秀红谈谈如何科学补充微量元素。

锌是人体必需的营养素,对人体的许多生理功能有重要作用。锌的来源广泛,普遍存在于各种食物。富含锌元素的食物主要有:海带、紫菜、奶类、蛋类、牡蛎、大豆、茄子、扁豆等。

铁是人体最重要的营养元素之一。铁在人体内存在形式很

多,其生理功能也非常广泛。动物性食品如肝脏、猪瘦肉、牛羊肉不仅含铁丰富而且含铁丰富而且吸收率很高,但鸡蛋和牛乳的铁吸收率低。植物性食物中则以黄豆和小油菜、太古菜、芹菜、鸡毛菜、萝卜缨、荠菜、毛豆等铁的含量较高。

镁是人体细胞内的主要阳离子,参与人体的许多生理功能。镁主要存在于绿叶蔬菜、谷类、干果、蛋、鱼、肉乳中。谷物中小米、燕麦、大麦、豆类和小麦含镁丰富。动物内脏和海产品含镁也多。

富含维生素A的食物有猪

肝、蛋类、肉类、胡萝卜、鱼肝油、南瓜、菠菜、绿色蔬菜。含维生素B1的食物有胚芽、麦芽、猪肝、肉类、豆类、蔬菜。富含维生素B2的食物有豆类、蛋白、猪肝、牛奶、蔬菜水果。富含维生素C的食物有柑橘类、蔬菜、水果、番石榴。含叶酸较多的食物有大麦、小麦、杏仁、花生、豆类等。

总之,合理饮食,饮食多样化,才能较好的补充各种微量元素。如需测定自身微量元素含量,应到正规医院进行检验测定。

王丹

## 简介

漯河市第六人民医院检验输血科设有临床血液学检验、临床化学检验、临床免疫学检验、临床微生物学检验、临床体液检验、临床输血检验等专业实验室;科室拥有希森美康全自动五分类血液分析仪、百奥特多功能血液分析仪、东芝全自动生化分析仪、欣康基因生物芯片阅读仪、贝克曼化学发光分析仪、全自动凝血分析仪、全自动血液黏度动态分析仪,能为临床提供各种检验依据。

科室电话:0395-5962317

主任电话:15939559097

百姓看得起病的城市二级医院  
漯河市第六人民医院  
相约六院  
健康常伴  
地址:漯河市八一路东段83号  
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

## 出汗后 不要马上做这些事

夏季出汗后,有一些事不能马上做。

### 1.开空调

很多人在夏季出汗后,都会第一时间开空调,这样会让体内热应激蛋白数量下降,对高温耐受能力降低,一旦回到热浪滚滚的室外会变得很难适应,汗腺因长时间没疏通出现“故障”,引起中暑。

### 2.冷水冲澡

身体出汗后,皮肤血管处于扩张的状态,马上冲冷水,皮肤受刺激后会导致血管收缩,反而会导致散热困难、体温上升。同时,流回心脏的血量会突然变多,增加心脏负担。

### 3.用冷水或冷毛巾擦

已出汗的皮肤也不能用冷水或冷毛巾擦,应该用温水或温毛

巾擦。

当皮肤突然受到冷刺激的时候,毛孔会闭合,毛细血管也会收缩,体内积热散不出来,这时人反而会出现烦躁、闷热的感觉。如果用温水,皮肤表面受到热刺激,毛孔会迅速张开,毛细血管也会扩张,热量就会更快、更多地散发出来,人体会很快感到舒适凉快。

据人民网

## 怀孕期间不能吃啥

### 1.不吃未煮熟的食物

比如说寿司、生鱼片、半熟的荷包蛋之类。

因为在不能确保这些食物安全卫生的情况下,生食或者半熟就吃,感染细菌、病毒或寄生虫的风险比较大,还是吃全熟的比较好。

### 2.尽量避免摄入过量咖啡因

注意,这里说的是“过量”。过量摄入咖啡因,有两点

可能的影响:

引起孕妈神经兴奋,影响睡眠质量,而孕期保证充足睡眠很重要。

咖啡因可通过胎盘作用于胎儿,影响胎儿的生长发育。

像茶、咖啡以及含咖啡因的饮料这一类饮品,不喝当然很安全,但偶尔喝点也不用紧张,注意别喝太浓。

### 3.避免喝酒

酒本来就不宜多喝,对孕妈来说,酒更不是个好东西:孕期过量喝酒会影响胎儿的心脑发育,致畸风险高,还会增加流产和死胎的概率。

讲到这里,避不开一个流传很广的说法了:孕期吃荔枝、螃蟹,容易流产?明确地告诉大家,这是没有科学根据的。但你如果吃荔枝或者螃蟹会过敏,那就忌口吧。

据人民网

## 走路脚心“抽筋”是咋回事

如果你感觉走着走着,或者站起来的瞬间,脚心就一抽,突然感觉脚心被扎了一针,麻麻的,就有可能是这个你听起来很陌生的“足底筋膜炎”也叫“跟痛症”在搞鬼。

足底筋膜就是在足弓下面撑着的一层弹力膜,它的主要作用是维持足弓的高度,在走路或者

跑步的时候,足弓会反复变换高度(脚抬起的时候,足弓复原,脚踩地的时候,足弓变平)。如果运动太多,反复拉扯筋膜的话,筋膜很容易出现劳损或慢性炎症。

不要穿底太薄、太硬的鞋(像帆布鞋、马丁靴),女性高跟鞋的鞋跟最好不要超过2.5厘

米。另外,为了能让足弓自由变换、得到锻炼,最好也不要穿那种中间有一块凸起的运动鞋。

除了选对鞋以外,控制体重也是很重要的,人类是直立行走的动物,全身的重量都要由脚来承担,如果能控制体重,脚的负担也会相应减轻。

据人民网

## 养胃的误区有哪些

### 1.认为长期喝牛奶对胃有好处

临床实践证明,牛奶促进胃酸分泌的作用比它中和胃酸的作用更强。胃病(如胃溃疡等)患者若进行抗酸治疗,就不宜长期喝牛奶,否则会影响治疗的效果或加重对胃黏膜的损害。

### 2.认为经常喝热粥对胃有好处

因为粥中的水分较多,会稀释胃液,加速胃的膨胀,使胃的蠕动变得缓慢,从而不利于胃对食物的消化。经常

喝粥会抑制淀粉酶的分泌,这不利于人体对食物的消化。另外,经常喝热粥更不可取。因为过热的粥会刺激和损害胃黏膜。

### 3.认为生姜对胃病患者有益无害

胃病患者若喝大量的生姜水会刺激胃黏膜分泌过多的胃酸,从而可加重胃部不适、胃痛等症状。因此,胃病患者若想用生姜治疗胃病,应请中医师依据自身的病情采用合适的含有生姜的方剂进行治疗。

据人民网

## 速效救心丸使用常识

速效救心丸是治疗冠心病、胸闷憋气、心前区疼痛的常用中成药,具有芳香开窍、理气止痛的功效,其在使用时有很大的讲究。

使用前患者要找到自身心绞痛发作规律。如胸闷、心前部不适、左肩膀酸沉等症状发生后,应立即含服此药,切勿等典型的心绞痛发作后再含服。

含服速效救心丸时,最好取坐位姿势。因为若站立含服,头部位置较高,常因血管扩张而致血压降低,引起头晕、目眩,甚至晕厥。躺位服药也不妥,

因大量血液回流到心脏而使心脏负担加重,不易控制症状。开始剂量要小,一般用4粒,含服时放在舌头下面。若为了让它更快地发挥作用,可嚼碎再含到舌下。切不可吞服,因吞服后经胃肠吸收,起效慢且药效大打折扣。如用药10分钟症状不缓解,可再含服一次。若连服两次不缓解,应考虑急性心肌梗死的可能,须立即送至医院急救。在舌下含服速效救心丸时,如果无药物的苦辣味和凉麻感,说明该药品已失效,应停药另换。

据人民网

## 为什么一紧张就“闹肚子”

小王一吃就拉,去医院检查,经胃镜检查并无明显异常,最后医生综合了小王的情况,得出一个结论:“你可能是得了肠易激综合征。”

现代人的工作压力大、生活节奏快,患有肠易激综合征(IBS)的人不在少数,这种疾病也在被越来越多的人所认识。

作为消化系统最常见的功能性胃肠病之一,肠易激综合征是以腹痛或腹部不适并伴有排便异常为特征的肠功能紊乱性疾病,无明显

器质性病变或生化指标的异常。所以,你去做肠镜、胃镜,都看不出哪里有异常。

目前,肠易激综合征的病因及发病机制尚不完全清楚。经研究发现,IBS的发病主要与胃肠动力学异常、肠道高敏感性、肠道菌群失调及精神心理障碍等有关。

其中,精神心理因素跟现代人生活压力大有着千丝万缕的关系,而上述小王的例子也与此密切相关。

据人民网