

## LED灯可能增加失明的风险

虽然LED灯比传统灯泡节能耐用,用电量最多可减少85%,并且一个灯泡可用10年之久,被广泛用于手机、电视显示屏和照明中,但是如果每天使用的时间过长,容易损伤视力。据英国《每日邮报》报道,西班牙一项研究证实,LED灯泡可能会对视网膜造成无法挽回的伤害,增加失明的风险。

现代人每年约有6千个小时都在睁着眼睛看东西,其中多数时间都会暴露于人造光源之下。人的视网膜是由许多感光细胞组成的,负责感应光源,并将光源转化成影像,从而使人们能看到东西。LED灯所发出的光为短波高能量光源,在可见光光谱上为蓝、紫光。西班牙马德里大学的研究人员在《光化学与光学》期刊上发表文章指出,如果长时间接触LED辐射光,可能会损害视网膜色素上皮细胞,伤害视网膜。研究负责人西莉亚·桑切斯·拉莫斯博士提醒,台灯等近距离使用的灯尽量不要使用LED灯泡,尽量不要用眼睛直视光源,并且要注意使用时间,每隔20~30分钟闭目休息一会儿。

(曹淑芬)

每个人都希望少得病、不得病。

卫生部2012年的数据显示,我国确诊的慢性病患者已经超过2.6亿人。可以说,慢性病正成为挡在健康面前的一大顽敌。5月15日,中国营养学会在“第十一次全国营养科学大会”上公布的部分结果显示,如果你能按标准摄入钠、钾、维生素C三大营养素,包括高血压、冠心病、中风、癌症等在内的多种慢性病发病率都将明显降低。该如何摄取这些营养素?记者采访了中国营养学会理事长程义勇和中国营养学会新任理事长杨月欣。

### 控制钠

研究表明,减少钠的摄入可以降低血压以及与血压相关的慢性病危险,且不会对血脂、肾功能产生副作用。中国以前对钠的推荐量为2.2克,而此次建议成年人将每天钠的摄入量控制在1.5克以下,也就是约5克盐。

#### 建议措施:

- 1.改进烹调方法。做菜时多用香料突出食物的鲜味,如姜、蒜、小茴香等;用酸味食材或调料突出咸味,比如醋、番茄、柠檬等;少吃咸甜口味的菜,甜味会使咸味变淡,加大用盐量,所以糖醋里脊、红烧肉等要少吃;菜要起锅时才放盐,可减少用量;多吃蘸料菜等,也能减少用盐量。
- 2.选用低钠盐。低钠盐是用一部分钾离子代



## 中国营养学会公布最新研究成果

# 三大营养素掌管健康

替钠离子,但咸味不变。

3.警惕加工食品中的盐。有许多食品吃起来不咸,其实却加了不少钠或盐,如白面包、蛋糕、饼干、果冻等。腌肉、香肠、咸鱼等加工食品含盐更多。因此,购买加工食品时要注意看标签,尽量选择钠含量低的。

### 补足钾

钾可预防中风,并协助肌肉正常收缩。在因摄入高钠导致高血压时,钾还具有降血压的作用。身体健康的人会自动将多余的钾排出体外,但肾病患者需控制钾摄入量。中国人对钾的重视程度不够,以前营养学会的推荐量是成人每天摄入2克钾,而国外不少国家的推荐量是3.6~4克,此次的新标准规定,要预防慢性病,钾摄入量应在3.5克以上。

#### 建议措施:

钾的性质比较稳定,不容易从食物中流失,只需多吃含钾丰富的食物就能起到补充作用。豆类是含钾“大户”,如黄豆、黑豆、绿豆、红豆等,每100克含钾高达800毫克以上;土豆、红薯、香蕉、绿叶菜等也富含钾,一个中等大小的土豆就含有将近1克的钾。炎热夏季即将到来,大家不妨多喝点绿豆汤、杂豆粥,不但能增加钾摄入,还能补充水分。另外,适当吃些果干,比如红枣干、葡萄干等,它们都是“浓缩”的钾的来源。不过选择果干时,要买天然晒干没加入大量糖和盐的。

## 住得高 活得长

近日,新研究发现,居住在高层住宅或许是保持健康长寿的秘诀。居住的楼层越高,预期寿命就越长。

瑞士伯尔尼大学的专家进行了此次研究。对居住在4层或4层以上楼房中的150多万名居民进行了调查。由于住房条件被公认为会对人们的健康产生重要影响,因此学者选择了死亡率作为研究对象。据估计,欧洲地区住宅中有1/6属于高层建筑;而在英国,建于上个世纪六七十年代的塔楼通常位于贫困地区。

与居住在8层或8层以上的居民相比,居住在底层的居民死于严重肺部疾病的可能性会高出40%。对于心脏病来说,居住在底层的居民的死亡率会高出35%;对于肺癌来说,居住在底层的居民死亡的风险会增加22%。原因可能是底层居民所面临的空气污染和交通噪音给他们的健康带来了影响。

唯一让居住在较高楼层的居民死亡几率有所上升的因素是自杀意图的增加,居住在底层的居民采用跳楼的方式结束生命的可能性会低60%。然而,居住在高层住宅中的居民也会存在一些健康隐患,比如他们更容易患上花粉热等过敏性疾病。

(人民)

### 维生素C要适量

维生素C是人体必需的重要抗氧化营养素之一。多项研究表明,身体中高水平的维生素C有助于预防冠心病、中风、癌症以及不同原因的死亡。以前,营养学会推荐成人每天摄入维生素C100毫克;现在,为了达到预防慢性病的效果,营养学会将推荐量定为成人每天摄入200毫克维生素C。

#### 建议措施:

- 1.多吃蔬菜水果。维生素C丰富的食物以蔬菜水果为主。一般来说,蔬菜中维生素C的含量大于水果。常见的辣椒、青椒、萝卜缨、芥菜等维生素C含量都很丰富。
- 2.蔬菜急火快炒或凉拌。维生素C非常娇嫩,受热遇水都容易流失,在烹调时应先洗后切,急火快炒,或可焯烫、凉拌。

- 3.水果生吃。水果中维生素C含量较高的是酸枣、鲜枣、沙棘、山楂、猕猴桃、柑橘等。例如,100克鲜枣中的维生素C含量达到243毫克,100克猕猴桃中含维生素C约62毫克。一些常见的温带水果比如苹果、梨、桃、西瓜等,维生素C的含量则很低。

维生素C摄入的上限是每天1000毫克,若超量会有一定的安全隐患。不过,只通过食物摄取一般很难超标,反倒是很多人吃不够量,此时也可选择用膳食补充剂补充。

(吴佳)

