

智商有多高 关键看营养

中国营养学会理事长程义勇指出,小时候是大脑发育的关键时期,3岁前,神经元快速分化过程基本完成;4岁,完成神经纤维的髓鞘化;8岁,已接近成人脑重,神经发育基本完成。其中,营养是影响孩子脑发育的一个非常关键的因素。

营养不良降低智商

北京《生命时报》报道,曾有人对3岁前和3至5岁期间被美国中产阶级收养的韩国孤儿进行一项研究,他们在被收养前普遍营养不良,被收养后,营养状况有了很大改善。结果发现,初期营养不良,能影响孩子在11至12岁之间的智商。在营养良好和营养

不良的孩子之间,智商差别能达到10分,相当于高中和大学水平的差别。同时,营养状况改善越早,智商发育越好,3岁前被收养的孩子,智商明显高于3岁后被收养的。

五大营养最关键

除了保证孩子的整体营养状况外,还有一些关键的营养素对孩子的脑发育影响更大。

- 1.蛋白质。缺乏蛋白质会造成蛋白质能量营养不良,影响脑发育,导致认知方面损害,冷漠、缺乏热情。优质的蛋白质主要存在于鱼、禽、肉、蛋及大豆制品中。
- 2.多不饱和脂肪酸。脑组织中60%以上都是脂肪,仅次于脂

肪组织。人们熟知的DHA就是多不饱和脂肪酸中的一种。大量干预研究证实,充足的DHA对视觉、认知、记忆及辨别性学习能力有重要作用。注意力缺陷的儿童往往缺乏DHA,容易出现学习障碍,总智商、言语智商、操作能力等明显低于正常儿童。富含多不饱和脂肪酸的食物包括三文鱼、鲑鱼、鳟鱼、金枪鱼、鳕鱼、蛋黄、核桃、亚麻籽等。

- 3.铁。美国第三次全国健康与营养普查对5398名6至16岁儿童的资料研究发现,就算不发生贫血,边缘性贫血也会造成儿童认知能力下降。孩子如果在婴儿期贫血,会有易哭闹、不高兴等表现;儿童期贫血,会导致孩子完

成指令性训练困难、注意力难集中,不安、激惹情绪和破坏行为增加。为预防贫血,要让孩子适当吃些红肉、动物血、动物内脏等富含血红素铁的食物,同时多吃绿叶菜、青椒等富含维生素C和B族维生素的食物。

- 4.锌。儿童缺锌也很严重。研究发现,所有神经元都含锌,特别是与认知功能相关的部位含锌最高。缺锌会导致智商下降、注意力降低、抑郁、环境适应能力下降、运动能力下降。牡蛎、牛肉、螃蟹、豆子等食物富含锌。
- 5.碘。严重缺碘会引起克汀



病,造成儿童自幼生长发育落后,智力低下。含碘丰富的食物主要是海带和海鱼等。

■相关 妈妈行为影响宝宝智商

除从食物中摄入营养,孩子的脑发育从胎儿期就开始受到母亲的影响。根据目前的研究,母亲主要从以下四个方面影响孩子的脑发育。

- 1.“糖妈妈”影响孩子智商。如果妈妈孕期患有妊娠糖尿病,新生儿可能出现不同程度的脑损伤。
- 2.低出生体重儿。如果孩子出生时体重过低(低于2.5公斤),出生一年内,脑发育减缓明

- 显。
- 3.孕妇补充DHA。如果妈妈在孕间或哺乳期补充DHA,婴儿早期的神经发育就会有提升。
- 4.母乳喂养。有研究对249名儿童进行认知发育评价,发现母乳喂养超过4个月的宝宝,智力发育指数高出4.2分。另外研究发现,母乳喂养时间越长的儿童在8至9岁时的智商越高,10至13岁时的理解及算术测试得分明显增高。

气得直喘 嘴上套袋

电视里时常有这样的镜头:某人突然受到刺激,身体失控,张着嘴拼命大口喘气,脸憋得通红,严重的还会晕倒在地、不省人事。

北京解放军304医院急救部主任赵晓东指出,这种情况叫做“过度换气综合征”,是临床上常见的一种心身性疾病,在性格好强、压力大、情绪易激动的人中尤为多见。

由于突然的精神刺激,使大脑高度紧张,导致植物神经系统兴奋过度,引起呼吸频率加快。呼吸节律紊乱的同时,身体内的酸碱平衡也被打破,引起“呼吸性碱中毒”,出现胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸、大汗、面色苍白、头晕等一系列症状。

严重的还会引起大脑血管痉挛,脑血流减少,出现昏厥、跌倒,甚至手足、全身抽搐等,危及生命。

过度换气综合征虽然看着可怕,却并不难治。此时,身边的人可以用言语诱导他全身放松、均匀呼吸,有意识地减慢呼吸或屏气,而不是冲其大喊大叫、掐人中等。

症状严重时,可用报纸围成喇叭状,或找一个大塑料袋罩在患者的口鼻处,帮助其把呼出的二氧化碳重新吸入体内,改善碱中毒症状。出现焦虑、烦躁等不稳定情绪时,可适当口服或注射镇静剂。

北京《生命时报》

糖尿病患者要防骨质疏松

糖尿病是中老年人的常见病,除了“三多一少”的特点外,别忽视一“松”,即骨质疏松。

北京《生命时报》报道,糖尿病骨质疏松是胰岛素分泌不足或作用缺陷,引起糖、脂肪、蛋白质及矿物质代谢紊乱,影响骨组织代谢及调钙激素失衡所致。

糖尿病患者须警惕有无腰背酸痛等症状,同时测定血钙、尿

钙,或测定骨密度,做到早发现、早处理。

糖尿病性骨质疏松症的防治,首要的是积极控制糖尿病。糖尿病患者补钙,一般主张食补为主,药补为辅。食补尤以脱脂或低脂牛奶为佳,并要少吃饱和脂肪。食补不够,可服钙片,还可在医师指导下服维生素D、双膦酸盐、降钙素等。

糖尿病有5个前期信号

千万别等到得糖尿病时才懊悔、自责。美国“关爱网”近日载文,提醒大家识别“糖尿病5个早期信号”,并做出改变,远离它的困扰。

- 1.吃饱就困。偶尔一次不必担心,但经常这样,可能是身体报警,饮食结构有缺陷,如饮食中精制面粉、含糖饮料和甜食等简单碳水化合物比重太大。长期吃易得糖尿病。

建议:多摄入复杂碳水化合物,如燕麦、玉米等全谷食物,各种蔬菜、水果(而非果汁)等。这些食物消化时间长,不会导致饭后血糖猛升。

- 2.薯片上瘾。三天不吃爆米花、薯片就难受,表明已经上瘾了。杜克大学综合医学中心贝思·利亚敦博士表示,此类食物进入体内消化速度快,容易导致血糖紊乱。长期食用增加糖尿病风险。

建议:找出爱吃这些食物的

原因,如果是压力大或寂寞无聊等,可以改成找人聊天、运动等活动。如果是饿了,不妨来把坚果,喝杯酸奶,吃根香蕉、黄瓜等。

- 3.体重超标。利亚敦表示,九成糖尿病前期患者都有体重超标。特别是单纯

减少热量摄入后,体重依然不减,更应提高警惕。

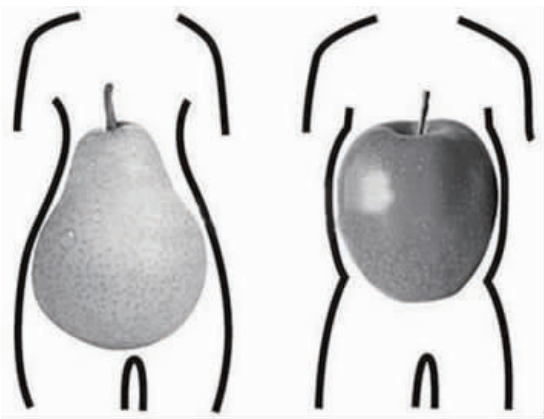
建议:体重减轻5%至7%,可预防或推迟60%的糖尿病。生活方式变化(特别是增加运动量)与药物治疗相结合,是减重防糖的关键。

- 4.苹果身材。与梨型身材人群相比,苹果型身材(腰部更粗)人群内脏脂肪更多,胰岛素抵抗和糖尿病前期危险更大。此外,腹部脂肪会增加高血压、心脏病、脑卒中等危险,这些都是糖尿病的风险因素。

建议:控制饮食、定期锻炼、三餐定时和睡眠充足是保持正常身材的关键。

- 5.血压偏高。研究显示,高血压患病6年后约40%的人患糖尿病。

建议:少吃咸菜、加工及腌制食品,通过改善饮食结构和增加运动量,必要时服降压药。



查心脏就像验房子

心脏虽然只有拳头般大小,但内部构造精细巧妙,像一套四居室房子。北京华信医院核医学科副主任医师马谭源指出,房子住久了需要查验,心脏也一样。

“门墙检查”——超声心动图。心脏有两房两室(左右心房及左右心室),两房间和两室间有“墙”相隔,血液通不过;房和室之间还有“门”(心脏瓣膜),血液可以通过。墙和门都可能出问题,墙变薄了可能出现心脏扩大、心衰,墙上有洞多见于先天性心脏病,门关不严多见于年纪大的人,即瓣膜损坏。超声检查可以帮我们了解房子变大还是变小了,门严实不严实,墙结实不结实。

“电路检查”——心电图。正

常人心脏搏动规律整齐,得益于心脏内部的“电路”顺畅。如果心跳突然变太慢、太快或时慢时快,说明心脏电路的传导环节出了问题,可能电路不通,甚至发生短路或漏电。此时,最快捷准确的检查就是做心电图。严重心律失常患者,还可以佩戴24小时动态心电图(Holter检查),有助详细了解心脏的电生理变化。

“管道检查”——冠脉造影。冠状动脉是给心脏输送营养的管道,如果里面长了斑块、变窄甚至堵死,就会发生冠心病、心肌梗死。借助心脏导管,在冠状动脉内注入造影剂,在X线的帮助下,可以非常直观地看到血管情况,如血管壁有没有“生锈”,堵了多少、能不能开通等。