

缺维生素 B1 能让人抑郁？

近日的一项科学新闻，让维生素 B1 这种大多数人不太熟悉的维生素引起了人们的关注。中科院上海生命科学研究院的一项研究发现,中国的中老年人群中，维生素 B1 缺乏与抑郁症密切相关。

其实,维生素 B1 与神经系统的功能关系密切，每一个学过营养学和生物化学的人都有所了解。缺乏维生素 B1 时,会令人情绪沮丧,思维迟钝;严重缺乏时发生“多发性神经炎”,在其多方面症状当中，手脚的感觉发生异常也是症状之一。有研究发现,糖尿病人会从尿液中丢失大量维生素 B1，与其足部的神经坏死进程可能有一定关系。此前还有研究证明,补充维生素 B1 能改善产后抑

郁症。研究者表示,维生素 B1 缺乏导致线粒体功能紊乱和慢性氧化应激，而这两种情况均被认为是抑郁症发病的潜在机理。

维生素 B1 是一种相当娇气的营养素,它既怕热,又怕碱,还怕漂白粉、氯气、二氧化硫和双氧水之类,而且还容易在淘米、洗淀粉的过程中溶在水里流失掉。所以,在日常烹调当中,维生素 B1 的损失率不可低估。以下是维生素 B1 含量非常低的饮食方式：

快餐店中的各种面条：为了让面条坚韧,口感劲道,里面都要加入碳酸钾之类的碱性物质,但这会破坏维生素 B1。煮面条的时候,还会先把面条煮一下,再捞出来,然后再放到配好的汤里面。仅

存的一点维生素 B1,又溶进煮面汤里，没有跟着一起进入食客的碗中。

精白米饭比以上这些略微好点,但维生素 B1 的营养价值仍很低。因为稻米的维生素 B1 含量本来就低于小麦、大麦、燕麦、小米等,再经过精制处理,米粒中 70% 以上的维生素 B1 都损失在米糠当中了。再经过淘洗，再进行蒸煮,能够进入人体的维生素 B1 往往只相当于米粒中原有含量的不到 10%。

各种甜食甜点心，其中维生素 B1 含量低而精制糖、精制淀粉、糊精等配料含量高。这些配料不仅不含维生素 B1,反会消耗人体当中的维生素 B1,所以这些吃得越多,维生素 B1 越容易缺乏。

反过来,那些维生素 B1 含量高的食品,人们却未必经常吃到。比如说,全麦面粉、燕麦、大麦、小米、大黄米、糙米、黑米、高粱米等,以及红小豆、芸豆、绿豆、蚕豆、豌豆等,很多人都不常吃。此外,蒸土豆、烤红薯之类没有经过煎炸的薯类食物,也是维生素 B1 的好来源之一。

含淀粉的主食是膳食中维生素 B1 供应的主力军,大部分果蔬的维生素 B1 含量很低。在制作豆腐的时候要去掉“黄水”,损失掉大部分 B 族维生素,所以豆腐、豆腐干等豆制品的维生素 B1 含量也较低。

不过，植物性食品中还有些其他优秀选手，它们都和种子沾边。比如嫩豆类蔬菜,以及坚果油

籽类。比如说,可以炒菜吃的嫩蚕豆、嫩豌豆、嫩毛豆,都是维生素 B1 含量相当丰富的食品,远远高于其他普通蔬菜。又比如，开心果、葵花籽、花生之类坚果油籽，也能补充一些维生素 B1。

在动物性食品当中，瘦猪肉和一些内脏是维生素 B1 的好来源,不过,这些食品每天所吃的量是有限的。为了控制脂肪和胆固醇，每天吃肉的量不过是 50 至 75 克，其中还不一定全是猪肉。即便每天吃 50 克瘦猪肉,所得到的维生素 B1 距离一日需要量还相差甚远。与瘦猪肉相比,其他肉类的维生素 B1 含量略低一些,而鱼虾等水产类食品中,维生素 B1 的含量通常较低，生鱼中甚至还有一些破坏维生素 B1 的因素。

很多便秘是攒出来的

作为一个略有洁癖的人,娜娜每次出差都对厕所极为挑剔。哪怕住进五星级酒店，她仍然不愿在那里上厕所，总会觉得不舒服、不适应,更别说有时候一忙起来,根本顾不上。

出差 3 天,她要“攒”3 天;出差一个星期,也恨不得“攒”上一个星期。最近,她明显感觉自己排便困难,即便不出差,也要一个星期才勉强大便一次,苦不堪言。

“其实，很多人一忙起来,整个外出期间都不会排便。我周围就有这样的例子。”北京大学第一医院消化内科教授王化虹特别提醒，这已经不仅仅是排便习惯不好的问题了，非常容易造成慢性便秘。

便秘这个“难言之隐”，说起来几乎人人都知道，但普通人真正重视和了解的却不多。数据显示，中国慢性便秘患者多达 3% 至 17.6%,其中,女性慢性便秘患病率是男性的两倍。

在遇到排便困难时,52% 的人表示会自己去药店买药或润便、通便的茶。王化虹教授说,他曾见过一个自己买药的患者,去医院就诊时已达到需要一次吃 100 片药才能起效的地步，给正规治疗造成麻烦。

王化虹表示，多数人在判断

自己是否便秘时有一个误区,总把排便次数当作第一标准。事实上,按照国际标准,诊断便秘有 6 条,包括排便的费力感、干球状的不净感、肛门直肠的堵塞感、需要手法辅助、每周排便的次数等。真正被临床使用较多且可靠的,是其中的第二条,即“有干球粪或硬粪”，一旦某人在一周或是一个月中,有 25% 的排便处于这个状态,就可以定义为便秘。相比之下,排便次数反而不是最主要的。

像很多疾病一样，便秘也是越早治疗效果越好。王化虹和同事们做过相关的研究,他们发现，一个有便秘问题的人，如不早治疗,5 年后其肠道的蠕动功能就会大幅降低，甚至低到再也无法恢复至正常功能。

为防止便秘,他提醒,人们最应该养成良好的排便习惯，定时定点上厕所，即便没有便意也要蹲 10 至 15 分钟,久而久之,就能调动起肠道的规律运动，科学排便。

此外,还应注意多喝水、多运动、多吃纤维含量高的食物,如蔬菜水果等。在大多数情况下,便秘都能用药物治好，但需要说明的是，如果大便里有血或粗细突然出现明显变化,应提高警惕，到医院去做肠镜检查,排除大肠癌。

夏天出汗易缺钾 应多喝茶

夏天一到,很多人常常什么都没干,就热得一身是汗。对于这种“夏天狂汗”的人,营养科医生提醒,除了要补充水分、适当吃咸(补充随汗液流失的钠)之外,还应该注意补钾。

“有些爱出汗的人,喝完茶水之后感觉又解渴又解乏,这其中的缘故,就与夏日补钾有关。”天津中医药大学第二附属医院营养科医生张秋莲介绍,夏季人们易大量出汗,汗液中除了水分和钠以外,还含有一定量的钾离子。因为天气炎热，人体消耗的能量增多，能量代谢需要钾的参与，因此在夏天人体的钾流失要比其他季节更多一些。

钾在人体内的主要作用是维持酸碱平衡、参与能量代谢以及维持神经肌肉的正常功能,这也是人一旦缺钾，就容易倦怠无力、疲乏，甚至心跳减弱、头昏眼花的原因。补钾比较理想的方法是多喝茶,茶叶的含钾量较为丰富。

刚戴假牙含块糖

假牙刚进口,很多老人都感觉嘴里有异物感,不时有口水往外冒。

专家建议,开始使用假牙的几周里,嘴里不妨常含块糖、红枣。因为嘴里经常含块糖、红枣或其他软点的小块食物,能够帮助消除嘴里过多的唾液,1 至 2 周后不适感会逐渐消失。

牙石不除 血管受伤

近几个月来，贾阿姨时常觉得胸口疼,到医院检查时,发现心电图有些异常。内科医生发现,贾阿姨的血压、血脂、血糖等都正常，全身检查也没能查出引起心脏病的原因。有人建议她做个口腔检查试试,结果发现,贾阿姨的数颗牙齿都有较多的牙菌斑,牙龈周围的牙石也明显。口腔科医生推断，贾阿姨的心脏不适可能是口腔引起的，需要洁牙及抗炎等治疗。

自己的牙齿平时不疼不痒，怎么会扯上心脏病呢？贾阿姨感到很纳闷。

郑州大学第二附属医院口腔科陈闵生教授介绍，并不是剧烈牙疼和感染才会损伤心脏。一些不易察觉的牙周病，也是诱发心脏病的诸多危险因素之一。比如刷牙方法不正确、刷牙次数少,食物残渣沉积在牙齿表面和间隙，久而久之就会滋生细菌，形成牙菌斑和牙石。这些细菌产生的内

毒素一旦进入血液循环，就会对血管内皮造成严重损伤，造成心脏缺血，严重时可能发展为心绞痛、心肌梗死等。研究发现,患牙周病的人出现心肌梗死的几率是正常人的 2.7 倍。

不仅如此，牙周病对血管内皮的损伤还可能出现在大脑、颈部等处的重要血管,引发脑缺血、脑梗塞等脑血管病，或者促进糖尿病微血管病变的发生。

因此,注意口腔卫生,对全身血管都有好处。首先,要用正确的方式刷牙,每天刷牙至少两次,每次不少于 3 分钟,并经常漱口。适当刷刷舌头,也能使口气更清新,口腔更卫生。其次,不要过量食用甜食及酸性饮料，这些饮食会导致口腔酸度增加,容易腐蚀牙齿，并利于细菌生长。最后,经常用牙签剔牙，会增大牙齿之间及牙齿和牙龈之间的空隙，使食物碎屑和病菌趁机而入，容易导致牙周炎、牙龈炎等口腔疾病。



有点小肚子 不易骨折

小肚楠让很多爱美之人头疼,其实,它也有益处。英国《每日邮报》近日报道,相对于腹部平坦的人来说，有点轻微的小肚楠不容易发生骨折。

澳大利亚悉尼加尔文医学研究所的研究人员对 1000 多名平均年龄 50 岁以上的男女志愿者进行了长达 5 年的跟踪调查。在这段期间里，共有 120 多人发生过骨折。统计分析发现,腹部脂肪的数量多少与发生骨折的可能性之间存在一定关联，与腹部平坦

的人相比，有小肚楠的人发生骨折的风险降低约 40%，在女性中尤为明显。

发表在《临床内分泌学期刊》上的这项新研究结果认为：较粗的腰围为骨骼提供了额外的支撑力量,在跌倒时像衬垫一样,起到一定的保护作用。

此外，腹部丰满的人体内雌激素水平相对较高,有益于骨骼。当然,研究人员表示,肥胖存在诸多隐患，不可通过盲目增肥来保护骨骼。

