

每天吃半块豆腐 可预防心血管病

“每天至少保证吃半块豆腐,就可以有效地预防心血管疾病。”这是中国农业大学食品科学与营养工程学院李里特教授阐述的观点。

大豆中的蛋白质不但含量高,而且在质量上可与优质动物蛋白如鸡蛋、牛奶相媲美。新的评价方法表明,大豆蛋白可以完全满足2岁以上人体对各种必需氨基酸的需求。1977年,美国科学家发现大豆蛋白具有降低血液中的胆固醇含量的效果,大量临床研究表明,每天只要至少摄取25克以上大豆蛋白,就可以降低血液中的胆固醇含量,有效预防心血管病。因此,1999年美国食品与药物管理局将大豆定为具有保健功能的食品,并发布了“大豆蛋白保健标注”认可公告。按照这个公告,在美国,一份大豆食品中只要含有6.25克以上的大豆蛋白,就可以标注为“心血管保健品”。2003年英国也公布了与美国几乎相同内容的大豆蛋白健康标注法。

“每天至少吃半块豆腐。”李教授说:“豆腐、豆浆的主要营养不亚于牛奶,豆腐的蛋白质和钙的浓度甚至高于牛奶,而含铁量是牛奶的10倍~20倍。豆腐中的钙和铁,具有较高的吸收率,加上大豆蛋白有降低钙排泄的作用,因此,大豆食品是具有补钙、预防骨质疏松等功能的保健食品,比起牛奶和其他补钙药,豆腐和豆浆的价格要便宜得多。另外,与吃肉和喝牛奶相比,豆腐和豆浆等豆制品胆固醇含量几乎为零。因此,不少营养学家称豆制品为物美价廉的最佳保健食品。”

事实上,流行病学研究表明,由于亚洲人的膳食中含有更多大豆制品,心血管疾病、乳腺癌、前列腺癌的发病率比美国和西欧人要低得多。为了身体健康,请您每天食用半块以上豆腐。

(豆豆)

治疗性血管新生 开辟冠心病防治新途径

目前针对冠心病的防治,主要是对冠心病患者采取相关措施控制其发展和预防并发症。通过建立健康的生活方式或通过药物等手段控制各种危险因素,达到改善心肌血液供应的目的,从而稳定疾病进展,减少远期心血管事件。使患者更好地康复,降低复发事件风险和减少介入治疗的需要,从而提高患者的生存率并改善患者的生活质量。

治疗性血管新生——改善血液供应的新途径

人体有较强的调节功能,在缺血心肌周围机体为改善血液的供应,会释放生长因子促进血管新生,但这一过程相对比较缓慢,不足以建立足够丰富的侧支循环来代替原有的血供,缺血表现不能得到纠正。如果给予药物促进血管生长因子的分泌或相关受体的上调,可能会提高新生血管的生长速度和数量,建立起有效的侧支循环,满足心脏供血需要。这种通过某些药物的干预,有效促进新的小血管生长,建立和完善侧支循环,达到恢复缺血心肌血供、改善患者症状和预后的目的,称作“治疗性血管



新生”,也可以形象地称为“药物促进的心脏自身搭桥”。

血管新生包括血管生成和动脉新生。在心肌缺血或心肌梗死的早期,一方面毛细血管密度会增加,大量的毛细血管生成;另一方面坏死的心肌细胞诱导许多细胞因子及生长因子的表达,最终形成正常的动脉。大量生成的毛细血管和新生的小动脉在淤阻和狭窄的冠状动脉周围形成侧支循环,生成新的血流通路,从而改善心肌缺血状态。从理论上讲,促进血管新生是根治冠心病的良法。

中医药促进治疗性血管新生疗效明显

促进治疗性血管新生的方法包括干细胞移植、蛋白治疗和基因治疗以及药物治疗等。虽然部分研究显示了较好的临床疗效,但干细胞移植、蛋白治疗和基因治疗等,都存在着操作复杂、费用昂贵、安全性和临床疗效不稳定等问题,其真正临床意义还需进一步评估。

在药物治疗中,中药促进治疗性血管新生取得了突出的成果。目前对于药物促进治疗性血管新生的研究主要集中在麝香保心丸、红景天、当归、三七等的提取物。研究发现:冠心病防治常用中成药麝香保心丸具有明显的促血管生成活性。麝香保心丸能够促进血管生长因子VEGF、FGF的表达,通过

促进微血管内皮细胞增殖并形成管腔结构来促进新生血管的形成。长期服用麝香保心丸,可改善缺血心肌的血流灌注。大量病例分析显示,长期使用麝香保心丸的病人,发生猝死、心肌梗死、死亡、需要做手术或介入治疗的比例明显降低。

治疗性血管新生对冠心病防治将发挥重要作用

血管新生贯穿冠心病发生发展的整个过程,是慢性炎症反应的重要组成部分和自然反应,是一种对缺氧缺血损伤的代偿机制。虽然医学界对血管新生在冠心病中的作用看法不尽一致,但在冠心病的二级预防中,应当更关注对于这一自然过程的调节,以达到对缺血心肌的稳定并修复的目的。治疗性血管新生即药物搭桥,通过促进新的小血管生长,建立有效供血的侧支循环,达到恢复缺血心肌血供、改善患者症状和预后的目的。在冠心病二级预防中有极大的应用空间。以麝香保心丸为代表的中药促进血管新生的作用将会进一步被挖掘,为冠心病患者康复开辟新的途径。(上海第九人民医院心内科 徐济民)

洛阳人看 洛阳手机报



1. 权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法:

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。