

这个夏天怎样实现“饮料自由”

李军

吹空调,喝饮料,这是夏天正确的打开方式。很多有减肥需求的人会选择无糖饮料,让畅饮变得无负担。无糖饮料真的能帮助减肥吗?对健康有没有影响呢?中国工程院院士陈君石、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯、国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽三位食品领域的大咖聊聊这一话题,用几个常见的关于糖的问题来帮助大家在保持健康的同时实现“饮料自由”。

我们为什么爱吃糖?

科学实验证明,给刚出生的小宝宝吃甜味的东西,他们会表现得很开心。可以说,人类对糖的喜爱与生俱来。

随着人们越来越重视健康,糖和健康的联系也备受关注。对此,中国工程院院士陈君石表示,糖不是健康的敌人。糖在生命活动中起着重要作用,它是生命体维持生命活动所需能量的主要来源。糖与健康的关系关键在于量,过量摄入才会对身体健康造成影响。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,我国是全球五大产糖国之一。糖不光是食物,还是一种重要的战略物资,食糖自给率是国家综合实力的一部分。为了

健康,要适量摄入糖,但没有必要妖魔化糖。

哪些人需要控制糖的摄入?

世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐,成年人每日添加糖摄入量不高于50克,最好控制在25克以下。根据《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示,我国三岁及以上城市居民平均每日摄入9.1克糖,总体来说并不是很高,但仍需要引起重视。陈君石院士提醒,糖尿病人群和血糖长期偏高的人群不可随意吃糖;肥胖和超重人群需要注意减少糖的摄入。

无糖饮料真的不含糖吗?

钟凯主任表示,饮料产品中糖含量少于等于0.5g/100ml时即可称为无糖饮料。常见的无糖饮料用甜味剂代替糖提供甜味,甜味剂具有甜度非常高、能量非常低的特点,比如阿斯巴甜的甜度是蔗糖的200倍左右。但“无蔗糖”只代表不含蔗糖,可能含有其他种类的糖,两者概念不同,不要混淆。就补水而言,首选还是白开水。如果你想喝点甜的又不想增加糖的摄入,可以选择无糖汽水、无糖咖啡饮料、无糖茶饮等产品。

用甜味剂代替糖安全吗?

陈君石院士指出,甜味剂距今已有100多年的使用历史了,其安全性得到全球100多个国家和国际众多食品安全机构的确认。我国批准使用的甜味剂经过了国家食品安全风险评估中心的系统评估,其安全性经严格论证,毋庸置疑。《健康中国行动(2019-2030)》也提倡城市高糖摄入人群选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。

我国是全球最大的甜味剂生产国和出口国,占全球甜味剂产量的75%。像罗汉果甜苷和甘草酸铵这种由食药物质制取的甜味剂,也是我国特有的甜味剂品种。

甜味剂可以帮助减肥吗?

钟凯主任表示,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代糖可减少糖和能量的摄入,有助于体重管理。但甜味剂不是减肥药,不应夸大它的作用。体重管理取决于总能量平衡,而不是把希望寄托在甜味剂上。如果在喝无糖饮料的同时又摄入其他高热量食物,还是会导致总能量摄入超标,增加肥胖风险。

甜味剂会不会导致糖尿病?

钟凯主任表示,糖尿病不是吃糖吃出来的,更别说吃甜味剂吃出来的了。甜味剂几乎不影响血糖,因此可用于糖尿病人的饮食干预。无糖饮料通常不含其他碳水化合物,因此糖尿病人饮用也没问题。但有些无糖食品,比如无糖糕点、饼干,由于含有淀粉类碳水化合物,因此会升高血糖,需要控制摄入量。

纯天然零添加更健康吗?

国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出,食品添加剂没有必然关系,所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作,并不能说明更安全和健康。至于“人工”和“天然”食品添加剂,都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估,从专业的风险评估标准来看,二者并没有本质区别。

饮料好喝,可别贪杯,尤其是不要用饮料代替白开水。希望大家都能保持健康生活方式,智慧选择适合自己的食品和饮料,科学地实现“饮料自由”,度过一个畅爽又健康的夏天!
(摘自《北京青年报》)

中医护眼有妙招

据人民日报讯(杨潮)在中医学理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛,眼睛疲劳。

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痉通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解毒、养肝明目的作用,适合日常饮用。

老年人夏季锻炼要注意这些

据新华社电(记者 李恒)夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一些影响。老年人如何安全地进行体育锻炼?专家提醒,老年人要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

“在通风良好、温度湿度适宜的体育场馆内进行锻炼是比较好的选择。”北京医院康复医学科副主任马钊表示,老年人要特别注意防暑,不要长时间进行户外运动;不能在室内进行的锻炼项目,要选择在气温相对较低的早晚时段进行。

专家表示,老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10至15分钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

马钊特别提醒,夏季锻炼时出汗多,老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分,喝水时要小口多次进行。

同时,专家建议,老年人夏季锻炼时应选择便于散热、排汗的速干类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物;锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒,老年人在坚持锻炼的同时,日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。

夏至后暑热为盛 护心养阳正当时



新华社电(记者 田晓航)6月21日迎来夏至节气。中医专家提示,夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;由于天气炎热,出汗增多,而“汗为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。

“人夏无病三分虚。”龙霖梓说,夏至养生

防病需注意保护阳气、调养心阳,补养心阴、清心宁神,清暑祛湿、益气生津。

龙霖梓介绍,具体而言,饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;不宜食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面,顺应自然界阴阳消长的规律,夏至时节宜晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机宣畅。运动不宜剧烈,尽量在清

晨或傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦;运动后及时补充水分,切不可饮用冰水,更不能立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够夏至养生中发挥重要作用。专家介绍,拔罐可以祛除瘀滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉手门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以升发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。

夏季皮肤易受伤

据健康时报讯 夏日炎炎,人们裸露在外的皮肤面积增多,更容易受到各种真菌、细菌感染。日晒伤、热疹、湿疹、各种癣病等皮肤病十分常见。如何预防和处理?

高温防晒伤

武汉市中医医院皮肤科邱百怡:过量紫外线照射皮肤后会导致皮肤出现日晒伤,表现为红斑、肿胀、水泡等,伴有疼痛或瘙痒症状。严重的日晒伤患者还可伴有全身症状,如头痛、发热等,甚至中暑及休克。严重日晒伤症状通常不会即刻出现,而是发生在日晒后的12-24小时内,出现严重不适应考虑就医。

建议夏季外出做好防护,特别是在海边或准备参加水上活动时,应涂抹防晒霜,做好遮蔽,如穿长袖泳衣或防晒衣;晒后可涂抹晒后修护凝胶,但不应使用含有酒精成分的修护凝胶。

暑湿防热疹

河南省中医院杨志杰、马瑞:热疹多由在高温、闷热环境下,出汗过多,汗液蒸发不畅所致。主要表现为小丘疹、小水泡。常见

于脾胃功能较差、排汗调节功能较差的儿童。其中红疹最常见,任何年龄均可发生,为圆形或圆形的针头大小密集的小丘疹或丘疱疹,有轻度红晕。白疹常见于高温环境中大量出汗、长期卧床、过度衰弱的患者。在颈、躯干部发生多数针尖至针头大浅表性小水泡,无红晕。

容易生痱子的人,洗完澡要擦干,涂一点爽身粉或痱子粉。少吃糖和高脂肪的食物可以预防。可进食清凉解暑药膳,如绿豆糖水、绿豆粥、清凉糖水等。避免搔抓,勿用肥皂洗擦。

湿热防湿疹

广东省中医院陈达灿、李红毅、莫秀梅:湿疹是一种瘙痒性炎症性皮肤病,主要表现为包括皮肤出现剧烈瘙痒,皮肤发红、出现小疙瘩、小水泡,以及脱皮等,病程往往较长,容易反复发作。发病主要原因是外界环境,当外界湿气较重时,风湿邪毒侵袭肌肤郁滞不散易形成湿疹。

夏日闷热潮湿的天气更容易导致皮肤湿疹的发作。

推荐中医养生操八段锦第三式:调理脾胃须单举。站直,双臂屈于胸前,掌心向上,指尖相对。举右手翻掌上托,左手翻掌向下压,上托下压吸气而还原时呼气。左右上下换做八次。手上上升时吸气,上撑下按停顿时屏息,下落回收时呼气;意守中脘穴,默念并体会“健运脾胃,升降正常”。

癣病早防范

山东青岛市市立医院皮肤病诊疗中心邵玉玲:夏季皮肤癣菌感染率高,常见的有足癣、手癣等。手足癣表现为指趾间脱皮、浸渍糜烂,或侧缘出现多数水泡,皮损可逐渐向外扩大。股癣表现为大腿内侧、臀部的环状红斑脱屑,呈离心性扩大,周围常可见小丘疹,如同小孩尿床后干燥后形成的痕迹图案。

有人自行买药把脚气当湿疹,把湿疹当脚气,结果越来越重。若感染应及时就医,避免搔抓,不穿过紧不透气鞋袜,棉袜勤换洗。近些年还发现不少面部感染的皮肤癣菌,由于化妆品刺激或当成过敏外用激素类药膏,导致出现难辨认癣,因此面部皮肤病一定要早诊断,避免乱用药物。

据北京青年报(符永凡)近些年来,司美格鲁肽(用于治疗成年2型糖尿病患者药物,它也有减肥功效)之类的抑制食欲的药物被不少人所推崇。然而,它也有不可忽视的副作用。

其中一个副作用就是“臭氧脸”,这种现象正在好莱坞蔓延。“臭氧脸”是快速减肥或者药物减肥的后遗症,虽然服药者可以快速瘦下来,但如果不是健康的瘦身,就会边瘦边显老,表现为脸颊好像被挖空了,眼睛凹陷,面部有多余的皮肤。

“臭氧脸”也称为“诺和泰脸”,这个词最初由美国著名美容皮肤科医生保罗·贾洛德·弗兰克提出,它用来形容一种由于使用司美格鲁肽皮下注射剂导致快速减重而面部脂肪减少,使面部皮肤下垂、憔悴的状况,而且似乎非常普遍,严重者需要做手术对面面部进行提拉。

这些特征并不是注射司美格鲁肽的患者所独有的:在任何体重迅速减轻或营养不良的患者身上都会出现类似的变化,随着体重的迅速减少,面部衰老加速,患者看起来更老相。

司美格鲁肽属于一种名为胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂的药物,它通过模拟体内的一种天然激素来平衡血糖和抑制食欲。这种注射药物最初是用来治疗糖尿病的,但现在也被当做一种处方的减肥药。

当人们快速减轻了大量体重时,太阳穴、脸颊、眼睛、下巴的轮廓和嘴唇周围多余的皮肤就会松松下垂和起皱。根据个人的饮食质量和饮水量,随着体脂的下降,他们的皮肤会变得更深、更干、更皱。更重要的是,使用GLP-1受体激动剂,无论是否减少了体脂,都会造成用药者的嘴唇、脸颊和下巴的大小发生变化。美国克利夫兰诊所的整形外科学家发现,体重大量减轻的患者的面部通常看起来比别人老5年左右,然而,关于这种药物如何影响非糖尿病患者研究仍处于起步阶段。

目前,尚不清楚“臭氧脸”到底是这种药物的一种新的副作用,还是体重减轻的自然后果,类似于减肥手术后可能发生的情况。美国洛基维斯塔大学的骨科医学家发现,没有科学证据表明GLP-1受体激动剂专门靶向面部脂肪,临床试验尚未测量这种副作用的发生和程度,这也意味着我们不知道这种现象有多常见。

一些专家认为这个术语具有贬损性、误导性,让患者不敢服用有利于他们健康的药物,即使没考虑减重。内分泌学家认为,面容的改变不应让患者担忧使用这类药物。如果患者采用均衡的饮食方案,并严格控制减肥的进度,就能限制这种面部变化的发生。

专家：找准病因是治疗眩晕的关键

据新华社电(记者 高爽)眩晕是一种疾病吗?引起眩晕的原因有哪些?出现眩晕后要注意些什么?带着这些问题,记者采访了辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科主任任莉。

任莉介绍,眩晕并非一种单独疾病,而是一种运动错觉。“患者可能会有旋转、翻滚、摇摆、倾斜、漂浮、运动感。”

任莉表示,引起眩晕的原因主要有三种:脑动脉硬化、短暂性脑缺血发作、小脑梗死、小脑肿瘤、脑外伤、癫痫等引起的中枢性眩晕;耳石症、梅尼埃病、中耳炎、突发性耳聋、前庭阵发症、耳硬化症、药物中毒等引起的周围性眩晕;高血压病、低血压病、各种心血管病、贫血、感染、低血糖等内科疾病引起的眩晕。

由于能引起眩晕的疾病种类多,因此找准病因是治疗眩晕的关键。“有患者一起床一躺下就天旋地转,每次眩晕时间不长但反复发作,经检查确诊为耳石症,通过复位治疗得以康复;有患者晨起时感到头晕、恶心,短暂休息后症状没有缓解反而持续加重,出现呕吐症状,经相关检查确诊为小脑梗死,通过溶栓治疗各种症状得以好转。”任莉举例说。

“出现眩晕时,应谨记‘停、救、稳’三字,即立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生,症状缓解后尽快就医。”任莉说。

除了及时就医查找患病根源、对症诊治外,任莉还建议眩晕患者注意清淡饮食,保持乐观情绪,注意加强锻炼以提高抗病能力,同时在医生指导下进行针对性前庭康复训练。

中国科学家发现治疗免疫性血小板减少症突破性新疗法

据新华社电(记者 张建新)中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)张磊、杨仁池团队发现治疗免疫性血小板减少症(ITP)突破性新疗法,新型CD38单抗治疗ITP能够快速、持久提升患者的血小板水平,降低出血风险,安全有效,该研究为ITP提供了一种极具应用前景的新型治疗选择,并有望为ITP及类似自身免疫性疾病的的治疗模式带来革命性的改变。

近日,相关研究成果以“新型CD38单抗治疗免疫性血小板减少症”为题发表于国际医学期刊《新英格兰医学杂志》。免疫性血小板减少症是一种常见的自身免疫性出血性疾病,以血小板减少为主要临床表现,自身抗体导致的小血小板被单核巨噬细胞吞噬破坏增加和巨核细胞生成血小板减少是主要发病机制。使用常规的一线二线疗法仍有部分患者疗效欠佳,面临严重的出血和死亡风险。科学界及产业界一直致力于挖掘其他强效靶点,以解决ITP的治疗困境,满足迫切的临床需求。

张磊、杨仁池团队发现,针对CD38分子的靶向治疗能够有效提升ITP模型小鼠的血小板计数,且治疗后小鼠的脾脏中单核巨噬细胞数量减少,首次提示CD38单抗除了阻断抗体介导的血小板破坏以外,还可能通过直接阻断血小板吞噬破坏发挥作用,双管齐下,为CD38单抗高效、快速、持久提升血小板保驾护航。

基于此,张磊、杨仁池团队在全球范围内首次开展了基于CD38靶点的新型抗体“CM313”治疗ITP的研究工作,前瞻性地评估了新型CD38单抗CM313治疗ITP的安全性和疗效。