

# 年轻常吃撑 老来骨疏松

骨质疏松症是一种与年龄有关的骨代谢障碍疾病，其主要危险因素有儿童期和青少年期骨密度储备不足和低骨矿含量、年龄、妊娠期缺钙、经绝期女性、缺乏体育活动、膳食营养不良和吸烟，其中每餐吃得过饱也是一个重要原因。

骨质疏松病因和病理机制较复杂，一个重要原因就是钙在骨骼中的利用障碍。人体钙的代谢很大程度上受制于钙素和甲状旁腺素。钙素使血糖中的钙在骨骼中沉着和利用；甲状旁腺素则具有调节体液钙离子浓度，维持成骨细胞和

破骨细胞数相对平衡并保障其功能耦联的作用。正常情况下，两者保持着动态平衡。若甲状旁腺素浓度降低或增加，就打破了它们之间的平衡，均可导致骨质疏松病的发生。甲状旁腺素的合成和分泌受体内其它激素的调节，研究认为，饱食会造成随着年龄的增长，体内甲状旁腺素明显增加的情况。

研究发现，自由饱食的小白鼠，随着年龄增长，体内甲状旁腺素明显增加，平时只吃七八成饱的小白鼠，体内甲状旁腺素增加不明显。人类也存在着同

样的现象。如果年轻时经常吃得过饱，那么，年老后体内甲状旁腺素含量会明显增加，骨质脱钙现象就会日趋严重，患骨质疏松的机会就会明显增加。即使从食物中摄取大量的钙和额外补钙，也只是增高血液中的钙，对消除骨质疏松收效不大。

年轻时吃饭经常撑得肚皮鼓鼓的，到老了就可能患上骨质疏松症，所以人在年轻时就要养成良好的饮食习惯，以免给晚年留下健康祸患。

季玉光

## 爱喝酒者 多吃橘



多吃橘子对预防肝病和动脉硬化有好处，并可降低酒精对人体的伤害。

有研究者对每天摄入25克乙醇(相当于640毫升以上啤酒)的男性进行了调查，结果发现，每天不吃柑橘或只吃一个以下橘子的人，比每天吃3到4个橘子的人，患酒精肝的几率要高出一倍。

专家认为，这主要是因为病毒性肝炎、酒精性肝炎以及肝硬化等患者体内血清中的抗氧化能力降低，与之对应的是，柑橘中丰富的类胡萝卜素和维生素可提高抗氧化能力，对保护肝脏有益。

王凤成



餐后巧搭配  
营养又护胃

根据吃饭时食用的食物，采用餐后搭配饮食，既保护的肠胃又可有效吸收营养。

**烧烤后，吃根香蕉：**烧烤类食品会产生较多的苯并芘等致癌物。最新研究发现，香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用，保护胃肠。

**吃得油腻，喝杯芹菜汁：**如果一餐中吃的油腻食物较多，喝杯含糖低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益，因为芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。

**吃火锅后，喝点酸奶：**火锅汤的温度高，配料偏咸偏辣，对胃肠的刺激较大。吃火锅后喝点酸奶，可以有效保护胃肠道黏膜。此外，酸奶中含有乳酸菌，可抑制腐败菌的生长。

**消化不良，喝大麦茶或橘皮水：**大麦中的尿囊素和橘皮

中的挥发油，大可增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，对食物的消化和吸收很有好处。

**吃方便面后，吃水果：**进餐方便面后吃一点水果，如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等，可以有效补偿维生素与矿物质的不足。

**吃蟹后，喝生姜红糖水：**蟹肉属寒性，脾胃虚寒的人吃蟹后可能会引发胃痛、腹泻、呕吐等。因此，吃蟹后喝一杯性温的生姜红糖水，能祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适。

王展



## 喝“三浆”巧减肥

**橘柚豆浆** 把柚子或橘子的外皮去掉(外皮比较苦，所以最好去净)，和泡好的豆子放到一起，按一下果蔬豆浆，诱人的橘柚豆浆就做好了。柚子去火，橘子含有大量的维C，好处不言而喻。

**纤体豆浆** 豆浆可以纤体，但是材料一定要齐全：荷叶、桂花、绿茶、茉莉，这几样都有瘦身美体的效果，特别是桂花具有美白肌肤、排解体内毒素、止咳化痰、养生润肺，味道很好，清香扑鼻。

**生菜豆浆** 生菜豆浆，就是把生菜切成细条，然后与泡好的豆子一齐放到豆浆机里，然后按果蔬豆浆制作即可。生菜含有大量的植物纤维，清肝养胃，与豆浆合在一起磨，自然便成了减肥佳品。

胡万里

翻来覆去睡不着，揪头发也无济于事，失眠让人受够了罪；睡前30分钟服用，安享婴儿般的睡眠，太爽了！

美国进口松果体素片新春特惠 原价：168元 特价：55元

# 一天不到1块钱 给你香甜好睡眠

### 长期失眠，将严重影响身体健康

“每天最害怕的事就是上床睡觉，就象躺在老虎凳上，怎么也睡不着，太难受了！”

“每晚基本上是在看天花板到天亮，翻来覆去，只要能睡上好觉，宁愿少活十年！”

“床铺上象钉满了钉子，死活合不上眼，白天昏沉沉的，心烦，连死的心都有了！”

■ 医学研究发现：一天的睡眠不足，第二天免疫力就会大幅下降，导致头痛、头

痛、食欲下降、精神不振、记忆力减退等；长期睡眠不足4小时，将严重影响身体健康；

失眠者的衰老速度是正常人的3倍，失眠是女人美容的天敌。

老年人长期失眠可诱发包括高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病、脑溢血、多种疾病。

患有心脑血管疾病的中老年人，失眠期间，心肌梗塞、脑梗塞发生率平均高出2倍！

抢订电话：400-650-0859

**美国进口松果体素片**

本品以高纯度植物松果体素、维生素B6为主要原料，经过先进工艺精制而成，含有松果体素3mg。

规格：60粒/瓶 零售价：168元/瓶

**特价 55元**

特别提醒：  
●服用方法：每日一次，睡前半小时服用。  
●对于普通服用者，一天一粒即可。情况特别严重的患者可一天2粒，或一天一粒计算。特价55元(60粒)的美国进口松果体素片可以足足吃上3个月，相当于每天3毛钱，这是您平时难以想象的。

### 睡不好，松果体素分泌不足是主要原因

松果体素是人体中央的松果腺在夜间分泌的一种荷尔蒙，它是一种全天然的安眠物质，由大脑中部的松果体，一个象松果一样的结构产生，当我们的眼睛检测到黑暗的时候，松果体素就会分泌出来，帮助我们的身体调节睡眠和苏醒循环。

随着年龄增长，松果体素分泌减少，从而出现一系列的失眠、多梦、疲乏健

忘等衰老症状，各种疾病亦随之而来，适当补充松果体素，可以防止老化、保持精神状态更可改善睡眠、增强抵抗力。



**液体钙(钙+维生素D软胶囊)**

美国进口液体钙，含维生素D3，科学配比和科学工艺使液体钙更易吸收，使补钙可以真正起作用，常服可以预防骨质疏松。

规格：60粒/瓶

**特价 19元**

**阿胶红润胶囊**

本品由传统名贵中药材阿胶、当归、熟地、白芍、川芎、党参、黄芪、人参、鹿茸、枸杞、大枣、龙眼肉、冰糖等名贵中药材，经科学工艺精制而成。

规格：45粒/瓶

零售价：46元/瓶

**特价 20元**

**蜂王浆软胶囊**

以蜂王浆为原料精制而成，含有蜂王浆活性成分，能增强免疫力，延缓衰老。

规格：60粒/瓶

零售价：84元/瓶

**特价 29元**

**红景天西洋参胶囊**

本品以名贵天然红景天、西洋参为主要原料，经科学工艺精制而成，能增强免疫力，延缓衰老。

规格：50粒/瓶

**特价 29元**

**泰华金康蜂胶软胶囊**

本品以天然蜂胶为主要原料，经科学工艺精制而成，能增强免疫力，延缓衰老。

规格：80粒/瓶+赠6粒

零售价：118元/瓶

**特价 31元**

**益生康健** 您的营养健康专家

益生康健会员服务地址：北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层

服务监督电话：010-59861273

服务时间：8:00-21:30 周一至周日

电话订购·免费送货上门 货到付款·30天退款 退货保障

咨询订购电话 (免长途费) **400-650-0859**

如何订购：●单次消费满150元，成为会员，即免卡费及包装配送费50元。●活动截止日期：2009年2月28日。