

中意

# 健康月刊



六月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

## 儿童齿科暑假福利来啦

## 夏季防蚊大作战 揭秘碘盐的真相

### 人与动脉同寿， 你的动脉几岁了？

### 是什么让你拒绝如此优秀的内脏

### 提高睡眠质量， 让我们睡得更健康！



---

# Contents

---

- P<sub>2</sub> 儿童齿科暑假福利来啦
- P<sub>4</sub> 人与动脉同寿，  
你的动脉几岁了？
- P<sub>8</sub> 夏季防蚊大作战
- P<sub>13</sub> 提高睡眠质量，  
让我们睡得更健康！
- P<sub>17</sub> 揭秘碘盐的真相
- P<sub>22</sub> 是什么让你拒绝如此优秀的内脏

# 儿童 齿科 暑期

## 福利来啦

宝贝拥有健康的身体是每个父母的心愿  
牙齿健康也是确保身体健康的重要组成  
口腔保健除了日常护理，还需要定期到专业机构进行特殊保健  
世界卫生组织推荐6岁以下儿童使用氟保护漆来预防龋齿  
6-18岁的儿童、青少年可以使用氟化凝胶来进行龋齿预防  
推荐高患龋风险的儿童每3个月涂氟一次，低患龋风险者每6个月涂氟一次



中意人寿为感谢所有在保客户的支持和厚爱，携手拜博口腔，在暑期来临之际，为您的宝贝送上齿科福利！

福利内容如下：

**每位儿童可享受免费问诊、牙齿检查和涂氟一次**

更可享受窝沟封闭（100元/颗）、正畸等多重项目优惠活动，详情请致电咨询：

400-0000-033！

**活动时间：**2019年7月1日-8月31日

**适用人群：**0-18周岁儿童/青少年

**适用范围：**中意在保客户的子女，每人可享一次免费问诊、牙齿检查和涂氟

**适用地点：**所有拜博口腔门店提供中文服务、英文服务仅限北京国贸诊所

**请提前3-5天扫码预约，拜博客服收到预约申请、确认身份后，将电话联系与您确认预约**



**注：**只接受扫码预约，非扫码预约直接前往就诊的客户，将按拜博门诊正常门市价结算费用，无法享受此次活动优惠。

（拜博口腔预约二维码）

拜博医疗集团创建于1993年，历经25年的不懈坚持积累和创新发展，迄今为止，已在北京、上海、广州、深圳等50余个一二线城市开设194家口腔诊所及口腔医院，是全国布局、规模化运营的口腔医疗集团，每年为中国上百万口腔患者带来福音。





# 人与动脉同寿， 你的动脉几岁了？

“人与动脉同寿”，这是血管医学领域人人熟知的名言，血管决定人的寿命，连接各个身体零件、输送营养、排除废物。

正常的血管是有弹性且内壁柔软的，但是血管一旦硬了，就很难再软回去！

**先来测测你的血管是否健康：**

将拳头紧紧的握住30秒后打开，仔细的观察自己的手掌白颜色消失的速度。如果手掌的白色可以马上恢复到原来的肤色，那就说明你的血管健康、弹性好，血液循环正常、末梢神经比较灵敏。反之，如果计时发现用了大概十秒钟才恢复，那就要考虑自己是不是有动脉硬化了。

## 被神化了的红酒、醋、木耳

近年来，**红酒、醋、木耳**能够“软化血管”、“养护血管”的声音一直不绝于耳，甚至很多家庭都在身体力行的实施这类保健方式，并深信不疑，但事实上，**这些都没有用。**

**红酒**具有特殊的成分：白藜芦醇。许多人都觉得它有对于养护血管有好处，但是红酒中白藜芦醇的含量很低，每天喝一点并不能有效对抗动脉硬化。而且**红酒中含有 12%~15% 的酒精**，喝多了**不仅会损害血管健康，肝脏也会受损。**正因如此，世界卫生组织及其他权威机构都明确反对靠饮酒来保护血管或心脏。

**食醋**的主要成分是醋酸，作为调味品合理摄入能开胃、消食。但摄入的醋酸不会将血管中的物质溶解，没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。**相反，直接喝醋可能对口腔、食道和肠胃造成损害，消化道溃疡患者等不宜食醋的人群应该尽量避免饮用。**

**木耳**含有丰富的膳食纤维，能帮助排便倒是真的。但是**膳食纤维并不能穿过肠道进入血液**，怎么可能清理血管呢？

除了上面这几种外，还有吃素、吃巧克力、吃山楂、吃燕麦、喝绿茶.....其实都不太靠谱。





## 做到以下几点，预防血管病

### 戒烟

烟草中的尼古丁等有害物质会刺激血管运动中枢，刺激体内肾上腺素和去甲肾上腺素释放，引起心率加快、末梢血管收缩、血压上升。

### 控制体重

日常的饮食，保证每日碳水化合物、蛋白质和脂肪合理搭配，能满足身体所需即可，尽量不要超过热量上限。同时，要少吃含热量较高的油炸食品、方便食品和快餐等。BMI是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法：

$$\text{体质指数 (BMI)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身高}^2 (\text{m})$$

分类	BMI范围
偏瘦	< =18.4
正常	18.5-23.9
过重	24.0-27.9
肥胖	> =28.0

### 经常运动

运动能改善血液循环，对降低血脂、血压和体重效果明显，还可舒缓压力，愉悦身心。运动状态以身体微微出汗，不感到疲劳，运动后自感身体轻松为最佳。

## 合理饮食

饮食油腻会导致血脂增高，过多的血脂附在血管上，就会造成动脉粥样硬化，进而引发血栓。

建议日常饮食要减少摄入盐、糖、饱和脂肪及反式脂肪等，多吃低热量且富含矿物质、维生素、纤维素和其他营养素的食物，如蔬菜、水果、粗杂粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品等。

## 控血压

血压高时，血流对血管的冲击力增大，使动脉血管内皮功能受损，容易产生动脉硬化。不少人天然存在动脉扩张或动脉瘤，一旦血压突然升高，动脉瘤破裂，会引起脑出血。因此，血压应控制在140/90毫米汞柱以下。

## 控血脂

当血液中的坏胆固醇增多，易在血管壁上沉积并形成斑块，甚至堵塞血管、形成血栓，导致急性心梗或脑梗。建议饮食以少油为原则，少吃动物内脏、动物脂肪及甜食，尤其少吃含反式脂肪酸的食品，如奶油、黄油等。

## 降血糖

在长期高血糖的作用下，动脉内皮细胞容易受损，血管壁的通透性也会变差，脂质容易沉积在血管内皮，进而导致血管狭窄，引起冠心病、脑梗等疾病。



# 夏季 防蚊 大作战

随着夏季的到来，蚊子也不甘寂寞的紧随而至，让人不胜烦扰，蚊子除了能给我们带来红肿、瘙痒等不适外，还能够传播多种疾病，如疟疾、丝虫病、流行性乙型脑炎和登革热等。每年这个时节我们都在想尽办法和蚊子作战，但有时候真的不得其法，下面就和大家分享一些常用的、有效安全的防蚊驱蚊手段。主要包括环境控制、物理防护，以及化学防护。

## 一：环境控制

首先，我们了解一下蚊子的滋生情况。雌蚊子会在潮湿的地方或水里产卵，卵在水中会生长成幼虫，逐渐长成成年的蚊子便可以离开水，这就是为什么家里有时候会莫名其妙有蚊子的原因。基于蚊子的生长习性，我们可以通过清理家中的卫生死角从而使卵和幼虫失去滋生的环境。清理手段包括：

- ◆ 检查家里盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等有积水处，有盖子的盖上，能换水的勤换水。地漏、下水道等处防止积水，并时常喷点杀虫剂，不给蚊子生存空间；
- ◆ 家中水生植物要定期换水；
- ◆ 注意关好纱窗、纱门，不要门户大开让蚊子长驱直入；
- ◆ 不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔，垃圾桶最好用有盖的那种；
- ◆ 如果出差或长期不居住，把抽水马桶的盖子盖上，把洗手池、水池里的水放干净，以防蚊子产卵；
- ◆ 对于离开了水的成年蚊子，防蚊驱蚊手段主要包括两种：物理防护和化学防护。

## 二：物理防护

物理防护手段中，蚊帐，纱窗纱门，衣物遮盖是最安全的。

紫外防蚊灯也是一种物理防护手段，它是通过释放一种特定波长的光使得蚊虫接近灯管，然后触电身亡。然而，有研究表明，紫外防蚊灯有效性很差，大约只能杀死4%的雌蚊子。

有一些驱蚊灯通过释放二氧化碳来引诱蚊子，有效性会比紫外防蚊灯好些，可以尝试，购买正规厂家的合格产品。

## 三：详细讲化学防护

化学防护主要分为两类，一类是可以直接用于皮肤上的驱蚊液，比如驱蚊花露水。另一类是杀虫剂，比如蚊香片，电蚊香，杀虫气雾剂等。

### 第一类：驱蚊液

对于可以直接用于皮肤的驱蚊液，市面上大部分产品含的有效成分是【避蚊胺 (DEET)】。避蚊胺安全有效的浓度范围是7%-30%，超市里很多驱蚊液含这种有效成分，去正规商超买，不必满世界淘那些说明书都看不懂的网红驱蚊产品。

市面上还有一些有效成分是【派卡瑞丁】(picaridin)的驱蚊产品，它是继DEET之后最早用于防蚊驱蚊的有效产品；被美国环保局批准的其他驱蚊有效成分还包括【驱蚊酯】(IR3535)和【柠檬桉叶油】。

含植物精油成分的防蚊驱蚊产品如薄荷油，豆油等，因为安全性较高，所以美国环保局免除注册即可上市，但是产品的有效性并没有很好的评估，防蚊效果差。

大部分经环保局批准的防蚊驱蚊类产品均可安全用于成人，孕期哺乳期妇女和儿童，美国儿科学会 (APP) 和疾病预防控制中心 (CDC) 建议避蚊胺可用于2个月以上的儿童，并且最好使用较低浓度。



## 第二类：杀虫气雾剂或蚊香

这类产品的有效成分主要分为【除虫菊酯】和【拟除虫菊酯】，作用于昆虫的神经系统，通过与蚊虫直接接触导致瘫痪从而致死。

除虫菊酯是一种菊花中提取的天然成分，【拟除虫菊酯】是人工合成的成分，和天然的除虫菊酯比起来，人工合成的拟除虫菊酯毒性大，作用时间长，杀虫效果更好。我们难免会在使用过程中暴露于除虫菊酯和拟除虫菊酯，可能会吸入，通常认为按照产品标识的方法正确使用，对人体的毒性是可以忽略的。

比起WHO每日可接受的摄入范围，我们每天平均暴露的剂量小于千分之一。该类产品在正确使用下，不会对儿童、孕期妇女，和体弱多病的人造成影响。

## 给大家的建议

- ◆ 综上所述，对于婴幼儿、孕期哺乳期妇女，建议使用物理防护，如果需要选用化学防护，请选用正规渠道购买的驱蚊液，不要盲目海淘或网淘。
- ◆ 2个月以上宝宝首选【避蚊胺】、【派卡瑞丁成分】；
- ◆ 3岁以下不要选用柠檬桉叶油。如果使用杀虫气雾剂，可以选用含天然成分的【除虫菊酯】。
- ◆ 有一些商家标明杀虫气雾剂产品不含避蚊胺，殊不知，避蚊胺只是用于皮肤防护，起不到任何杀虫的作用，杀虫气雾剂当然不需要这种成分，这不过是商家宣传的噱头罢了。





#### 儿童使用驱蚊花露水的六点注意事项：

- ◆ 只用于被暴露在外的皮肤上
- ◆ 不可接触伤口、眼和嘴，耳部也要少用
- ◆ 喷在成人手上再涂抹到儿童身上，不要涂在儿童手部，以防吃进口中
- ◆ 如果出现红肿、皮疹等过敏现象应立即停用
- ◆ 仅限室外使用，返回室内后用含皂液的水清洗掉
- ◆ 驱蚊花露水具有腐蚀性，避免接触皮革和丝质衣物



# 提高睡眠质量， 让我们睡得更健康！

对于睡眠，或许你会有这样的疑问：“我越睡越晚，一上床就变精神，睡着还做梦，我的睡眠质量是不是很不好？”

朋友，可能还真不是！睡眠对于我们来说如此重要，但我们对睡眠的了解却并不全面。今天小编想给大家说说睡眠的那些事，帮助大家更科学地认识睡眠。

## 我的睡眠质量好不好

### 常见的误区和睡眠标准，了解一下

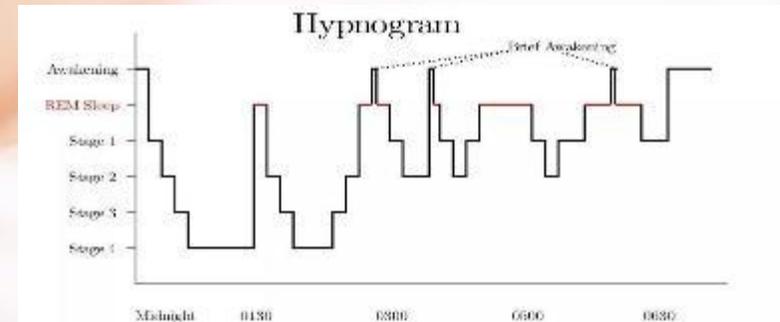
**误解一：我做不到一下子就睡着，是睡眠不好吗？**

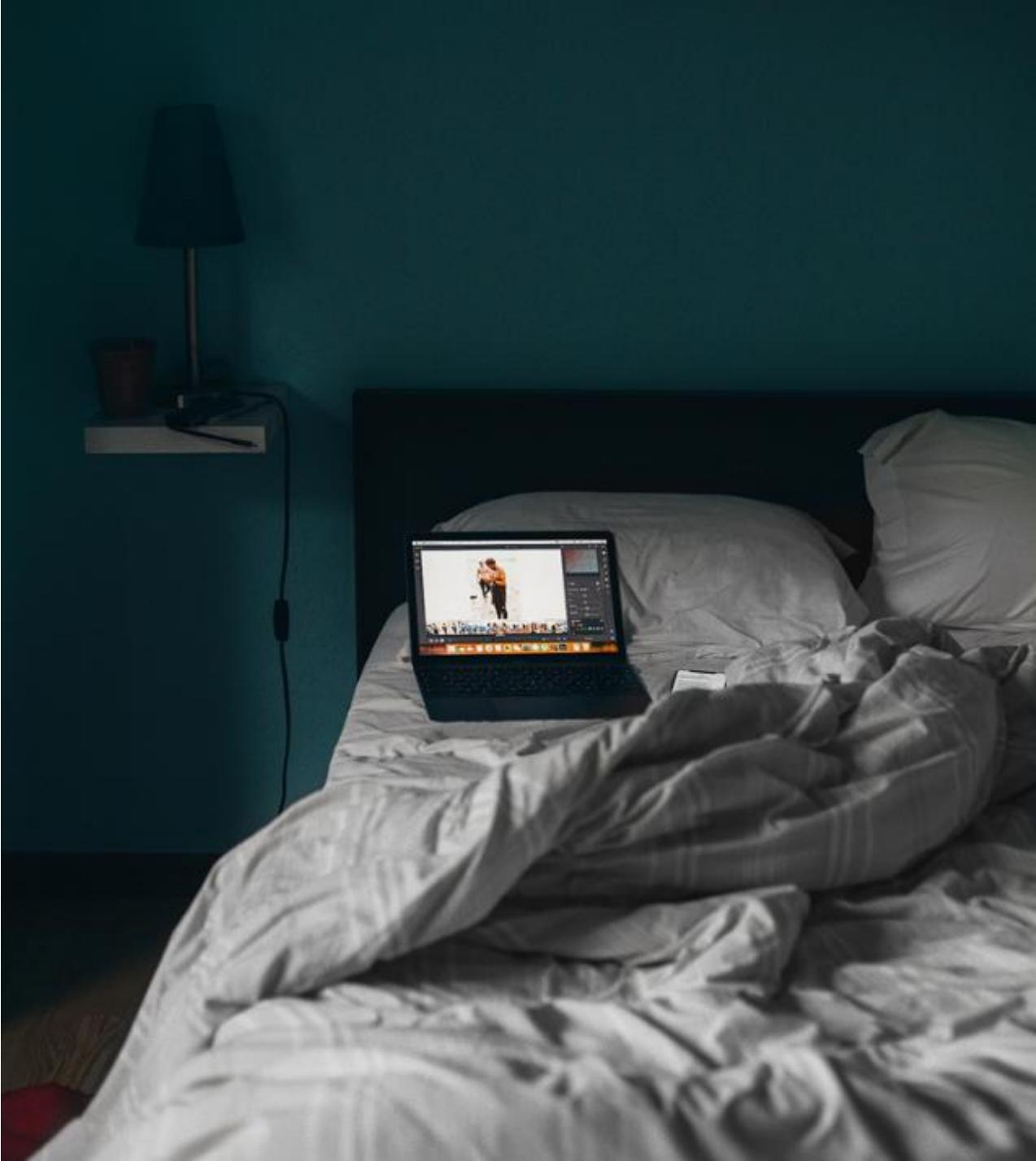
当然不是啦！一般情况下，入睡时间在 30 分钟之内都算正常。

相反，如果你一躺下就睡着，意味着你真的很疲劳了。在缺乏睡眠的情况下，入睡时间确实会大大缩短。

**误解二：半夜总会醒来，我的睡眠质量差吗？**

不一定呢！睡眠是有周期性节律的：「快速眼动期（REM）→ 浅度睡眠 → 深度睡眠 → 浅度睡眠 → REM」为一个周期。每个睡眠周期结束时，常常伴有短暂的清醒，这个清醒可能会短暂到大多数人都意识不到，然后又进入下一个周期，一夜之间会有 4 - 5 个循环。**因此，半夜醒来不超过 5 分钟都是正常现象。**





### 误解三：我睡得晚，是睡眠不好吗？

不一定哦，这主要还是看大家的生理时钟！心理学家认为，每个人都有属性，叫做「生理时钟」，它决定了我们在一天不同阶段内，精力状态的波动起伏。而生理时钟最显著的特征，就是睡眠偏好。

早在 1976 年，心理学家就已经开发出了一套问卷评估法（MEQ），用来评估不同的睡眠偏好。根据研究结果，至少存在三种偏好类型：

- 晨型人，又称「云雀」（lark），倾向于早睡早起；
- 夜型人，又称「猫头鹰」（owl），倾向于晚睡晚起；
- 正常人，又称「蜂鸟」（hummingbird），没有特别的倾向。

而且三者的比例意外的均衡！1976 年，首次 MEQ 调查显示：在人群中，晨型人约占 24.7%，夜型人约占 26.4%，而正常人则占了刚好一半。40 年来，针对 MEQ 有过相当多的研究和补充，比例有所波动，但大体上变化都不大。

所以，如果你非常努力，仍旧很难在 12 点前入睡，不必怀疑你的毅力，很可能只是因为，你刚好属于「夜型人」而已。

### 误解四：我晚上总是做梦，我的睡眠质量差吗？

亲爱的，每个人都会做梦！

在上文睡眠周期中有提及到快速眼动期，梦就发生在这个阶段。我们每晚都会做 3-5 个梦（甚至更多），但一般情况下我们都非常快忘记梦过什么（以至于我们以为没有做梦）。当在快速眼动睡眠阶段被叫醒，我们就更容易记住梦境。

因此，做梦本身是不影响睡眠质量的！



那么，判断睡眠质量的标准究竟是什么呢？下面小编给出5条标准，大家不妨代入实际情况看看：

**1、睡眠公式：睡眠效率 = 睡眠时间/在床上的时间**

如果您的结果大于 85% 就算正常，超过90%，那就说明很好了。

**2、入睡快，在 30 分钟内入睡；**

**3、无起夜或很少起夜，醒来时间较短；**

**4、睡醒后精力充沛，无疲劳感，工作效率高；**

**5、夜间睡眠无惊梦，做梦醒后很快忘记。**

这么看来，好的睡眠质量也并没有很难达到嘛！

## 提高睡眠质量，有什么好法子

睡眠是人类重要部分，如果一直陷在“垃圾睡眠”中，人的状态会变得非常差，生活质量也会大打折扣。在此，小编给大家介绍一些值得借鉴的方法，希望能帮助大家提高睡眠质量。

### Tip①：改变你的入睡方式

睡前大家总喜欢躺在床上玩手机，嘴上说着“看完这一集/打完这一局王者我就睡”的你，一而再再而三，最后一看时间“哦，凌晨两点了”。这不仅缩短了睡眠时间，还导致心情无法平静，更难以入睡。大家在睡前不妨放下手机，做一些能平复心情的事情：

- 写日记
- 做冥想或放松训练
- 看书
- 听舒缓的歌曲（ASMR可以了解一下）

### Tip②：注意饮食

- 很多人在睡前会有饥饿感，如果此时再饱食一顿，很可能造成入睡困难。简单地吃一些水果或喝一杯牛奶，缓解饥饿感就可以了；
- 如果你对咖啡因很敏感，那么就要避免饮用含咖啡因的饮料了；茶类也是同样道理；
- 不要喝酒。很多人认为喝酒能助眠，但很容易适得其反。科学研究表明，健康成年人在睡前半小时到一小时少量饮酒，对睡眠速度、时长、质量有着短期影响。但当酒精被代谢，会出现反弹效应，使后半夜睡眠变浅，易醒。

### Tip③：形成自我的生物钟

上文提及过，每个人都有自己的生理时钟。无论你几点睡觉，只要尽量做到每天的睡觉、起床时间固定，并保持足够的睡眠时间，都能睡得很好很健康。

### Tip④：早睡代替补觉

如果起床后觉得精神不济，很多人会选择补觉，但更好的处理方式是提前上床睡觉。两者的区别在于，补觉时间不长，我们的深度睡眠时间不够，很多时候会越睡越累。而早睡则能保证我们的睡眠能循环好几个周期，深度睡眠时间足够。

### Tip⑤：营造良好的睡眠环境

睡眠的环境非常影响睡眠质量，这个是不言而喻。

- 区分睡眠的空间与工作、娱乐的空间；
- 调暗卧室的光线，并且尽可能保持安静；
- 挑选适合自己的床垫与枕头，床单的材质也要合适。这不仅有利于提高睡眠质量，还对自己的身体有好处。



# 揭秘碘盐的真相

随着“加碘盐”走进寻常百姓家，人们对碘缺乏危害的认识逐渐淡薄。然而，近3年监测发现，全国合格碘盐食用率持续下降；少数区域存在儿童碘营养不良情况；一些地区孕妇面临碘营养不足风险；2017年组织开展的全国生活饮用水水碘含量调查显示，我国既是世界上已知范围最大的水源性高碘地区，也是一个自然环境普遍缺碘的国家……

碘是合成甲状腺激素必不可少的重要原料，健康成人体内的碘总量为20~50mg，平均为30mg。碘在人体内每天都在代谢，在碘摄入停止的情况下，体内储备的碘仅够维持2~3个月。碘的生理功能是通过甲状腺激素（thyroid hormone）完成的，甲状腺激素是人体重要的激素，其生理功能如下：





## 1. 促进生长发育

甲状腺激素与生长激素具有协同作用，调控生长发育。甲状腺激素可刺激骨化中心的发育成熟，促进长骨和牙齿生长。因此能够促进发育期儿童身高、体重的增加，促进骨骼和肌肉的生长和性发育。

## 2. 参与脑发育

在脑发育的关键时期（从妊娠开始至出生后2岁），神经系统的发育依赖甲状腺激素。在脑发育关键时期摄入碘不足或碘缺乏会导致不同程度的脑发育迟滞，以后即使再补充碘或甲状腺激素也不可逆转。

## 3. 调节新陈代谢

甲状腺激素对蛋白质、脂肪、糖的合成和分解代谢均有促进作用。通过增加耗氧量、产生能量、影响基础代谢率，从而增强物质代谢和能量代谢，维持新陈代谢和保持体温。

## 4. 对其他器官、系统功能的影响

甲状腺激素是维持机体基础活动的激素，因此对机体几乎所有系统都有不同程度的影响，如心血管系统和消化系统。

人群	EAR	RNI	UL
0岁	-	85 (AI)	--
0.5岁~	-	115 (AI)	--
1岁~	65	90	--
4岁~	65	90	200
7岁~	65	90	300
11岁~	75	110	400
14岁~	85	120	500
18岁以上成人	85	120	600
孕妇	160	230	600
哺乳妇女	170	240	600

（上图：中国疾病预防控制中心推荐碘摄入量）



- 我国绝大部分地区为碘缺乏地区，每天从饮水中获得的碘量约为10g；
- 一般人群每天从食物中摄入的碘量约为25~50g；
- 如果不特殊增加富碘食物，则一般人群每天从食物中和饮水中获得的碘不能满足人体需求。按照我国《食用盐碘含量》标准，如果食盐强化碘量水平为25mg/kg，每天摄入5g食盐，烹调损失率按WHO等国际组织推荐的20%计算，每天从加碘食盐中可摄入碘100μg，加上饮水和食物中摄入的碘，则能达到一般人群碘推荐摄入量（120μg/d）。
- 因此除了居住在水源性高碘地区的居民不食用加碘食盐外，其他居民都应食用加碘食盐。
- 妊娠妇女、哺乳妇女、婴幼儿（出生后至36月龄内）等人群是碘的特需人群，儿童青少年是碘缺乏病防治的重点人群，在日常生活中这部分人群尤应注意充分补碘。

## 补碘相关问题

### 1. 补碘的最佳方法是什么？

碘缺乏病的病因清楚，是碘缺乏造成的，预防是最重要的措施。补碘最基本、最主要的方法是食用加碘食盐。对于一般人群，只要能够吃到合格碘盐，就能够保证碘营养，不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品。妊娠妇女和哺乳妇女应选择妊娠妇女加碘食盐或碘含量较高的加碘食盐。

### 2. 购买、食用加碘食盐应注意哪些问题？

因为加碘食盐中的碘化物在潮湿、高温和酸性环境下容易发生化学反应转变为分子碘挥发损失，所以在购买、保存和使用加碘食盐时应该注意下面一些问题：首先，请购买小包装和印有指定标识的加碘食盐，**一次购买的加碘食盐不宜过多，存放时间不宜太长**；第二，存放在**阴凉、干燥、远离炉火**的地方，最好**避光保存**；第三，为减少碘损失，**菜品出锅时放盐**。



### 3. 食盐加碘与甲状腺癌高发是否有关联?

**近年来，人群甲状腺癌发病呈上升趋势，国内外学者分析认为有两方面原因。**一方面，甲状腺癌发生与电离辐射、环境、饮食、生活方式、精神压力等多种因素改变有关；另一方面，群众就诊率和健康体检率明显上升，特别是高分辨率B超和细针抽吸细胞学诊断技术在临床的广泛应用，大幅度提高了甲状腺癌的早期诊断率。

**目前，尚无证据表明食盐加碘与甲状腺癌高发的现象有关联。**全球主要国家，无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都增加，并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。

中意4月底开展甲状腺关爱季以来，得到了很多客户的积极认可和参与，在此代表中意健康管理中心感谢积极参加活动的客户。部分客户因各种原因没能观看甲状腺疾病专场的直播，欢迎点击[这里](#)收看直播回放，了解更多甲状腺专科知识！

# 是什么让你拒绝如此优秀的内脏

在老北京，有一样东西总是不太受外地人待见——卤煮。

卤煮就是把火烧、炖好的猪肠和猪肺放在一起煮，所以一碗卤煮可以说主食副食和热汤都有了。据说光绪年间因为用五花肉煮制的苏造肉价格昂贵，所以人们就用猪头肉和猪下水代替肉，它浓烈又特别的味道让人流连忘返。

但其中的内脏，争议一直很大。爱的人吃肉就要配内脏，不爱的人就嫌腥嫌臭，但最让内脏饱受诟病的，还是它不干净、毒素多、胆固醇高的说法。

今天我们就来说说，内脏，它到底有什么不好？

# 内脏干净吗？

之所以有内脏不干净的说法，是因为它担负着处理我们身体代谢毒素和废物的作用。

肝脏和肾脏是我们人体内最大的解毒和排毒器官，被称为「排毒化工厂」。体内产生的毒物、废物、酒精、有损肝脏的药物等等都必须依靠肝脏来转化为无害物质或小分子易溶性物质，从而「解毒」，然后再通过肾脏和胆囊把它们排出体外。所以有的人就会觉得，既然毒素废物都从肝脏肾脏过，那这些器官自然就会被毒素污染。这里我们可以换个角度想想，你用来洗袜子的肥皂上，会有脚臭吗？

过滤毒素≠储存毒素，肝脏的解毒功能十分强大，除非遭到重金属、难以分解的药物污染，或者因患病影响到了肝脏功能，它强大的代谢功是能够确保把毒素排出体外而自己不会蓄积毒素的。

既然肝脏是为解毒而存在的，那为什么自己还要自取其辱地储存毒素？所以只要避免买到病变肝脏，食用经过动物检验检疫的合格产品，一般来说不会中毒。





# 内脏胆固醇高吗？

内脏胆固醇相对肉类的确高一些，但并不是都很高。肝脏是合成胆固醇的场所，所以胆固醇最高，而心脏的胆固醇却很低，甚至不如鸡蛋高。（猪肝胆固醇：288mg/100g，猪心胆固醇：151mg/100g，鸡蛋胆固醇：585mg/100g）

2015年，美国营养学会就取消了胆固醇的膳食限量，在我国发布的2013版营养参考摄入量当中，也未对胆固醇进行限制。有一项报告说：给60-80岁的老人（其中包括患动脉硬化、冠心病、高血压者）每天吃两个鸡蛋，3个月后检查血清胆固醇和血脂均未见增高。另有一项研究刊登在2009年11月出版的《美国临床营养学》杂志上，研究对象是高胆固醇血症的老年人，即便他们每天吃4个鸡蛋黄，低密度脂蛋白胆固醇酯的水平也没有受到影响。

胆固醇有构成细胞膜、合成类固醇激素与维生素D、帮助消除炎症等作用，所以对人体来说是必不可少的。就算我们不吃，身体自己也会合成。人体肝脏会自身合成约2/3的胆固醇，只有不到1/3来源于食物，而且膳食来源的胆固醇在人体的吸收率只有约30%。

如此看来，食源性胆固醇对我们的体内胆固醇的影响并不算太高，所以对于内脏胆固醇高的说法真的不用太夸大。健康成年人保证每周吃一次内脏，每次50g以内，就不会有胆固醇过量的风险。

# 吃内脏会中毒吗？

内脏的维生素 A 含量极其丰富，所以就有了——吃多内脏会中毒、胎儿会畸形、会脱发等等说法。当然，这些病确实都是在维生素 A 摄入过量的情况下才会发生的。成年人每天维生素 A 的可耐受最高量（UL）为 3000 微克，而想要吃到急性中毒，需要于一次或多次连续摄入成人膳食推荐摄入量（RNI）的 100 倍。想要吃到慢性中毒，也需要长期每天服用 RNI 超过 25 倍的维生素 A。（维生素 A 的 RNI：女性 700 微克/天，男性 900 微克/天）

每 100 克猪肝的维生素 A 含量约为 4980 微克，鸡肝为 10410 微克，牛肝整整有 20220 微克……所以，那种爱每天炒盘猪肝下酒，没事还经常买鱼肝油补补的朋友，确实要注意一下了。但这高得吓人的维生素 A 仅限于肝脏类，一到肾脏就在 100 微克上下浮动，而猪肚牛肚之类的都只含 2-5 微克的维生素 A。只要每次食用肝脏的量不超过 50g，并且一周只吃一两次，这样就能保证每天约 700 微克的维生素 A 推荐量，不会存在过量问题。所以总的来看，内脏并没有那么耸人听闻。甚至大多数内脏都含有比红肉白肉类更加丰富的蛋白质、维生素 A、B 族和铁、锌、硒等矿物质，经常贫血或维 A 缺乏的人群更应该适量补充内脏。





营养最丰富最全面的内脏当属肝脏。它含有人体所需的13种维生素以及丰富的铁、锌、铜、锰等微量元素，蛋白质含量甚至超过了瘦猪肉，简直相当于蔬菜界西兰花、水果界黑加仑、歌手界周杰伦的地位。

最后，按国际惯例给一个吃内脏的总结——

1. 一周可以吃1-2次内脏，每次控制在50g；
2. 优先选择营养最丰富的肝脏；
3. 购买检疫合格的非病变、非污染肝脏。

如果还有什么能够让你拒绝如此优秀的内脏，那就只有一个理由了——难吃。不如来碗卤煮，压压惊



**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：400 888 9888