

@近视的你 当心甜食正在悄悄损害你的视力



用眼过度、强光刺激……这些常见的视力“杀手”，相信大家都不陌生，但日常生活中有一个容易被我们忽略的甜蜜“陷阱”，可能一步步“模糊”你的双眼。

近日，“每一个近视眼都该控糖了”这一话题登上热搜并引发网友讨论。成都一名20多岁女生近视度数飙升到1500度，医生称与过量摄入甜食有一定关系。食用过多甜食会对眼睛造成什么样的影响？

一、甜食是如何“摧毁”视力的？

1. 长期缺钙：甜食会抢占你的正常食欲，导致含钙食物摄入不足，而钙质对维持眼球巩膜的牢固和弹性至关重要。长期缺钙，眼球巩膜会变脆弱，在内部压力下逐渐被拉长，最终导致或加重近视。

2. 维生素B1缺乏：更关键的是，糖分代谢需要大量消耗维生素B1，这种营养素正是维持视神经功能的关键。当身体忙着处理过量糖分时，视神经就会“断粮”。长期如此，将引发视神经传导障碍，造成视力下降。

3. 糖脂代谢异常：长期大量摄入甜食，还可能造成糖脂代谢异常。体现在眼睛上，就是房水内糖分增加，渗透压改变，导致晶状体膨胀变形。直接改变屈光度，引发或加重近视。

二、这些饮食坏习惯也在影响你的视力

很多人饮食不均衡，偏爱某些食物，缺乏粗粮谷物、水果蔬菜及鱼虾水产等食物摄入，容易使体内缺乏维生素与

微量元素。

三、多吃这几种颜色的食物为眼睛“助力”

1. 橙黄色食物：玉米、小米等富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素；芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬富含胡萝卜素和维生素C，属于“养眼”食物，平时可以多吃。蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素，也含有维生素B2和维生素A，有益护眼。

2. 紫红色食物：桑葚、蓝莓、黑莓、紫甘蓝等食物花青素含量高。紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等紫红色的粗粮豆类，不仅富含花青素，还含有维生素E，以及眼睛抗疲劳所需的B族维生素。

3. 绿色食物：菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜，含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素C，对改善视力有帮助。

控糖的关键并非完全杜绝，而是适度。营养学家建议，每日添加糖摄入量最好控制在25克以下，最多不超过50克。这对处于生长发育期的儿童青少年尤为重要。

据央视新闻客户端

警惕“伪营养师” 推销高价保健食品

为破除养生陷阱、摆脱健康焦虑、树立科学理性消费观念，中国消费者协会、中国市场监督管理学会发布消费提示，提醒广大消费者警惕“伪营养师”推销保健食品。

随着生活水平的提高，消费者对营养健康的关注度显著上升，但对相关专业资质的辨别能力不足，让一些“伪营养师”有了可乘之机。这些“伪营养师”利用消费者对自身健康的关注，在社交平台、短视频平台构建起层层“迷魂阵”，刻意营造焦虑氛围、精心设计围猎套路，制造连环骗局侵害消费者权益。

中国消费者协会有关负责人指出，这些“伪营养师”擅长在各种社交平台塑造“健康管理师”“营养顾问”等专业形象外衣，通过短期速成的培训证书装点门面，甚至直接伪造资质证明。然后，通过虚构的“健康奇迹”案例和定制化方案说辞获取信任，再以“疗程套餐”“买多省多”等名义强制或诱导消费者大量购买，其价格远高于市场同类产品。整套流程下来，消费者动辄被骗数万元乃至数十万元。更讽刺的是，无论咨询“减肥”还是“孕期营养补充”，“伪营养师”给出的方案几乎一致，所谓的“个性化指导”不过是推销保健食品的话术。

中国消费者协会、中国市场监督管理学会提醒广大消费者明确判断标准，坚守消费底线，维护自身权益。消费者要建立“资质先行”的判断标准，牢记注册营养师须具备严格的学历、专业和工作年限要求并通过考试，对未主动展示资质证明的营养师保持高度警惕。

据悉，我国营养师行业目前有多种营养师资质，比如注册营养师、临床营养师、公共营养师等，其背后的认证机构不尽相同，有人力资源和社会保障部第三方职业技能等级评价机构、中国营养学会、国家卫生健康委员会下属机构等。消费者应结合自身所需，选择持有权威部门认证、专业认可度高的资质证明的营养师。

同时，消费者应坚守“科学性”的消费底线，明确保健食品不是药物，不能代替药物治疗。“伪营养师”为兜售保健食品，会夸大功效或者宣传具有疾病预防或治疗功效（如“降血压”“抗癌”等）。选购保健食品时要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号，依据保健功能和适宜人群科学选用，并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册备案信息可在国家市场监督管理总局网站查询。消费者要充分评估自身健康状况，如果身体不适应该及时到医院就诊，避免轻信宣传、盲目选购保健食品，贻误治疗时机。

据《工人日报》

如何辨别普通感冒和流感？专家提醒

国家卫生健康委昨日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。近期呼吸道疾病高发，如何区分普通感冒和流感？感冒时居家护理应注意哪些方面？北京地坛医院主任医师宋蕊介绍。

普通感冒是一种常见的急性上呼吸道病毒性感染性疾病，主要是由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引

起，以上呼吸道局部的“卡他症状”为主：包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛痒等，全身症状较轻，病程相对较短，大多在1周内就能明显缓解。

流感特指由流感病毒感染引起，往往来势较急，常以发热、肌肉酸痛、乏力等全身症状较重，流感病毒有快速检测方法，通过抗原或核酸快检，半个小时

内就能确诊，发病早期使用抗病毒药物效果较好。

成人和较大儿童患普通感冒，如果症状轻微、精神状态好、食欲正常，可在家休息、多喝水、对症处理，选择清淡、易消化、有营养的食物，观察病情变化。

如诊断为流感，应尽早应用抗流感药物治疗。一旦确诊流感，如果条件允许，建议让患

者单独一个房间，尽量减少与老人、孩子的接触，注意开窗通风，患者在家里公共区域活动时佩戴口罩。对患者接触的把手、水龙头、遥控器等进行每日消毒，餐具单独清洗消毒。加强卫生间清洁和消毒，密切关注老人和孩子的健康状况，一旦出现流感样症状，及时处理或就医。

据北京日报客户端