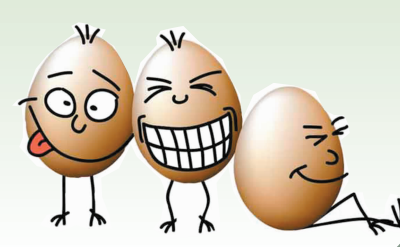




◎2018年5月北京大学一项研究发现:每天吃鸡蛋(不超过1个)的人比几乎不吃鸡蛋的人心脑血管疾病发生风险更低,心血管疾病死亡风险低18%;出血性中风发生风险低26%,死亡风险低28%。
 ◎2015年美国农业部在最新的膳食指南中,取消了既往对于居民胆固醇每日摄入量不超过300mg的限制。
 ◎中国营养学会在2013版的《膳食营养素参考摄入量》中,去掉了膳食胆固醇的上限值(2000版的胆固醇每日摄入量上限值是300mg)。



鸡蛋中的胆固醇真有那么可怕?

赵玲



很多朋友都对鸡蛋是又“爱”又“怕”,“爱”是因为鸡蛋可以提供优质的蛋白质,“怕”是因为鸡蛋中的胆固醇。其实,鸡蛋中胆固醇并没有那么恐怖,正常食用对我们的健康并没有影响。
 有些人说怕胆固醇高,不吃蛋黄就可以了。其实不然,鸡蛋主要的脂肪、维生素、矿物质等成分都在蛋黄里,而且蛋黄的蛋白质含量

比蛋清还高。蛋黄除了胆固醇还含有卵磷脂,卵磷脂能够阻止胆固醇或脂肪在血管壁沉积,对心血管有好处,所以吃鸡蛋不吃蛋黄就太可惜了。2017年《中国糖尿病膳食指

南》建议,糖尿病患者每周不超过4个鸡蛋(或每两天吃1个鸡蛋),蛋白与蛋黄一起吃。
 那“土鸡蛋”是不是比“洋鸡蛋”更有营养呢?鸭蛋是不是比鸡蛋好呢?我们先来看看土鸡蛋、白皮鸡蛋、红皮鸡蛋和鸭蛋的营养成分对比(每100g可食部):
土鸡蛋:蛋白质:14.4g,脂肪:6.4g,碳水化合物:5.6g,胆固醇:1338mg,钙:76mg,铁:1.7mg。
白皮鸡蛋:蛋白质:12.7g,脂肪:9g,碳水化合物:1.5g,胆固醇:585mg,钙:48mg,铁:2mg。

红皮鸡蛋:蛋白质:12.8g,脂肪:11.1g,碳水化合物:1.3g,胆固醇:585mg,钙:44mg,铁:2.3mg。
鸭蛋:蛋白质:12.6g,脂肪:13g,碳水化合物:3.1g,胆固醇:565mg,钙:62mg,铁:2.9mg。
 (数据来源:《中国食物成分表》)
 从上列数据中可以看出,不管是土鸡蛋、洋鸡蛋,还是鸭蛋,蛋白质含量没得太大的区别。但是,土鸡蛋的胆固醇含量却是洋鸡蛋和鸭蛋的两倍以上,所以有慢性病或血脂偏高的人群,可能更适合食用洋鸡蛋和鸭蛋。总体来说,各种蛋之间营养素的差别细微,吃土鸡蛋还是洋鸡蛋,鸡蛋还是鸭蛋,大家可以根据自己生活习惯,选择最方便、最容易买到的就可以了。

鸡蛋的吃法很多,如白水煮蛋、蒸鸡蛋、荷包蛋、番茄炒蛋……胃口不好,觉得吃东西没味道的时候还可以来个卤鸡蛋、咸鸭蛋;想要吃得更有营养,可以用牛奶冲蛋花儿;至于煎蛋就不建议大家多吃,尤其是有胆结石、胆囊炎或者血脂偏高的人。
 总而言之,健康成人每天摄入一两个鸡蛋是完全没有任何问题的。对于慢性病和血脂偏高的人群,也不

要老是在鸡蛋上面纠结了,多吃新鲜的蔬菜、大豆及其制品,适当摄入鱼、禽(去皮)、瘦肉等有利于降低血胆固醇水平的食物。另外,不要吃生鸡蛋,因为生鸡蛋的蛋白质不容易消化、吸收,还会影响其它营养素的吸收,而且生鸡蛋并不卫生。
 (作者单位:四川省肿瘤医院 临床营养中心)



尿路系统结石的成因

(下) 徐冕

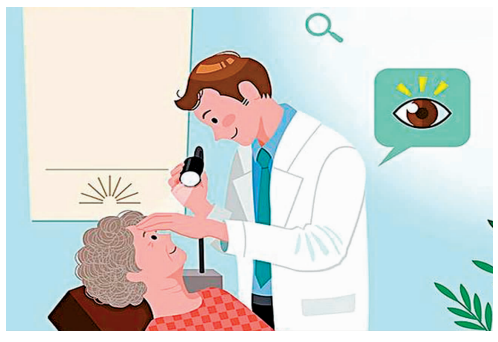


膳食和营养。膳食结构对尿结石的形成有影响。有资料表明,饮食中如含有大量动物蛋白质、精制糖等成分,会增加上尿路结石形成的危险性。其他,如脂肪、嘌呤、草酸、钙、磷、微量元素、维生素等成分都会影响尿结石的形成。营养状况好,动物蛋白质摄入过多时,容易形成肾结石,主要成分是草酸钙、磷酸钙;营养状况差,动物蛋白质摄入过少时容易形成膀胱结石,主要成分是尿酸。
水摄入。造成人体水分摄入量与损耗量不平衡的因素,也是增加尿结石发病的原因之一。如出汗过多,不及时补充水分,会使尿液中钙和盐的饱和度增加,易形成尿结石;反之,大量饮水使尿液稀释,减少尿中晶体形成,从而避免尿结石。

代谢的原因
 高钙血症、高钙血症、高尿酸血症、高尿酸血症、低枸橼酸血症这些代谢性疾病,都将使尿液中不可溶的物质增多,易产生结石。
 形成尿结石的物质排出增加。如长期卧床、甲状腺功能亢进者尿钙增加;痛风病人尿酸排出增多;内源性合成草酸增加或肠道吸收草酸增加引起高草酸尿症等。
 尿液PH改变。在碱性尿中易形成磷酸镁铵及磷酸盐沉淀;在酸性尿中易形成尿酸和胱氨酸结晶。
 尿量减少,使盐类和有机物质的浓度增高。
 尿中抑制晶体形成和聚集的物质减少,如枸橼酸、焦磷酸盐、酸性粘多糖、镁等。
局部解剖原因
 尿路任何部位的狭窄、梗阻、憩室都可使尿液滞留,导致晶体或基质在该部位形成沉积,而尿液滞留继发尿路感染有利于结石形成。
药物相关的原因
 某些药物主要通过尿液排泄,而在尿液中的溶解度又很低,这样就容易形成结石,比如磺胺类抗生素,或是治疗HIV感染的茚地那韦等药物。
 (作者单位:四川省泌尿外科医院)

患青光眼或与自身免疫细胞有关

英媒称,科学家认为,青光眼可能是一种可治愈的自身免疫疾病。在英国,有近50万人罹患这种致盲性疾病。
 据英国《每日电讯报》网站近日报道,据认为,出现这种常见眼部问题的原因是,液体在眼内积聚,压迫视神经,对视网膜造成不可逆转的损伤。但科学家们现在认为,这种疾病实际上可能是人体自身免疫系统误以为眼内细胞遭细菌感染而对其展开攻击的结果。通常免疫细胞被禁止进入眼睛以防发生炎症,但在对老鼠进行的研究中,美国马萨诸塞眼耳鼻喉科医院和麻省理工学院的研究人员证明,一些免疫细胞能够进入眼球并侵蚀视网膜细胞。
 报道称,当研究人员在人类体内寻找同样具有破坏性的免疫细胞时,他们发现,青光眼患者眼内的免疫细胞数量是视力完全正常的人的5倍。
 马萨诸塞眼耳鼻喉科医院的视觉科学家、哈佛大学医学院的眼科学副教授陈东风说:“我们的研究结果表明,如果我们能找到方法来瞄准这一路径,就有可能找到治疗青光眼的方法,甚至彻底阻止青光眼的发展。”
 陈东风说:“目前的青光眼疗法完全以降低眼压为目的。但我们知道,即使青光眼患者在接受治疗后眼压恢复正常,他们仍可能失明。现在我们知道,眼压高带来的压力可能引发免疫反应,促使免疫细胞攻击眼内的神经元。”
 在英国,青光眼是引发无法治愈的失明症的首要原因,在40岁以上的人群中,有1/50的人罹患青光眼。过去,人们一直将青光眼与眼压升高联系在一起,而随着年龄增长和眼内让液体排出的管道堵塞,一个人的眼压往往会升高。大多数疗法着眼于降低眼压,但在许多患者身上,即使眼压恢复正常,病情还是会加重。
 (据《参考消息》)



使用芦荟及其制品要谨慎

赛先生的背影
 SAIXIANSHENGDEBEIYING
 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

芦荟是一种常见的植物,被商家制成各种芦荟胶等制品。为了推销这些制品,芦荟被商家宣传得无所不能,甚至有说法称芦荟可以防癌抗癌。芦荟真的有这么神奇的功效吗?
 芦荟素在体外研究中有比较明显的抑制肿瘤细胞的能力,于是有人将芦荟素提取浓缩,制成药物,声称可以抗癌。但英国癌症研究中心经过审慎评价后认为,并没有证据表明芦荟素可以预防或治疗癌症。芦荟并非被某些人形容的“包治百病”。芦荟含有多种生物活性成分,其中最典型的是芦荟素,可以刺激肠道排泄,不过同时它也是芦荟毒性的主要来源,过量服用可产生腹痛、腹泻等毒性反应。服用芦荟的风险除了本身的毒性外,个别研究还发现它与孕妇流产有关,尽管证据不太确凿,但足以引起重视。
 那么,服用或使用芦荟时有哪些要注意的事情呢?首先,由

于居家芦荟未经处理,不能确保其无菌率,而且有一定致敏率,因此除非是应急场合,否则不建议用“土方子”自切芦荟使用;皮肤出现损伤等问题时,应及时到医院就诊。其次,在食用芦荟时也要注意安全,食用芦荟时应当先做皮试,如果没有异常现象,方能食用。因为有些人的体质对芦荟有过敏现象,如出现红肿、刺痛、起疙瘩、腹痛等,严重的腹部还会有灼热感。过敏者如想使用,可少量外用或内服,等身体适应后再慢慢增量。
 除去新鲜芦荟,使用芦荟制品时也应该小心。目前中国允许用于普通食品的芦荟产品仅有“库拉索芦荟凝胶”,常见于酸奶、饮料、甜点等。不过,国家规定库拉索芦荟凝胶每天的食用量不得超过30克,且产品必须标注“本品添加芦荟,孕妇与婴幼儿慎用”,可见即使是合规使用的芦荟,如果过量也可能存在一定毒性。
 (王子乔)



认清“法轮功”的精神控制把戏



蒋桂云(化名),1983年跟着家人从老家来到城市,并组建了自己的小家庭。她丈夫很能干,对她又很体贴,作为妻子,蒋桂云感到很幸福。然而,美中不足的是,自从有了孩子后,蒋桂云身体每况愈下,血压高、经常性失眠等问题一直困扰着她。夫妻二人到处寻医问药,效果却并不显著。

蒋桂云性格开朗,乐于交朋友。1998年夏天,做食品推销的她来到一个好朋友小徐的家里。小徐神秘地拿出一本书,对她说:“桂云,我这本书可厉害了,只要按照书上说的方法来练习,什么病都能治好。”听到小徐讲得如此神奇,蒋桂云抱着试一试的态度接过了书。从此之后,除了在家看书、静坐外,在小徐的带领下,蒋桂云常常半夜三点多就起床,跟着几个人一起到公园“练功打坐”,一心想通过“练功”治病。

每隔一段时间,小徐她们就会让蒋桂云购买新出的“法轮功”资料,为了不耽误“修炼”,为了“上层”,蒋桂云陆陆续续购买了“法轮功”的许多书籍和碟片。
 国家依法取缔“法轮功”后,蒋桂云早已深陷其中不能自拔。她听信“不吃药就能治病”的歪理邪说,擅自停掉了降压药。丈夫劝她说:“你不是早出晚归‘练功’,就是在家‘打坐’,家务活也不干,天天除了‘法轮功’没别的,药也不吃,病能好吗?”蒋桂云听不进

去,一心认为病是“业力”所致。后来,随着她的血压不断升高,甚至坐着都会晕。蒋桂云渐渐地感到不对劲,“练功”这么久了,身体没好反倒变得更差,又想到家人为她担惊受怕,丈夫忙里忙外的辛苦,蒋桂云开始反思,经过理性思考,蒋桂云终于认识到了“法轮功”的精神控制把戏,明白了“法轮功”的邪恶本质。想起当初的愚昧行为,蒋桂云庆幸地说:“幸亏我及时走了出来,要是再痴迷下去,可能连命都不保了。”(凯风)



请图片作者与本报联系,以付稿酬。