

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

高血脂,是指体内脂类代谢紊乱,导致血脂水平过高的疾病。人体血清中一种或多种脂质(包括总胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯等)水平超过正常范围,就会导致高血脂。血脂异常与饮食因素密切相关。

食养是良医

之成人高血脂患者的饮食建议

■ 庞童 李鸣

高血脂可分为原发性高血脂和继发性高血脂。原发性高血脂一般与遗传因素、饮食因素等相关;继发性高血脂一般是由其他疾病引起,包括糖尿病、肝病、肾脏疾病、痛风等。

日常饮食中,盐摄入量过多是导致高血脂发病的重要原因。当盐摄入量过多时,血管内壁缩小,血压升高,血液中的脂质容易在血管中堆积,引发高血脂。此外,如果平时喜欢吃高脂肪、高胆固醇、高热量食物的人群,那么也会使体内脂质水平升高并堆积。饮食因素是原发性高血脂的主要病因之一,因此改善日常饮食结构也是治疗高血脂的基础措施。一旦确诊为高血脂,患者应该合理搭配膳食,控制体内血脂水平,预防加重高血脂病情及高血脂并发症的发生。那高血脂患者应如何食养呢?

成人高血脂的8项食养原则

1. 吃动平衡,保持健康体重。
2. 调控脂肪,少油烹饪。
3. 食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足。
4. 少盐控糖,戒烟限酒。
5. 因人制宜,辨证施膳。
6. 因时制宜,分季调理。
7. 因地制宜,合理搭配。
8. 会看慧选,科学食养,适量食用药物。

成人高血脂的食养建议

饮食方面
高血脂患者应改善膳食结构,控制能量摄入,限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入。日常饮食中,应该在主食中适当控制精白米面摄入量,多吃含膳食纤维丰富的食物(如全谷物、杂豆类、蔬菜等),适当摄入脂肪含量较低的动物蛋白质(如鱼虾类、瘦肉等),尽量选择脱脂或低脂牛奶,增加大豆蛋白等植物性蛋白质的摄入。同时,应该饮食清淡,少吃甜食,戒烟限酒,养成良好的饮食习惯。

运动方面
高血脂患者可以每周进行5~7次中等及以上强度的身体活动,每次30分钟中等及以上强度的身体活动,例如快走、跑步、游泳、爬山、打乒乓球、打羽毛球等。高血脂患者应该在专业人士指导下进行体育锻炼,维持健康体重,减少体脂含量,更有利于控制血脂水平。

其他方面
高血脂患者的膳食搭配还应该考虑个人的年龄、性别、体质、生活习



惯、职业、生活环境等不同特点,针对个人病情的具体情况和饮食习惯(例如不同地区和不同民族的人群有不同的饮食习俗,春夏秋冬四季也可能有不同的饮食爱好等),制定个性化食养方案,达到精准膳食的目的。

(作者庞童系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)

破除谣言 正听

又到了吃荔枝的季节,正所谓“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。美味的荔枝让许多人一吃就停不下来,但再好吃也千万不要贪嘴。网上有不少关于荔枝的传闻,“荔枝吃多了会得‘荔枝病’”“过量食用荔枝后果很严重,甚至致死”……这让很多爱吃荔枝的人都慌了,是真的吗?

荔枝吃多了会得“荔枝病”?

“荔枝病”一旦发生,会导致人体出现低血糖现象,甚至可能引发低血糖性脑病。症状轻的人会出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿等症状。而严重的人则可能出现四肢厥冷、血压下降,甚至会抽搐、昏迷乃至休克死亡。因此,“荔枝病”的发生虽然罕见,但也不容小觑。

其实,目前医学上并没有完全研究明白“荔枝病”的发病机制,以及荔枝的致病原因。但通过对大量发病过程的总结来看,空腹情况下大量吃荔枝,是致病的关键因素。因此,荔枝可以吃,但要避免空腹吃,更不要吃太多,适可而止。此外,“荔枝病”多发于儿童人群,孩子更应该注意。

说到这里,可能会有人疑惑:虽然荔枝甜,但其他水果也甜,也有大量糖分啊,为什么没有西瓜病、草莓病、芒果病呢?这是因为,导致“荔枝病”的其实不光是大量的糖,还有荔枝中的两种毒素:次甘氨酸A和α-亚甲环丙基甘氨酸。这两种毒素并不是荔枝特有的,比如次甘氨酸A就是一种存在于无患子科植物中的非蛋白氨基酸,也是引起牙买加呕吐病的罪魁祸首。而这种病其实也算得上是“荔枝病”,因为人们会在进食大量被称为西非荔枝的阿开木果实后产生呕吐现象,严重时

同样会导致死亡。如果吃了荔枝,真的出现了低血糖症状,在未发生抽搐、昏迷等严重症状的情况下,可以先通过摄入糖果、蜂蜜、白砂糖、饼干等家中常见的食物来紧急缓解症状。但需要注意的是,用葡萄糖浆调味的甜味饮料、牛奶、冰淇淋、巧克力等的效果不佳,不建议用于急救。此外,如果已经出现了比较严重的症状,比如抽搐、神志不清等,建议直接拨打急救电话送医,不要擅自喂食食物或者水,避免发生窒息。

虽然有“荔枝病”的存在,但我们也不用因噎废食而放弃荔枝这种美味的食物。那么吃荔枝时,怎么做才能避免“荔枝病”的发生呢?首先,一定要避免“空腹食用”和“过量食用”。空腹很好解决,吃荔枝前后吃点含有碳水化合物化合物的食物垫底就可以。实际上,普通成年人每天吃200克左右的荔枝就差不多了,普通个头的荔枝大概是10个。如果是近年来流行的超大

个头的荔枝王,大概4~5个就够了。儿童要吃的,则不要超过100克。如果是患有糖尿病的患者,就不要考虑年龄了,荔枝是一颗都不能吃。

此外,吃荔枝时一定要选择熟透的,不要吃未成熟的荔枝。在未成熟的荔枝中,毒素含量更高,风险也更大,而且口味也并不好。

不过需要注意的是,荔枝的成熟与否并不能完全看外壳是否发绿来判断。毕竟像“妃子笑”这样的品种本身就熟透了也有绿色,因此判断荔枝的生熟一定要根据品种特性来看。(海德拉)



科技前沿

KE JI QIAN YAN

艾滋病、流感、新冠……都不易感?

免疫分析揭示为何有些人不常生病

有些人为何能终生都保持较为健康的状态?《自然·通讯》6月13日发表的一项研究认为,免疫恢复力,即维持或恢复免疫反应的能力,可能与响应感染性和炎症性疾病的能力有关。这是通过调查多项感染性和炎症性疾病背景后得出的结论,或可改进人们对免疫与健康的理解。

为何有些人寿命较长、对感染性和炎症性疾病更不易感,是一个尚未得到充分理解的问题。感染和炎症性疾病导致免疫系统的变化,对疾病响应的量级和质量可能因人而异。有人认为对感染性和炎症性疾病的最佳反应与预期寿命有关,但尚需进一步研究。

美国得克萨斯大学圣安东尼奥健康科学中心调查了一系列基于人类和动物研究的数据,以估计各种情况下的

免疫恢复力。他们调查了超过48500名个体和多种动物模型,发现有些人在暴露于不同感染性、炎症性疾病中以及在衰老过程中,能保持免疫恢复力。在感染性或炎症性疾病中存在免疫恢复力,与寿命延长和研究涉及的一系列疾病的有利健康结局有关,这些疾病包括艾滋病、有症状的流感感染、新冠病毒感染、败血症和复发性皮肤癌。这项研究还认为,最佳免疫恢复力在所有年龄均可检测到,可能在女性中更常见,并可能与有利的免疫依赖性健康结局有关。

研究人员认为,免疫恢复力在未来可用于监测,并可能为预后及管理健康结局提供信息,包括寿命和感染反应,但还需要进一步研究以确定测量免疫恢复力的有效性和用途,用于诊断、预测和管理炎症性及感染性疾病。(张梦然)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

切开的西瓜请尽快吃完

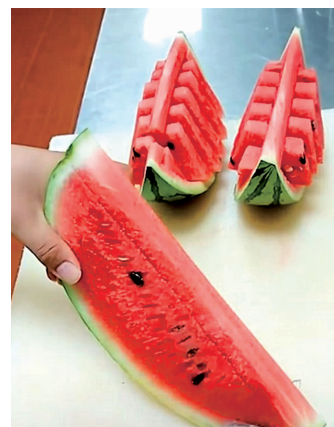
有人说“一口隔夜西瓜,就有8400个细菌”,有人说“我吃过放了2天的西瓜,没事儿”……切开的西瓜,能放多久呢?

国外研究者曾做过实验。虽然这个实验的年代久远,但因为实验条件并不复杂,得出的结论在如今看来依旧可靠。实验中,实验人员对比了几组不同温度、不同密封情况下,切开的西瓜的保存时间,结果发现:无论是从细菌总数,还是西瓜颜色、口感、气味来看,密封、低温保存的西瓜都比不密封、不低温保存的西瓜强很多。实验人员还用铝箔膜包起来的西瓜,在冰箱冷藏室内,保存了7天后细菌总数都还在可接受范围内。但第4天时,西瓜的气味和口感就发生了显著的变化。

考虑到一般家庭用的冰箱冷藏室中还会有各种各样其他的食物,难以避免有其他杂菌的存在。所以建议大家,即便是用铝箔膜、保鲜膜将西瓜密封冷藏保存,最好在2天内吃完。当然如果能现切现吃,或者当天吃完最好。

有人说“用保鲜膜保存西瓜会坏得更快?”其实,决定西瓜变质速度的,是细菌数量、储存时间和温度等,和保鲜膜并无多大关系。如果保鲜膜本身是干净无菌的,在包裹西瓜时也没有被操作者的手、案板、瓜皮或瓜瓢表面的细菌污染,那么用保鲜膜包裹西瓜的操作能起到隔绝细菌污染的作用,延长西瓜的保质期。相反,如果西瓜在切开前没有被好好清洗,刀具、案板和操作者的手也不够干净,那么切开西瓜时,瓜瓢表面可能已经有细菌,这时再用保鲜膜包裹,并不会阻止细菌的繁殖。

有些报道中提到“隔夜瓜吃一口,就能吃下8400个细菌”,无论这是真是假,大家都不用担心。有细菌,不代表一定有致病菌。参考国标GB 2759-2015中对冷冻饮品和制作料的菌落总数的规



定:“取5个不同的平行样品,最多可以有两个样品的菌落总数在25000~100000/毫升之间,其他样品则小于25000/毫升。”对比来看,一口隔夜西瓜里有8400个细菌,是不是也没有那么多了?

总结一下,如果想要安全健康地吃瓜,要注意这四点:

1. 切西瓜前,清洗干净瓜皮、刀具、砧板、操作者的手等。切水果刀具和砧板不要与切肉、菜的混用,避免让西瓜瓢在切瓜过程中沾染细菌。
2. 一次少切点,切面尽量小一些(对于大西瓜而言,横切好于竖切面)。吃不完的部分,立刻用干净的保鲜膜密封起来,让环境中的细菌没机会落在西瓜瓢上。
3. 包好后的西瓜,立刻放进冰箱冷藏室保存。放置位置也要注意生熟分开,要和熟食放在一起。注意远离生肉、生鸡蛋等可能带有致病菌的食物,避免西瓜在冰箱内被污染。
4. 尽快吃完,储存时间别超过2天。发现西瓜风味、颜色有变化时,应避免食用。(王璐)

注销公告

南江大姆指幼儿园园(董)事会决议注销。清算组负责人:杨冬梅 清算组成员:郑碧军、岳俊华。请本单位债权人、债务人自本公告见报日起45日内,前往本单位办理相关手续,逾期责任自负。联系电话:18782700139,联系地址:四川省巴中市南江县南江镇光雾山大道城庙段春长路商住中心5号楼。南江大姆指幼儿园 2023年6月16日

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

金牛区推动高校反邪教警示教育宣传走深走实

本报讯 近日,成都市金牛区西华街道会同四川电影电视学院探索实施“三共”新机制,扎实开展第二届川渝高校反邪教警示教育暨反邪教科普知识网络有奖竞答活动,推动高校反邪教警示教育宣传走深走实、见行见效,参与师生达到3000余人。

信息共享,精心策划。街道会同学院建立信息共享机制,成立工作专班,开展联合调查,摸清师生思想状况,共同策划活动方案,推动反邪教警示教育宣传走深走实、见行见效。

宣传共抓,走深走实。街道会同学院建立宣传共抓机制,组织线上签名、有奖竞答活动,邀请专家进校园宣讲,播放反邪教警示教育视频,学院各系各班采取主题班会、专题教育等形式,观看视频、畅谈体会,有效触及师生内心深处。

活动共办,提质增效。街道会同学院共同举办主题活动,组织学生参与“对邪教说不、让青春绽放”反邪教线下签名,观看《崇尚科学、反对邪教》教育展板。工作人员还为学生答疑解惑,传授防范和抵御邪教侵害的方法,发放反邪教宣传资料和宣传品,受到师生一致好评。

(省反邪教协会供稿)