

健康是我们每一个人都希望永久拥有的，然而缺氧、衰老与疾病则会影响人体的健康，如何经过健康的补氧方式守护健康、延缓衰老、预防疾病是我们每一个人所向往的。北京朝阳医院高压氧科主任医师武连华、副主任医师张奕向大家讲讲那些能帮助“补氧”的食物，让我们吃出有氧健康生活。

氧进入了人体的哪些部位？

回答这个问题之前，先问大家另一个问题：氧是如何进入人体的？您肯定能毫不犹豫地回答：氧是通过呼吸进入人体的。对，非常正确。那么，氧进入人体后又到哪里去了？这个过程为：氧气→呼吸道→肺→肺泡→肺泡周围血管→血液循环→氧释放到组织→组织中二氧化碳进入血液循环→回到肺泡→呼吸道→排出体外。

那在含氧丰富的肺里，血红蛋白与氧紧紧结合，从而将氧运送到缺氧的组织；在缺氧的组织中，血红蛋白能与氧脱离，使氧能到达缺氧的组织中。由此实现运输氧的功能，我们指这一过程叫气体交换。通过气体交换，我们可以消除疲劳，储备新的活力。

氧是如何发挥作用的？

氧气在组织细胞中通过酶的作用，和葡萄糖反应，使葡萄糖转化为二氧化碳和水，并且释放出能量，供人体运动、思考和其他的新陈代谢使用。

有氧呼吸在细胞质基质和线粒体中进行，线粒体是细胞进行有氧呼吸的主要场所。现在我们已经知道了氧是如何进入人体并发挥作用的，也就不难回答这个问题：哪些种类的食物能吃出更多的氧？

增加呼吸、改善肺功能的食物可以加大氧的吸入；提高血

补氧食物有哪些？

吃出有氧健康生活

□本报记者 唐诗

蛋白的食物可以使氧的运输能力增强；增加血液循环的食物能加快氧的运输。同时，富含SOD（超氧化物歧化酶，别名肝蛋白）的食物有清除氧自由基的成分，能使细胞免受伤害，影响氧的代谢。如含维生素C、维生素E、含β-胡萝卜的素食物具有清除氧自由基的作用；含锌的食物有益于SOD的生成，食用这些类食品都能达到间接补氧的作用。

哪些食物有助于补氧？

那么，具体有哪些食物可以补氧呢？

有益肺功能的食品：梨、葡萄、大枣、石榴、柑桔、甘蔗、柿子、银耳、白萝卜、白菜、山药、芝麻、蜂蜜、黑木耳有清肺的功效。百合、枇杷可



本期专家

首都医科大学 附属北京朝阳医院 高压氧科主任医师 武连华

首都医科大学 附属北京朝阳医院 高压氧科副主任医师 张奕

增加血红蛋白生成的食品：含铁丰富的食物配合含有丰富的维生素C的饮食能促进铁的吸收。动物性食物中的肝脏、血豆腐及肉类中铁、蛋黄的含量高，吸收好。叶酸也是红蛋白生成必不可少的物质，新鲜的绿色蔬菜、水果、瓜类、豆类及肉食中都含有丰富的叶酸。同时，餐后不宜饮用浓茶，因铁与茶中的鞣酸结合生成沉淀，会影响铁的吸收。牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍铁的吸收，所以尽量不要和含铁的食物一起食用。

清除氧自由基的食品：富含SOD的食物包括猕猴桃、刺梨、四季豆、青菜、芹菜、菠菜、韭菜、葱、茄子、胡萝卜、西红柿、黄瓜、南瓜、土豆、绿茶、芥菜、青菜、蒜头、黄芽菜、玉米。含锌的食物包括大豆磷脂、绞股蓝皂甙。含维生素C：青椒、西红柿、草莓、柑桔、番石榴。含维生素E：柠檬、豌豆、未加工的麦胚芽、葵花籽油。含β-胡萝卜素食物：甘薯、胡萝卜、多叶绿色蔬菜。

说了这么多食物，您都记住了吗？总结一下：可以改善肺功能、提高血红蛋白、富含SOD的食物都可以帮助补氧。可以根据自身情况选择适合的补氧食物，当然，还要注意保证均衡、全面的饮食。



健康贴士

燕麦制品成分大不同

不少燕麦制品都宣称是健康食品，其实还是有很大不同的。

纯燕麦

推荐指数：5颗星 这种纯燕麦什么都不添加，可以帮助减肥。

添加水果或者坚果的燕麦片

推荐指数：4颗星 这种燕麦是在纯燕麦中添加一些坚果或者水果，需要冲泡或者煮，口感比纯燕麦更好些，营养也会更加丰富些，可以作为减肥期间的燕麦片。

即食于吃的燕麦脆片

推荐指数：3颗星 这种燕麦经过多种加工程序，会损失大量的膳食纤维和B族维生素，虽然添加的烘烤过的坚果、水果干等会让口感更好，但

是热量也会增大。减肥期间不要常吃，偶尔解解馋还是可以的。

奶香味的复合燕麦片

推荐指数：2颗星 这种燕麦片中燕麦含量较少，20%左右，同时添加了大量如植脂末、白砂糖、香精等物质，所以这种燕麦口感很好，就像喝奶茶一样，但是热量很高，减肥期间不要喝这种像饮料一样的燕麦片。

燕麦棒

推荐指数：0颗星 这样燕麦棒应该就是能量棒，就是在饼干中添加了一些燕麦片，属于高糖高油高热量的“能量炸弹”。满足了味蕾，变形了身材！减肥期间不适合吃饼干，这样燕麦棒就更不要吃了。（旷慧）



每周吃两次鱼可降低患心脏病风险

美国心脏协会（AHA）建议，一周吃一两次鱼，最好是脂肪丰富的鱼类有助于预防心脏病。

AHA公布了具体的建议，成年人应该争取每周吃两次3.5盎司的鱼。最好的选择是含有大量omega-3脂肪酸的油性鱼类。选择包括鲑鱼、长鳍金枪鱼、鲭鱼等。AHA同时还提醒大家说，无论你怎么吃，都不要吃油炸的鱼。因为研究发现喜欢炸鱼的人患心力衰竭的风险更高。

营养师说，鱼类中主要的omega-3脂肪酸是EPA和DHA。EPA具有抗炎作用，可有助于对抗动脉硬化和狭窄，这可能防止

心脏病发作。除此之外，omega-3还可以使血液不易凝固，而高剂量可以帮助降低甘油三酯。

在研究中，用海产品中的蛋白质代替加工肉类中3%的蛋白质卡路里，可以使死于心脏并发症或中风的风险降低31%。

因此，心脏协会建议，用鱼代替红色或加工过的肉或其他不健康的食物很有必要。

不过AHA也指出，海鲜确实含有汞。孕妇和幼儿应避免食用某些汞含量高的大鱼，如鲨鱼、剑鱼和鲑鱼。但是对于大多数成年人来说，吃鱼的好处超过了汞的潜在危害。（王甘）

公告 韩斌：你于2018年2月28日休假期满后未归，你的行为已严重违反单位及《劳动合同书》的相关规定，无故连续旷工三天以上的，视为主动离职。现通知你于见报之日起10日内到单位办理解除劳动合同手续。 开远保安分公司 2018年5月18日

公告 北京市丰台区国际交流中心(统一社会信用代码：1211010640085593XC)，依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2018年5月7日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。 北京市丰台区国际交流中心 2018年5月3日

【健康红绿灯】

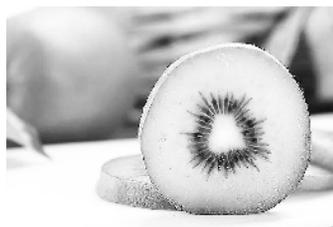
绿灯

每天吃早餐的人更瘦



美国梅奥医学中心的心脏病专家索莫斯博士及其研究小组发现，每天坚持吃早餐的人体重控制情况是最为稳定的。12年内随着年龄增长的体重，增加量平均不足1.4公斤。而忽略早餐后，增重多在腹部，此外，脂肪毒素会破坏血管。

红心猕猴桃更营养



猕猴桃有红心、绿心和黄心三种。中国注册营养师谷传玲认为，三者中红心猕猴桃更甜，膳食纤维、维生素C和黄酮含量都较高，所以其抗氧化效果更强，适合便秘人群。《中国居民膳食指南》建议，成年人每天吃200~350克水果，1个猕猴桃大约100~170克，如果只吃猕猴桃，每天可以吃2~3个。

红灯

宾馆里5样东西最脏



你知道宾馆里的哪些东西最脏吗？它们包括：①电视遥控器。②被褥。③水杯。④灯具开关。⑤房间清理车。建议在入住宾馆时，自带睡衣、水杯，而那些触摸遥控器和灯具开关，在使用之前要尽量消毒，使用之后也记得务必洗手。

手这里红是肝不好



肝病患者通常会发现自己的手在大拇指至小拇指的根部间的大小鱼际处的皮肤出现了片状充血，或是红色斑点、斑块，手指按压后变成苍白色，抬手后立即恢复，这就是“肝掌”。如果肝病患者出现肝掌，证明肝脏的代谢功能出现了问题。