

# 社区科普

科普零距离  
KE PU YI QU XING  
栏目 | 四川省民族科普服务中心  
协办 | 凉山州科协

肥胖被称为“万病之源”，预防肥胖和减肥已成为全球瞩目的热门话题。

## 米比面更能瘦身

宁蔚夏

不久前，在英国格拉斯哥召开的欧洲肥胖症研究学会年会上，日本同志社女子大学研究小组发表的一项国际调查表明，大米摄入量较多的国家（平均150克/日）较之大米摄入量少的国家（平均14克/日）肥胖风险下降。据预测，每人仅仅每天增加50克大米的摄入量，就能减少1%的肥胖风险，全球18岁以上的成人肥胖人数将由此而减少650万。

研究小组使用联合国粮农组织(FAO)人口在100万以上的136个国家的数据，通过对肥胖率、教育年限、65岁以上人口、人均国内生产总值(GDP)、医疗费的数据分析，根据大米的摄入量分成了2个小组，调查了大米(白米、糙米、含有米粉的全部米产品)的摄入量与肥胖的关联性。结果显示，大米摄入量较多的国家，总卡路里消耗量、肥胖率等都处于较低水平。

研究人员表示，在全世界成人中，有2亿人以上的男性和近3亿人的女性肥胖，而在全世界20岁以上的成人中，35%以上超重，11%肥胖。超重和肥胖导致44%的2型糖尿病、23%的缺血性心脏病、7%~41%的癌症发病。因超重和肥胖而死亡的人数每年超过280万人，位居全世界死亡风险的第五位。因此，以大米为中心的饮食方式，不仅适合于日本和亚洲国家，也适用于欧美各国。

有关专家认为，相对于欧美国家的高脂肪饮食以及作为主食的面包，大米中所含膳食纤维、维生素和矿物质等营养素、植物性化合物，可以提高饱腹感，防止吃得过多。并且，大米脂肪含量少，也较能抑制餐后血糖上升。在我国，尽管米面同属碳水化合物，热量也差不多，但相对于面，由于米饭含水量比较高，米饭比面条更有饱腹感，从而可以减少碳水化合物的摄入。而且吃米饭时往往会搭配不少菜，菜吃多了饭量自然会减少，这也是与吃面条因搭配菜少而饭量相对增加的不同。当然，大米也不能吃得太多，因为毕竟是碳水化合物，否则也会影响餐后血糖。

近年来，全世界艾滋病发病率持续上升。据中国疾病预防控制中心、联合国艾滋病规划署、世界卫生组织联合评估，估计新发感染者每年8万例左右，截至2018年底，我国估计存活艾滋病感染者约125万，全人群感染率约为9.0万。艾滋病的存活率低，治疗困难，患病人群痛苦。为此，加强艾滋病的前期预防及检测工作刻不容缓。

## 正确认识艾滋病病毒

邓开琼

人类免疫缺陷病毒(HIV)，俗称艾滋病病毒，是侵蚀人类免疫系统，引起免疫系统缺陷的病毒。主要经由性行为、血液接触或母婴垂直传播。HIV把人体免疫系统中最重要CD4+T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能，导致持续性免疫缺陷，多个器官出现机会性感染及罕见恶性肿瘤，最后导致死亡。

抗体检测需要等待窗口期过后再次检测。多数人在感染以后的6周内可以产生抗体，平均是1个月，极少数人可能延迟到3个月，因此，一般推荐最后一次检测时间为3个月。

抗体检测

快速检测。这种检测方法简单、直观、应用广泛。它可不受场地、规模的限制，一般在10~30分钟就可以判读结果。

酶联免疫吸附试验

这种检测方法是常用的筛查方法，对设备和场地要求不高，但耗时较长，需要2~3小时才能出结果。化学发光试验。这种检测方法具有高灵敏度和高特异性，即可检测抗体，也可联合检测抗原抗体，一般在40分钟左右可以出结果，但对设备和场地要求较高，成本也较高。

抗原检测

用酶联免疫吸附试验或者化学发光试验检测P24抗原。在HIV感染早期尚未出现抗体时，血中就已经有该抗原存在。但由于P24量太少，阳性率通常较低，现有用解离免疫复合物法或浓缩P24抗原来提高敏感性。

核酸检测

用PCR法检测HIV核酸，具有快速、高效、敏感和特异等优点，目前该法已被应用于HIV感染早期诊断及艾滋病的检测中。

HIV抗体检测的筛查步骤，是检测的第一步，窗口期后筛查试验如果是阴性，就可以报告阴性，不必做下一步确证。筛查试验如果为阳性，就应该进一步做确证试验。确证试验的时间是1~2天，但是这仅仅是试验本身的时间，具体操作时还须考虑标本运送时间和各个实验室的工作安排。检测HIV抗体一般需要3~5ml血液，检测病毒载量和病毒分离则大约10ml抗凝血，快速检测大约需要50μl的指尖血。此外，尿液、口腔黏膜渗出液等也可用作HIV抗体检测，这种留取标本的方法非常快速、简便，属于无创操作，病人没有痛苦，对操作者来讲，也可避免一些职业暴露和操作中的污染。

### 艾滋病的预防

- ◎洁身自好。性生活不洁、杂乱是导致染上艾滋病的主要原因之一，所以要避免不洁的性生活。正确使用避孕套，可减少感染艾滋病、性病的几率。
- ◎正确就医。生病时到正规的医院看病，避免使用未经消毒的医疗器械；输液时要确保输液针头是一次性的；注意输血安全，不使用非正规医疗单位的来历不明的血液。
- ◎远离毒品。
- ◎不共用可能会刺破皮肤的用具。如剃须刀、修脚刀等；尽量避免接触他人血液、体液；不用未消毒的器具穿耳孔、纹身等。
- ◎避免不洁净的针灸治疗。针灸用的针反复使用，如果不彻底消毒容易传染艾滋病，因此在针灸时一定要确保针已彻底消毒。(作者单位：大邑志昌骨科医院)



四川省老科技工作者协会 协办  
第297期

破除谣言 以正视听  
ZHENG TING

因为便宜又美味，辣条已经成了零食界的“网红”，甚至走出了国门，到国外摇身一变卖出了十几美元一包的高价。但自辣条红遍市场后，它的负面消息就从未停止过。你是否也时不时地听到网上爆出有人因吃辣条吃出了肝衰竭、肠穿孔等疾病，然而辣条真有这么可怕吗？

## 会致肝衰、肠穿孔、克罗恩病？辣条真有这么可怕吗？

辣条其实就是一种面制品，用小麦粉或者米粉和好后面放入白面膨化机，通过高压把它变成熟化制品，再放入模具制成设定的形状，加上辣椒油、食用香精和一些食品添加剂。如果是正规厂家生产的辣条适当食用对健康并无危害，但一些由“三无”小作坊非法生产的辣条，就可能存在食品安全问题。学校门口的“五毛辣条”成本低廉，大多出于“三无”小作坊之手。

引起血小板减少导致急性大出血，特别是对老人、孕妇、小孩危害更为严重。此外，“三无”小作坊生产设施简陋，卫生条件可能难以合格；它们用的包装材料很粗糙，密封也不完好，很容易漏气，甚至让外面的杂物混进去。这些问题，都可能给“五毛辣条”埋下安全隐患。尽管“五毛辣条”问题多多，而且辣条确实算不上健康食品，但不能把所有的疾病原因都推到辣条身上。比如新闻报道称，男童一日吃三包辣条，最终吃出了肝衰竭；24岁大学生因吃辣条导致肠穿孔；11岁的女孩爱吃辣条患上了罕见的克罗恩病，出现严重的腹痛腹泻，导致体重暴跌……

例子我们也没有见过。”肠穿孔是指肠管破裂导致肠内容物溢出至腹腔，是多种肠道疾病的并发症之一。人类的肠壁由内向外分为黏膜、黏膜下层、肌层、浆膜层四层。一般的病变只会局限在其中一层，并不容易影响到肠壁的完整结构。只有当病变累积破坏了四层组织之后，肠道才会发生穿破的情况。所以肠穿孔不是疾病，而是由其他原因导致的肠道破坏，这些原因包括各种外伤、消化道异物、感染性疾病、肠梗阻、消化性溃疡、肠道肿瘤，以及先天发育异常等。克罗恩病也是一样，作为一种肠道的炎症性疾病，其在胃肠道的任何部位均可发生，好发于末端回肠和右半结肠。“导致克罗恩病的因素可能有很多”。李东良表示，免疫功能紊乱、细菌感染、遗传和环境因素都有可能成为发病原因。他指出：“辣条本身确实具有一定的刺激

性，长期吃会刺激胃肠黏膜。”但肠穿孔和克罗恩病的发病机制复杂，发病原因有多种可能性，辣条顶多也只是诱因，而不是主要因素。虽然这些病的锅辣条不肯背，但并不意味着可以任性吃辣条。辣条是一种“好吃”的零食，“好吃”来自于它的高油、高盐、高糖。这些好吃的元素确实都是站在健康反面的。持续的高盐、高油、高糖摄入，会让人发胖，增加高血压、冠心病等代谢性疾病风险。因此从健康饮食的角度，不提倡人们多吃，尤其是不提倡中小学生大量吃。偶而嘴馋想吃了，也得擦亮双眼，注意不要购买小作坊生产的辣条。(据《科技日报》)



提个醒

## 公路美景成“景点” 警方提示 别为了拍照而以身犯险

青海省公安厅交通警察总队近日在官方微博发布一则交通安全提示，视频中的游客们在公路上躺、卧、蹲、坐的拍照行为存在巨大安全隐患。警方温馨提示来青海观光的游客：外出旅游，自身安全比什么都重要，不要为了一张照片，把自己置身于危险之地。

近年来，我国西北地区自驾游持续升温，丝绸之路、甘青大环线、青藏线等自驾游线路备受国内游客青睐，同时也带来了一系列安全隐患。大量涌入的个体旅行团、自驾车辆导致随意停车、公路拍照等违规行为激增。自然风光受青睐，公路成“网红景点”。不少微博博主与微信公

众号在发布旅游攻略时，特别以“中国最美公路”为题，青海、甘肃、新疆等地的部分公路都位列其中。照片中蓝天白云间笔直的公路从草原到荒漠，形成一道别样的风景，看似空旷的公路一时成为众多游客心中的“打卡圣地”。很多游客纷纷晒出“公路大片”，醒目的道路中间的黄线上或是搞怪的情侣照，或是携家带口的家庭照，令人不禁捏一把冷汗。公路“美颜”背后的风险究竟有多大？青海省公安厅交警总队宣传支队四级警长马福表示，游客在公路上拍照的姿势，多是坐、躺、卧，而有些路段地势高低起伏，行驶中的司机很难在远处观察到路

我的健康我做主  
WO DE JIAN KANG WO ZUO ZHU

## 充分冷冻、加热熟透可有效杀灭寄生虫

这个时节，很多人喜欢去海边度假，海鲜、水产自然成为不可或缺的美食。但是，最近一则视频被网友广泛转发。视频展示了小龙虾、鱼类、贝类、螃蟹等中的寄生虫，让人望而生畏。科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示：“海水水产、淡水水产都会感染寄生虫。寄生虫病可防可控不可怕。预防蛔虫、鞭虫等土源性寄生虫，华支睾吸虫、带绦虫等食源性寄生虫和肠道原虫关键在于杜绝‘虫从口入’。”要杜绝“虫从口入”，就要注意饮食饮水卫生，不吃生的和未煮熟的淡水鱼虾、肉类食品，喝开水，搞好个人和居家卫生，做到饭前便后洗手等，同时要避免赤手赤足在农田、菜园劳作。另外，阮光锋提醒，如果自己在家做生鱼片，买回家的鱼肉必须先进行充分冷冻，寄生虫是害怕低温的。另外，还要注意规范操作，生熟分开，防止交叉污染。“说到底，加热熟透是最有效的杀死寄生虫的办法。酱油、山葵酱、白酒根本不足以杀死水产、海鲜体内的寄生虫，不要迷信它们的作用。”阮光锋说。(马爱平)

(星华)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。