

抗炎饮食的“炎”是指什么？

前不久,中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等共同发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》,重点推荐通过抗炎饮食来防治肿瘤。共识指出,肿瘤高危人群采用此类膳食模式,可减少发生长期负面代谢后果的可能性。

慢性炎症会增加癌症、心血管疾病、糖尿病等风险

在介绍抗炎饮食之前,首先要明确抗炎饮食的“炎”指的是什么。抗炎饮食中的“炎”指的是慢性炎症。

如果机体长期存在慢性炎症,久而久之,会增加各种慢性非传染性疾病(如癌症、心血管疾病、糖尿病、慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等)的风险。

想要降低慢性炎症,一定要多吃“抗炎食物”,少吃“促炎食物”。

膳食炎症指数(DII)是评估机体整体膳食炎症潜力的客观工具,是根据饮食对6种炎症标志物影响的数据制定的,膳食炎症指数评分正值代表膳食成分有促炎潜力,负值代表有抗炎潜力,0表示不具有炎症效应。

主食、脂肪、蛋白质、蔬果的抗炎能力分别如何?

主食:全谷物有抗炎潜力

1. 全谷物碳水化合物: 全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于血糖稳定。糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物含有丰富的膳食纤维,膳食纤维的膳食炎症指数评分较低,为-0.663/g。小麦麸皮及胚芽中富含膳食纤维和各种酚类植物化合物,具有抗炎效应。

2. 精制碳水化合物:

白米、白面这类精制碳水化合物,具有促炎潜力,日常饮食要注意粗细搭配。

3. 薯类:

目前未发现薯类的抗炎效应,不过,薯类比精制白米、白面更值得推荐。

脂肪:Ω-3脂肪酸有抗炎潜力

总脂肪的膳食炎症指数评分为 0.298/g,脂肪摄入量不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和反式脂肪酸。

1. 限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸

饱和脂肪酸(膳食炎症指数评分

0.432/g)和反式脂肪酸(膳食炎症指数评分0.429/g)具有促炎潜力,需要限制摄入。

饱和脂肪酸的主要来源:猪牛羊的肥肉、猪肉、黄油等,可可籽油、椰子油和棕榈油。

反式脂肪酸的主要来源:我国居民摄入的反式脂肪,主要来自食用油的不合理烹调,植物油在高温或反复加热时,会产生反式脂肪。另外,一些加工零食也可能含有反式脂肪,购买时要注意查看食品包装上的说明。

2. 推荐不饱和脂肪酸

Ω-3多不饱和脂肪酸的膳食炎症指数评分为-0.436/g。在医生指导下每天服用至少1.5g的Ω-3多不饱和脂肪酸补充剂与肿瘤患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性和生存率的改善,以及术后复发率的降低有关。

Ω-3多不饱和脂肪酸的主要来源:鱼类、紫苏籽油、亚麻籽油、亚麻籽等。

蛋白质:有轻微促炎潜力

蛋白质有轻微的促炎潜力,膳食炎症指数评分为0.021/g。

不过,由于肿瘤患者代谢紊乱,蛋白质

消耗增加,建议一般肿瘤患者提高蛋白质的摄入量,每天1-1.5g/(kg·d)。如果合并肾功能损害,则摄入量不应超过1g/(kg·d),具体可遵医嘱。

蛋白质来源于优选鱼类、家禽、蛋类、低脂乳制品、大豆食品、坚果等食物,少吃红肉和加工肉类。

蔬菜和水果:应占理想抗炎饮食总食物重量的2/3

理想的抗炎饮食中蔬菜水果应占总食物重量的2/3。因为水果蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。

部分植物化合物如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物,具有较大的抗炎潜力。富含此类植物化合物的食物有紫甘蓝、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、紫薯、大豆、柑橘类等。

另外,推荐适量饮用绿茶、红茶,其具有抗炎潜力,膳食炎症指数评分为-0.536/g,可据个人健康状况和习惯,适量饮用红茶、绿茶,不过不宜太浓。食物经煎、炸、烤后促炎性增加,烹调方式少用煎、炸、烤,宜选用炖、炒、蒸、煮的烹调方式。

(摘自《北京青年报》)

少吃点能『饿死』癌细胞

据生命时报 讯在医学和细胞生物学领域,科学家们一直在寻找新的方法来对抗癌症。近日,厦门大学生命科学学院林圣彩领衔的研究团队取得了一项重大突破,他们揭示了癌细胞如何感知葡萄糖水平的降低,并通过某种机制诱导这些癌细胞凋亡的过程。研究人员发现,低水平的葡萄糖会导致糖酵解产生的3-磷酸甘油酸(3-PGA)减少,进而促进三磷酸甘油酸脱氢酶(PHGDH)与p53蛋白等分子结合,导致p53蛋白的第46位氨基酸被磷酸化,使p53获得促进细胞凋亡的功能,最终导致癌细胞凋亡。简单来说就是,PHGDH通过识别3-PGA水平的变化,感知到了葡萄糖水平的变化,进而将信号传递给p53蛋白,由它决定癌细胞的生死。研究人员认为,这项研究发现的机制,可能就是限制热量摄入能防癌的原因。所以说,保持饥饿感真的是件好事。这一发现不仅深化我们对癌症发展机制的理解,还为未来抗癌疗法研发提供了新思路。随着更多实验和临床研究的展开,科学家有望揭开癌细胞“饥饿之死”的更多谜团,为癌症患者带来新的希望。

秋日凉燥起 莫误润肤季



此时节,不少人发现,自己的皮肤变得很干燥。中医专家提醒,秋天凉燥起,正是润肤时,有一种养颜花适合大多数人清润养颜。

玫瑰疏肝清润

岐黄学者、广东省名中医、广东省中医皮肤病研究所所长陈达灿提醒,秋季,天地间阳气日退,阴寒日生,此时空气中水分减少,燥气增加,谓之秋燥。此时饮食要注意,尽量清淡滋润,益肺润燥。养阴润肺、清心安神的百合、莲子、秋梨等都适合此时。平时也可适当多按摩鱼际穴清宣肺气,以及按摩太渊穴,滋阴润肺。日常可增加适当运动,令心身康泰。

说到养颜美容花,广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示,玫瑰花疏肝理气、活血化淤,用玫瑰花泡茶,简单易行。

对于情绪紧绷、长期焦虑的人,喝玫瑰花茶能疏肝理气,帮助抒发体内郁气,舒缓身心,自然能生发好颜色。

此外,肝郁之人容易脾虚,舌象表现为中间凹、两边鼓,也适合用玫瑰花同时调养肝脾。

四类人要慎用

闫玉红提醒,玫瑰花虽然温和清润,适合大多数人日常调养,却有四类人并不适合。

阴虚火旺之人:玫瑰花有芳香走散的特性,加上性温,阴虚火旺体质的人津液不足,很容易因此消耗掉本就不足的津液,导致“上火”。

便秘之人:玫瑰花具有收敛作用,因此便秘人群特别是热性便秘的人避免使用。

孕妇:玫瑰花具有很强的活血功效,孕妇

禁用。 体虚之人:玫瑰花具有行散作用,过量使用容易导致体虚。尤其是本身就体虚之人,建议适量使用,并且配搭补益的食材一同冲泡,如枸杞、红枣、桂圆等。日常作为食疗养生,一周使用两三次即可。

养生食谱

养颜茶方 红枣龙眼玫瑰饮:玫瑰花3-5朵,红枣2-3颗,桂圆5-7粒,煮沸后热饮。血虚、阳虚者,每周一两次即可。

秋季清润方 百合莲子银耳羹:10克百合、40克莲子、10克银耳浸泡1小时;砂锅内放清水,加入百合、莲子、银耳和20粒枸杞,大火烧开后用小火煲1小时,放入适量冰糖调味食用。(摘自《羊城晚报》)

腰带别勒太紧 小心胃内容物反流

李靖

你是不是经常咽干、咽痛和嗓音嘶哑,还伴随胸前疼痛或烧心,难道是咽炎犯了?未必!还有可能是一种近年来耳鼻喉科医生比较关注的疾病——咽喉反流综合征。特别是这个病的高危人群,更要注意调整饮食和生活方式,避免激发“反流”。

这个病常“伪装”成咽喉炎

咽喉反流综合征是指胃内容物异常反流至食管上括约肌以上的咽喉部而引起的一系列症状、体征和疾病的统称,患病率为10%至35%。

除了胃蛋白酶和胃酸以外,胃内容物还包括胆汁酸及胰酶。上述胃内容物经食管反流后能够刺激损伤咽、喉部黏膜,造成黏膜炎症、上皮增厚及分泌物黏稠,从而引起咽异物感、咽喉痰多、慢性清嗓、发音疲劳及声嘶等症。

值得一提的是,绝大多数咽喉反流综合征的患者都会出现声音嘶哑的症状,因此大多前往耳鼻喉科门诊就诊,但由于该病病因特殊往往容易被误诊为普通咽喉炎。结果,抗生素、清热法中成药吃不少,却并不对症,导致患者服药后仍然久治不愈,给生活和心理造成较大影响。

随着耳鼻喉科医师们近年来对咽喉反流综合征的认识不断加深,发现该病在临床上较为常见,50%以上的嗓音疾患与此有关。

不良作息习惯也能引起反流

从医学上来看,这种胃内容物反流导致咽喉病变的困扰,是由多种因素引起的。疾病因素是引发反流的一大原因,比如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也很容易诱发反流,侵害咽喉健康;从生活和精神因素来看,饮食及作息习惯不佳以及抑郁紧张等精神困扰也很容易引起反流。

另外,从解剖因素来看,咽喉部较为脆弱,抗酸能力较差。胃内容物反流至咽喉部位时,自然而然会对咽喉黏膜产生刺激与伤害。与之相应的,反流物质通过刺激食管迷走神经,在引发咳嗽严重损伤声带黏膜的同时,引起上食道括约肌的松弛反射,使反流入咽喉的胃内容物增多。

目前认为,咽喉反流综合征与以下疾病有关,包括慢性咽炎、慢性喉炎、喉部接触性肉芽肿、声门下狭窄、阵发性喉痉挛、声带白斑、哮喘等多种疾病。特别是最近,该病还被怀疑是无烟酒接触史的喉癌患者的危险因素。

高风险人群有症状要就医

咽喉反流综合征的高危人群包括长期吸烟饮酒者,食管反流病、食管裂孔疝等患者,肥胖、习惯性呕吐者,进食高糖、高脂及刺激性食物者。当出现疾病相关症状并迁延不愈时,应尽早前往耳鼻喉科门诊接受专科评估和检查。

咽喉反流综合征的诊断依赖于患者的症状问询及内镜检查。与咽喉反流综合征最为密切的镜下表现包括:披裂、后联合区域红斑、水肿及增生,声带及气管黏膜广泛水肿。目前根据患者症状、喉镜检查喉部严重程度,学界已经制定了反流症状指数量表和反流检查计分量表。当反流症状指数量表大于13分、反流检查计分量表大于7分可认为异常。

咽喉反流综合征是一种涉及耳鼻喉科、呼吸科,以及胃肠病科的多科化表现的疾病。目前,对于该病的治疗争议颇多,尚无统一有效的治疗方案。现阶段推荐的治疗方案为抗反流治疗,包括行为治疗和药物治疗。

药物治疗的目的在于抑制胃酸分泌及促进肠胃排空。药物包括质子泵抑制剂

(奥美拉唑、泮多拉唑等)、H2受体阻滞剂(西咪替丁、法莫替丁)和肠动力药(莫沙比利)。质子泵抑制剂和肠动力药应在饭前半小时服用,而H2受体阻滞剂常在睡前服用。药物治疗应在3个月以上,一般需2至4周方能显效。

阻止反流须改掉四个习惯

行为治疗在于改变与反流有关的饮食及作息习惯,包括:

改变饮食习惯 戒烟、酒,减少摄入过多的高糖及高脂食物、酸性水果及浓茶、咖啡等刺激性食物。上述食物能够刺激胃酸分泌并增加胃内压,导致胃内容物反流。

调整进餐方式 以少食多餐为主,睡前2至3个小时需严格禁食,适当将头部抬高5至8厘米。卧位容易增加胃酸反流的几率,采取上述措施能够有效降低睡眠过程中胃酸分泌及胃内容物反流。

避免腰带过紧 腰带过紧易导致胃内压增高,促使胃内容物反流。

控制体重 增强锻炼,避免肥胖。肥胖可引起上气道狭窄,睡眠吸气时咽喉腔负压形成可导致胃内容物反流。

(摘自《北京青年报》)

不少人觉得,人老了腿脚不利落,容易跌倒是很自然的事。其实,避开老人跌倒的危险因素,跌倒是可以预防的。近日,北京市疾控中心慢病所的专家就来跟大家介绍一下生活中预防跌倒的小妙招。

跌倒是老人伤害死亡罪魁

跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上,包括摔倒、滑倒、绊倒和从高水平面上的跌落。

跌倒尤其对老年人危害极大,可导致残疾,严重威胁老年人的身心健康、日常活动及独立生活能力。来自中国疾病预防控制中心慢病所的专家介绍,跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因,并且老年人跌倒死亡率随年龄的增加而急剧上升,给家庭和社会带来了沉重负担。

这些危险因素最易绊倒老人

北京疾控中心慢病所的专家介绍,老年人跌倒的发生并不是一种意外,而是存在潜在的危险因素,是可以预防和控制。老年人跌倒的常见原因有自身原因和外原因。且老年人跌倒的危险因素是动态变化的,年龄、健康状况、环境等改变都可能对跌倒风险产生较大影响。

自身原因 一些自身原因容易诱发跌倒的发生,比如随着年龄的增长,步态的稳定性下降和平衡功能受损,中枢控制能力下降,反应时间延长,平衡能力、协同运动能力下降,视力下降等等。

外在原因 外在原因也是潜在的危险因素,如果环境设计有缺陷,楼道或路缘坡道休息区没有扶手,房间内照明较差或光线对比过于强烈,地面不平、湿滑有障碍物的,跌倒就会更容易发生。或者老年人独自居住,缺乏支持网络和社会互动,导致跌倒发生或跌倒时没有人及时送医,引发更大的伤害发生。

这些细节可预防跌倒

家庭环境危险因素的改善可以有效减少老年人跌倒的发生。疾控专家就来教大家几个减少跌倒的小妙招。

例如可以在床边容易摸到的地方放置小夜灯,以保证起夜时活动范围内保持明亮的光线;浴室安装扶手,放置防滑垫;家具包边或者选择圆角的桌椅,防止跌倒时二次损伤等等。

此外,穿合身的衣裤也很重要。太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子都可能增加跌倒的风险。

同时,坚持参加规律的体育锻炼。通过有意识的练习,增强肌肉力量,提高柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。

最后还是要提醒大家,一旦跌倒发生,不要慌张,不要贸然起身,要缓慢移动身体,感受身体是否疼痛,判断有足够力量时缓慢起身。必要时原地打电话求助家人或120,以降低跌倒的危害。(摘自《北京青年报》)

中疾控发布丙型肝炎检测新规范

据新华社电 更新丙型肝炎病毒检测和诊断新进展,明确不同检测场景下检测流程,引入检测新技术、新流程和新策略……记者近日从中国疾控中心获悉,中国疾控中心日前印发《丙型肝炎病毒实验室检测技术规范(2023年修订版)》,2011年发布的《丙型肝炎病毒实验室检测技术规范(试行版)》同时废止。

世界卫生组织公布信息显示,丙型肝炎病毒属于传染性疾病,人群普遍易感,以丙型肝炎病毒阳性的人为主要传染源。部分慢性丙型肝炎病毒感染者容易出现肝硬化或者肝癌。目前,直接抗病毒药物可使丙型肝炎病毒感染者得到治愈。

“近年来,世界卫生组织大力倡导简化丙型肝炎检测和诊断流程,使丙型肝炎病毒感染者尽快得到诊断和治疗。”中国疾控中心艾防中心研究员金晓说,本次规范的修订立足于我国当前丙肝病检测现状及实际需求,充分考虑了国内外检测技术和策略的进步,历经四轮修改、增补和完善。

专家表示,本次修订使我国从事丙肝病检测工作的各级人员可以根据工作需求获得全面技术指导,助力加快实现我国病毒性肝炎防控目标。

胃口太好可能带来健康风险

医生建议:过多过少都不提倡

据浙江老年报 讯有句话叫能吃是福,那么,饭量大的人真的更健康吗?

浙江医院老年病科副主任徐立宇表示,食量大小除了与胃容积相关外,还与大脑对于胃体积的感知相关。胃口好的人,胃容量不见得比胃口差的人要大,只是胃的弹性较好,再加上长期摄入大量食物,会让胃壁变厚,胃的蠕动速度加快,食量也越变越大。

对于老年人来说,饭量太大,吃得过饱,可能会带来一些健康问题。如多余的营养物质在体内堆积,导致身体肥胖。

“太能吃”也有可能影响大脑功能。大脑内有个叫海马体的区域,负责控制学习和记忆功能。饱餐后,海马体数量会明显减少,长期饱餐容易导致记忆功能受影响,且饱餐后大量血液进入胃肠道进行消化,大脑也容易因此出现供血不足,导致人特别困倦,反应迟钝。

此外,摄入过量食物,还会让肾脏负担加重。大量非蛋白氮需要通过肾脏代谢,容易诱发肾脏功能损伤,还容易患胆结石、结石等疾病。《柳叶刀·发现科学》上曾发表过一项研究,研究人员对受试者进行饮食控制,12-24个月,热量限制组的体重下降,脂肪量减少。研究人员认为,普通人管住嘴就可以让健康水平得到提升。

针对这一研究结果,徐立宇提醒,少吃确实可能有助于延长寿命,但对于是否要限制饮食,需要根据个体的不同情况,盲目节食同样对健康不利。

