

健康速递

专家推断小龙虾或带未知生物毒素

此前媒体报道称,造成近20名患者出现横纹肌溶解症状的是用来清洗小龙虾的“洗虾粉”。但中华急诊医学学会中毒学组委员吴建中接受央视采访时指出,由于患者没有肠胃不良反应,他推断造成此次患者横纹肌溶解的因素并不是以草酸、柠檬酸、焦亚硫酸钠为主要成分的“洗虾粉”。

他分析,导致小龙虾食用者患病的元凶有5个明显特征:一是毒性强。二是水溶性较差。龙虾经过清洗烹饪毒素仍然存在,说明其水溶性比较低。第三个是耐热。在100℃的温度下毒素也无法被消灭。第四是靶向性很强,患者没有出现任何消化道的反应,毒素直奔横纹肌。第五是小龙虾对这种可能存在的毒害因素有免疫力。

据此推断,符合以上这五大特征的致病元凶,很有可能是一种未知的生物毒素。

(《信息时报》)

医学前沿

每天快走半小时可防癌

英国研究人员发现,每天开展半小时以上快走运动可预防癌症,原因是快走可“燃烧”脂肪,改善情绪、提高免疫系统和消化系统功能,从而有利于降低患癌概率。

英国“世界癌症研究基金会”8月31日发布报告说,如果英国民众每天开展快走运动,英国每年肠癌和乳腺癌患者数量有望下降12%,大约是5000人。

基金会研究项目负责人蕾切尔·汤普森说:“研究表明,快走以及类似的体育活动,对癌症预防很有效。全民开展适度体育活动可减少数以千计的癌症病例。”

她说,除预防肠癌和乳腺癌外,体育活动还可降低女性患子宫内癌的风险。

除快走外,跳舞、慢速骑自行车、游泳也能达到防癌效果。

(新华网)

科学节食可瘦身缓解头痛

德国神经学会1日发表公报说,其研究显示科学节食不仅能让超重的女性瘦身,还能缓解因超重导致的颅内压增高和与之相关的头痛等症状。

德国研究者以25名BMI指数超过25且有颅内压增高症状的女性为研究对象,进行为期3个多月的低热量食疗,以观察减肥对颅内压增高的缓解程度。

研究者指出,一名德国健康成年女性通常每日通过饮食摄入1800千卡左右的热量,但低热量食疗期间只允许每人每天摄入约425千卡热量。由于相关要求非常严格,食疗结束前共有4人中途退出。

食疗结果显示,减肥效果非常明显,接受全部食疗安排的女性平均减重15.7公斤,她们的头痛频率明显减少,头痛程度减轻,眼部视神经水肿明显消退。

(人民网)

老吃太饱就会折寿

时常保持两分饥饿, 寿命将延长20%~30%

三五好友相聚,不断上桌的烤肉串和啤酒,可以持续到三更半夜;宴请的酒席一吃就是两三个小时,其间不停落筷吃到肚圆……美国《洛杉矶时报》8月24日刊登的瑞典专家的最新研究,提醒那些在饭后揉着肚子、扶着腰、打着饱嗝的人,哪怕是短期暴饮暴食,带来的健康灾难都无法挽回,不仅体重几年内会一直上升,对全身的伤害甚至会持续很多年。

所有人都有吃撑着的经历

“吃了吗?”这句国人打招呼时最常说的客套话,足以说明人们对吃的重视。“谁不吃饭呢?只是现代人的胃口越来越大、吃得越来越好才带来了问题。”中国老年协会营养与食品专业委员会特聘专家张湖德教授说。记者进行的随机调查发现,所有人都有过吃撑着的经历,更有人表示,几乎每天都有吃太撑的时候。

人们吃多的场合,多见于以下几个。第一是自助餐。食物选择丰富,再加上抱着要吃够本的心态,让不少人戏称为

“饿得扶墙进,吃饱扶墙出”。第二是商务宴请。因为持续时间长,干坐着太没意思,只能不停地吃,不知不觉就吃多了。第三是朋友聚会。有酒有肉加上心情大好,最后肚皮就圆滚滚的了。第四是工作太忙,吃得太急。从开始进食到大脑接到饱的信号需要20分钟,很多人通常用不了10分钟就解决一顿饭,这种情况也容易吃撑着。第五是压力太大,许多人饮食不规律,只有在较为放松的晚上才能好好吃顿饭,非常容易吃撑着。

吃太饱带来百种病

美国曾有项实验证明,老鼠如果每天减少30%的食量,就能延长30%的寿命。而人如果在年轻时经常吃撑着,其危害甚至会影响两代人的健康。之后,澳大利亚专家的研究进一步得出结论:如果人类时常保持两分饥饿,其寿命将增长20%~30%。所以说,寿命是自己从嘴里省出来的。

卫生部首席健康教育专家洪昭光说:“远古时代,胃除了消化外,还发挥着储备的功能,吃饱一顿饿三天也没问题;而现在人们天天有的吃、顿顿吃得饱。如果一个人的胃每天能容纳1斤的食物,只需填充一半,就足够其一天所需了。否则,只会让机体超负荷运转,造成一系列健康问题。”

肥胖 首都医科大学附属北京中医医院 肖

化中心主任张声生说,现代人常吃的高脂肪高蛋白的食物,消化起来更加困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥胖和患一系列富贵病。“无数科学研究证实,肥胖会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉粥样硬化、胆囊炎等,再加上由此带

来的并发症,可能达到上百种,非常可怕。”洪昭光说。

胃病 张声生说,吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2~3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜,极



“八分饱”从细嚼慢咽开始

“常吃八分饱,延年又益寿”一点不错。这“饱”的尺度到底如何拿捏呢?

中国农业大学食品学院副教授范志红指出,“七八成饱”就应该停在可吃可不吃的时候。“你可能觉得胃里没满,但这口不吃也无所谓,这种肚子不胀、不打嗝的意犹未尽状态其实是最健康的”。现在,很多人不把自己眼前的饭吃完不停筷,或是不到吃不动了不停筷,其实这时早已超标了。长期让自己处于饱的状态,人体对食欲的调控机能就会慢慢失灵,从而陷入越吃越胖、越胖越吃的恶性循环中。

“如果有人控制饭量只是胖人的事,那就大错特错了。”研究热量与衰老超过50年的悉尼大学教授亚瑟·埃弗瑞特这样告诉澳大利亚《每日电讯报》的记者:“无论是谁,都应该从现在开始减少食量,因为我们不会像豹子那样每天奔跑,所以压根儿不需要吃那么多东西。”

对此,首都医科大学附属友谊医院消化科主任吴咏冬表示,做到只吃“八分饱”,最好的办法就是细嚼慢咽。

第一,把握好吃饭的时间,最好在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃,这样可避免太饿后吃得又多又快。第二,吃饭至少保证20分钟,这是因为从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号。张声生说:“如果吃饭太快,大脑很可能还没得到最新情报就已经吃多了。”第三,每口饭都要咀嚼30次以上。第四,用小汤匙代替筷子,减慢速度。第五,可以多吃些凉拌菜和粗粮,生的食物不好好咀嚼就咽不下去,喝燕麦粥一定比喝白米粥慢,吃全麦馒头也比吃白面馒头的速度慢。

此外,每次少盛一点;吃饭前喝两杯水或是喝碗汤;买小包装的食品;多吃粗纤维的、增加饱腹感食品,比如豆类、魔芋等;使用浅盘和透明餐具,吃饭时有意识地帮别人转桌夹菜,都是避免吃撑的好办法。

(人民网)

