

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

胃是人体重要的消化器官,如果它出了问题,不单单是难受,还会耽误我们享受美食。因此,饮食对胃部健康尤为重要,如果长期吃错食物,患胃病的概率会大大增加。接下来,让我们一起探讨哪些不良的饮食习惯和生活习惯是胃部需要避讳的,并分享一些护胃小贴示。

胃最怕这5点,多数人每天都在做

胃最怕的5点

如今,抱怨胃痛的人随处可见,以下这些不良的饮食习惯和生活习惯很容易损害胃部的健康。

1.高盐食物

长期高盐饮食不仅会危害心血管健康,对胃部健康也很不友好。盐摄入量过高会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落。而壁细胞是保护胃部的屏障,一旦破坏,就会增加罹患胃炎的风险,严重时可能会引发胃癌。

建议:日常饮食中要控制好盐的摄入量,每人每天最好控制在5克之内。同时,还应尽量避免食用如腌菜、泡菜、火腿、香肠、培根等盐含量较高的食物。

2.高糖食物

当下,年轻人在职场和生活中面临的压力巨大,不少人为了缓解压力,倾向于食用甜食等高糖食物。

建议:每天糖的摄入量不超过25克,在家做菜尽量少放或不放添加糖。

在选购食品时,需仔细查看包装上的标签,优先选择不含有添加糖的产品,如白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等,应尽量减少食用。

3.吸烟饮酒

吸烟和饮酒都对健康危害很大,二者都可诱发食管反流病。吸烟会降低食管下括约肌的肌张力,减少唾液分泌,而饮酒会影响食管的同步收缩效率,显著降低食管下括约肌压力,进而激发胃酸过量分泌,影响蠕动功能,从而导致胃和食管功能衰退,引发食管反流病。

有研究指出,长期吸烟饮酒与胃癌的发生有关。吸烟会增加胃癌发病风险,这是因为香烟的烟雾中含有多种致癌物,会诱发胃癌;酒精可刺激胃肠道,导致恶心、呕吐、腹痛等症状,引起胃黏膜损伤与出血,同时对肝脏、神经系统和内分泌系统等也

会造成损伤,特别是高度酒危害更大。

建议:不吸烟,少饮酒。

4.饮食不卫生

饮食不注意卫生,可能会感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是消化性溃疡、慢性胃炎、胃癌等疾病的重要致病因素,会导致腹痛、嗝气、腹胀、反酸等症状。

建议:餐前便后要认真洗手,注意卫生,保持清洁;日常定期给餐具消毒,实施分餐制,并使用公筷公勺。此外,还建议定期体检,若发现自己感染幽门螺杆菌应及时治疗。

5.长期服用某些药物

长期服用如阿司匹林、布洛芬等药物,也可能对胃黏膜造成伤害。

建议:服用药物之前要先咨询医生,充分了解其副作用,并看好说明书。

保护胃要这样做

为了确保胃健康,除了前述要点

外,做好以下这些好习惯也很重要。

1.多摄入新鲜蔬果

新鲜蔬果中不仅富含维生素、矿物质、膳食纤维和水分,还能为身体提供丰富的抗氧化成分,如胡萝卜素、番茄红素、花青素、维生素C等,都能减轻身体的炎症反应,保护胃部健康。

有研究显示,葱类蔬菜和十字花科蔬菜对预防胃癌具有一定作用。同样,增加新鲜水果的摄入,也能降低胃癌的发病风险。因此,在日常饮食中要尽量增加蔬菜的摄入量,每一餐要让蔬菜的量占到餐盘的一半,多选深色蔬菜,经常食用十字花科蔬菜。

2.定期食用豆制品

黄豆以及豆腐、腐竹、素鸡、豆干、豆腐丝等豆制品中富含大豆异黄酮。大豆异黄酮能诱导胃癌细胞发生凋亡,具有预防和抵抗胃癌的作用。

3.避免过量进食,要细嚼慢咽

每餐控制好进食量,避免过度饱

腹,一般七八分饱为宜。因此,细嚼慢咽能很好地控制进食量,避免吃撑,每口饭多嚼几口能让食物被咀嚼得更加充分,增加消化液与食物的接触面积,使其更好消化,减轻胃肠负担。

4.保持健康体重

要想保护胃部健康,还得控制体重。肥胖人群普遍内脏脂肪较高,一项

与胃癌风险相关性的流行病学研究表明,内脏脂肪是贲门癌发病的高危因素。此外,肥胖还与多种癌症的发生风险相关,在促进胃癌疾病发展过程中也起到一定作用。

(薛庆鑫)

科技前沿
KE JI QIAN YAN

真菌和计算机组合机器人问世

近日,美国康奈尔大学研究人员成功开发出一种由真菌和计算机组成的“生物混合机器人”。这种机器人能够将真菌的电信号转化为数字指令,为构建更加可持续的机器人开辟了新途径。相关论文已发表在最新一期《科学机器人》杂志上。

据悉,“生物混合机器人”是一个新兴的研究领域,它将植物、动物和真菌细胞与合成材料结合起来制造机器人。然而,使用动物细胞的成本高昂及其带来的伦理问题,以及植物细胞对于外部刺激反应缓慢的特性,一直是该领域面临的挑战。最新研究显示,真菌可能是解决这些难题的关键。

此次,研究人员首先从杏鲍菇中培育出菌丝体,并引导其在布满电极的3D打印支架上生长。相互连接的菌丝体会对环境变化产生电脉冲,类似于大脑中神经元交流时所产生的信号。由于菌丝体网络与电极相连,因此其电脉冲能与计算机接口进行通信。接着,计算机将这

些电脉冲转换为数字指令,并传送到机器人的阀门和电机等部位,指示它们执行前进等动作。

真菌-计算机接口实现了菌丝体与机器人之间的有效通信。当研究人员对菌丝体进行光照时,它们会产生电脉冲以驱动机器人移动。研究人员发现,由于真菌不喜欢光,因此当向接口照射更多紫外线时,真菌产生的电脉冲响应更强烈,从而使机器人移动得更快。

真菌对环境极为敏感,与传统的合成机器人相比,新的真菌“生物混合机器人”在检测农田中的化学污染物、毒药或病原体方面表现更出色。真菌能在极咸的水或严寒环境中生存,这使得这类机器人在极端环境中比动物或植物“生物混合机器人”更具优势。真菌“生物混合机器人”还可在危险环境中协助检测辐射。另外,这些机器人完成任务后,需要的清理工作较少,遗留的有害物质也相对较少。

(据《科技日报》)

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

广汉市连山镇开展防范邪教宣传月活动

本报讯 近日,德阳广汉市连山镇社治办利用场镇赶集日,在连山镇便民服务中心大厅设置防范邪教宣传点,开展防范邪教宣传月活动,引导广大群众防范和抵制邪教组织的渗透,共建平安连山。

活动现场,工作人员围绕国家反邪教相关法律法规等,向赶

集群众进行了宣讲,解答群众提出的问题,并发放反邪教宣传资料和宣传物品。此次活动有效促进了反邪教知识和相关法律法规走向群众,使反邪教意识更加深入人心。

据统计,此次活动共计发放反邪教宣传资料200余份、反邪教宣传物品70余件。(省反邪教协会供稿)

生活提示
SHENG HUO TI SHI

一到开学季,很多家长又爱又怕。爱的是,神兽“回笼”,自己终于解放了;怕的是,很多孩子开学的第一个月,很容易生病,想想就让人焦虑。面对这种情况,家长们需掌握儿童疾病预防的知识,那么具体应该采取哪些措施呢?

开学健康第一课,孩子如何少生病

“开学就生病”不是错觉

“开学就生病”并不是个别家长的错觉,临床上发现,每年开学后不久就是儿科就诊高峰期。尤其是秋季开学,就诊的孩子格外多。孩子开学容易生病,一般是以下几个原因导致的。

1.集体生活,交叉感染

9月份正值季节转换,早晚冷,中午热,加上孩子活动量大,出汗频繁,而他们的自身抵抗力通常较弱,非常容易受到外界病原体侵袭。在学校人员密集的环境中,孩子每天要接触很多小伙伴,一旦有人生病,极易发生交叉感染。

2.入学焦虑,情绪紧张

通常孩子刚离开熟悉的环境和家人,来到学校,心里难免会有各种不安,进而可能会出现烦躁、焦虑、哭闹、拒食等现象,若长期处于应激状态下,机体的免疫力也会下降。

3.不讲卫生,病从口入

立秋以后,气温逐渐降低,温差较大,一些具有传染性的病毒和细菌进入活跃期。很多孩子活泼好动,又缺乏卫生意识,极易造成“病从口入”,使得各种疾病趁虚而入。

警惕四种疾病盯上孩子

秋季开学,孩子最常见的疾病是感冒、咳嗽、扁桃腺炎和腹泻。

1.感冒

从中医来看,秋季感冒的病因为“燥邪”。

孩子年纪越小体内越湿润,因而受燥邪的影响越大,越明显。另外,孩子阳气十分旺盛,干燥气候下易引发内火,稍有受凉就可能引发感冒。一般来说,感冒分为风寒感冒和风热感冒,从症状上看,风寒感冒患者一般特别怕冷,流鼻涕,四肢和后背可出现疼痛,舌苔一般是白的;风热感冒则多出现发烧、嗓子痛、怕风等迹象,痰液、鼻涕多是黄的。

对于孩子而言,最常见的风热感冒以及风寒感冒开始入里化热,可选择能够辛凉解表、清热解毒的儿童专用药物治疗,如小儿感冒颗粒或小儿感冒口服液:

①小儿感冒颗粒对于风热感冒,症见发热、头痛、咳嗽、痰黏、咽喉肿痛,具有较好疗效,可用于小儿风热感冒初期。

②小儿感冒口服液可用于外感风热所致发热重、微恶风寒、头痛、有汗或少汗、咽喉肿痛、口渴、舌尖红、苔薄黄而干、脉浮数。

此外,如果发烧比较严重,可选择小儿退热合剂;若孩子出现寒热交替、口苦、咽干症状,可以选用小柴胡颗粒。

2.咳嗽

天气逐渐干燥,孩子容易出现肺热咳嗽。临床表现为咳嗽、咳黄痰或白黏痰,早晚咳嗽较为严重,伴有口干、咽痛、大便干、舌红、身热或伴有喘息等症状。有的孩子还会出现舌体或舌尖溃疡、眼屎、口臭等现象。

肺热咳嗽来袭,当务之急就是“清

肺热”,可以使用儿童咳嗽液,对于咳嗽气喘、吐痰黄稠或咳嗽不爽、咽喉疼痛等症状,具有较好疗效。

3.扁桃腺炎

咽部是饮食和呼吸的必经之路,生理环境比较复杂,细菌和病毒容易藏匿其中,其中扁桃腺首当其冲。扁桃腺一般在10个月左右开始发育,4~8岁是发育高峰,12岁后逐渐萎缩。因此,扁桃腺炎在儿童和青少年时期很常见,尤其在秋天,孩子更容易患上该疾病。

因此,对于一些症状比较轻、持续时间比较短的扁桃腺炎一般采取保守治疗,还可选择小儿咽扁颗粒。

4.腹泻

小儿秋季腹泻分非感染性腹泻和感染性腹泻。

①非感染性腹泻大便呈糊状,带有酸臭味,没有脓血黏液,失水症状也不明显,多属于轻度腹泻。这种腹泻一般是由饮食不调,消化不良引起,可居家观察,调理饮食,对照症状适当用药。可以选择小儿止泻安颗粒,其具有健脾和胃、利湿止泻的功效,是治疗小儿非感染性腹泻的良药。

②感染性腹泻,大便多是水样,量多,常常带有黏液甚至脓血,还可能出现呕吐、脱水、腹胀、发热、烦躁不安或精神萎靡的症状,应尽早就医。

提醒:为了降低患病概率,家长应

监督孩子做到以下几点,经常运动,有助提高抵抗力;保持良好的卫生习惯,勤洗手;饮食均衡,不挑食、不偏食;保持居家环境清洁、通风良好;感冒或流感高发季节,应避免前往人流密集的公共场所。

(据《生命时报》)



我的健康我做主

健康减肥 提高基础代谢率是关键

一直在减肥路上步履蹒跚的你,是不是一门心思通过控制饮食来达到“甩肉”目的?结果体重却总是反弹。下面,让我们共同探索全新的减肥视角——提高基础代谢率,即使处于静止的状态也能燃烧更多卡路里,达到减肥的效果。

单靠节食体重易反弹

虽然节食可以在短期内减轻体重,但长期下来,可能会导致身体营养不良、基础代谢率下降等问题。一旦恢复

正常饮食,体重很容易反弹。因此,大家要摒弃“节食减肥”的误区,从提高基础代谢率的角度出发,实现健康、持久的减肥效果。

“躺”着减肥不是梦

基础代谢率(BMR)是指人体在安静、清醒、空腹状态下,维持生命活动所必需的最低能量消耗,它占据每天能量消耗的绝大部分,通常在60%~75%。因此,提高基础代谢率,意味着身体在静止状态下也能燃烧更多卡路里,从而达到

减肥的效果。

减肥不是一蹴而就的过程,需要耐心和恒心。通过提高基础代谢率,可以在不增加运动量的情况下,达到减肥目的。

“四招”提高基础代谢率

1.增加肌肉量。肌肉是消耗卡路里的主要器官。相比于脂肪,肌肉在静止状态下也能消耗更多能量。因此,通过适当的力量训练增加肌肉量,是提高基础代谢率的有效途径。

2.摄入足够的蛋白质。蛋白质是肌

肉生长和修复的重要原料。摄入足够的蛋白质,有助于肌肉的生长和维持,进而提高基础代谢率。

3.保持充足的睡眠。睡眠不足会导致基础代谢率下降。因此,保持每晚7~9小时的充足睡眠,对于提高基础代谢率至关重要。

4.减少压力。长期的精神压力会导致身体处于应激状态,降低基础代谢率。通过运动、冥想、瑜伽等方式减轻压力,有助于提高基础代谢率。

(马啊琴)

科学辟谣
SCIENCE FACTS

隔夜西瓜细菌多,不能食用?

真相:不准确

新鲜西瓜只要贮藏得当,隔夜后仍然可以食用。如果担心西瓜食用不完,切开后一定要立即附上保鲜膜密封,再放到冰箱冷藏室内保存,避免与生肉、鸡蛋一同存放。

有研究对西瓜的新鲜切面、隔夜冷藏后切面和隔夜冷藏后切面表层下2厘米样品的菌落总数进行了分析(实验中隔夜时间为16小时),结果显示三者菌落总数上无明显差异。这表明低温冷藏能明显延缓或者抑制西瓜切面细菌的生长,隔夜西瓜不存在菌落总数超标导致的食用安全性问题,可放心食用。

审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。