

别再回忆令人生气的经历 愤怒可能损害血管健康

根据美国哥伦比亚大学研究人员发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,由回忆过去经历而引发的短暂愤怒,可能会对血管舒张能力产生负面影响,而舒张能力对正常的血液流动至关重要。

此前研究发现,血管舒张能力受损可能会增加患动脉粥样硬化的风险,进而增加心脏病发作和中风的风险。研究解释,以往研究发现,负面情绪与心脏病发作或其他心血管疾病之间存在关联。研究最多的负面情绪是愤怒,而关于焦虑和悲伤的研究较少,但它们也与心脏病发作有关。

此次,研究人员调查了负面情绪(包括愤怒、悲伤和焦虑)与中性情绪相比,是否会对血管功能产生不利影响。研究中,280名成年人被随机分配4项情绪任务之一,每项任务持续时间8分钟,包括回忆让他们愤怒的个人经历;回忆令自己感到焦虑的事件;阅读一系列引发悲伤的令人沮丧的句子;或者反复从1数到100以诱发中性情绪状态。

分析发现,从任务完成后的0分钟到40分钟,回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后,这种状况才消失。而相较于愤怒,焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内壁功能的显著变化。研究人员表示,对愤怒和血管功能障碍之间潜在联系的研究,或有助于为患心血管疾病风险较高的人找到有效干预措施。

科技日报

活到老学到老 可防痴呆

日本东北大学的认知神经科学家发现,参加成人教育课程的人五年后患痴呆症的风险较低。发表在《衰老神经科学前沿》上的这项研究成果认为,从事智力活动对神经系统有积极影响,进而起到预防痴呆症的作用。

分析结果显示,在登记注册时参加成人教育课程的人比不上成人教育课程的同龄人患痴呆症的风险低了19%。这一结果在白种人和其他种族的人群中也是如此。此外,他们比不参加成人教育课程的同龄人保持了更好的流体智力和非语言推理能力。不过,成人教育并不影响视觉空间记忆或反应时间的保存。

北京青年报

减肥药不能乱吃,“燃脂”要讲科学

夏天来了,不少身材焦虑又不想动的人忍不住要下手燃脂瘦身产品了。医生提示,在购买前先好好瞧瞧各种“燃脂”产品的安全性和有效性。

不安全:朋友圈售卖的“燃脂素”竟是违禁药
据报道,左某从网上购买无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的散装减肥胶囊,将其包装成“Dona's燃脂素”减肥产品进行销售,非法获利60万元。黑龙江省高级人民法院判决左某有期徒刑10年,并处罚金200万元。

此外,有些人听说治疗糖尿病的药物能减肥,于是通过代购来买。医生提醒,用药须看适应证,且处方药不宜自行购买。比如二甲双胍和司美格鲁肽注射液是糖尿病用药处方药,没在国内获批用于肥胖人群,私自用药有潜在风险。

奥利司他:适应于超重或肥胖人群
目前唯一在国内获批的非处方减肥药是奥利司他,主要用于热量摄入过多引起的超重或肥胖(BMI≥24)人群。

山东青岛、威海海关在对一件申报为维生素的进境快件进行机检查验时发现异常。经检验并确认,该快件实际为多种颜色的三无减肥食品。经鉴定,减肥产品中含有违禁成分甲基苯丙胺。甲基苯丙胺是冰毒的有效成分,具有成瘾性。

注意补充脂溶性维生素。减肥时吃得少容易营养不均衡,素食主义者的脂溶性维生素吸收易受影响。而奥利司他在影响脂肪吸收的同时,也会影响脂溶性维生素(VA、VD、VE、VK等)的吸收。所以在服药前或服药后2小时或睡前,需用复合维生素补充剂。此外,还要关注可能的不良反应。

江苏徐州曾有两名幼儿因误食家中减肥药中毒而被紧急送医院。据家属介绍,可能是减肥药的形状、口味类似巧克力,导致两个孩子误食后出现心肌损伤,心率加快。医生称该药的主要成分为西布曲明。

不良反应一般在胃肠道,用药一段时间会改善。约26%的人在吃奥利司他后可能会出现油性大便,排便很急或排便次数增加等胃肠道不良反应,尤其是吃得油腻时。

西布曲明作为违禁药被不法分子添加到巧克力、咖啡等食物中并作为减肥产品售卖,而它因对中枢神经系统或心脑血管有损害,早已被禁用。

特殊人群要监测肝肾功能。奥利司他会增加尿结晶风险,有高草酸尿症、草酸钙肾结石病人慎用,肾功能不全的人服药期间应监测肾功能。

没有效:网红减肥产品尚无减肥依据
酵素:没有循证证据表明吃了能减肥。小作坊的酵素还可能混入致病性微生物,导致拉肚子等症状。
左旋肉碱:人体能合成,吃左旋肉(猪牛羊肉)也能获得,很少有左旋肉碱缺乏的情况。吃它不能减肥,吃过量还会有不良反应。

服药期间若出现不明原因的乏力、肝区疼痛,巩膜或皮肤颜色或尿色发黄等症状,须立即停药同时停用其他可疑药物,检查肝肾功能。

力拉鲁肽注射液:它是处方药,因处方安全范围较窄及有其他潜在影响,必须由医生开具,用法、用量应严格遵医嘱。

18岁以下青少年及孕期、哺乳期女性不宜用奥利司他。

中国妇女报

又是一年飞絮时! 十大防治要点别忽视

目前,许多地方出现中重度到重度飘絮。很多患有过敏性鼻炎的市民,也进入了“一把鼻涕一声嚏”的难熬时期。南京市中西医结合医院耳鼻咽喉科朱晓燕副主任医师提示,过敏性鼻炎只要防治得当,可以最大限度地减少相关症状的困扰。尤其注意以下十点。

建议积极检测过敏原,这样可以更有针对性地避免接触;建议作息规律、适当锻炼,避免熬夜劳累;房间要除尘保暖保湿,可以使用除螨仪、吸尘器、加湿器等;被褥勤晾晒,家里少用或不

地毯毛毯;擤鼻涕正确的方法应该是堵住一侧鼻孔,擤另外一侧,交替进行;多吃一点富含维生素C的新鲜蔬菜水果,比如绿叶蔬菜、柑橘类水果等;过敏性鼻炎发作时在医师指导下科学用药;过敏性鼻炎发作时,如果症状轻,可以口服相关药物治疗,症状较明显时,配合外用制剂;可以选择服用中药、针灸推拿、冬病夏治等中医治疗手段;如果过敏原确定是尘螨,可以考虑进行脱敏治疗。

扬子晚报

我国近五分之一青少年面临超重肥胖

有近五分之一的6至17岁青少年面临超重和肥胖;成年居民超重率和肥胖率的比例约为2:1……5月10日至11日,第十届中国肥胖预防控制科学大会在京举行。大会公布数据显示,近年来,我国各年龄组超重肥胖率均呈快速增长趋势。

“目前有约19%的6至17岁青少年,约10.4%的6岁以下儿童超重和肥胖。”中国工程院院士、中国疾控中心主任沈洪兵介绍,肥胖是糖尿病、肿瘤、骨关节疾病等多种慢性病的重要危险因素,与维持健康正常体重人群相比,超重肥胖人群的心血管事件发生风险升高122%。

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红在大会上表示,肥胖问题是慢性病防治的重要结合点,要以体重管理为抓手,推动我国慢性病防治关口前移。

新华网



肥胖防控实施方案》……近年来,我国卫生健康部门出台一系列政策举措促进全人群营养健康和肥胖防控。

很多人对健康饮食的认识仍然存在误区。有因为追求纤细身材拒绝碳水食物,有认为素食最健康,也有偏爱大鱼大肉。其实,健康人群的食物中,碳水化合物占能量来源的50%至65%,蛋白质占10%至15%,脂肪占20%至30%。如果碳水化合物占比超过70%或者低于40%,就会带来健康隐患。同样,动物性食品给我们提供了优质蛋白、维生素A和B族维生素,但也含有较高脂肪和胆固醇。

这些提醒我们,膳食结构的变化需要与之匹配的健康意识和健康素养。为此,《中国居民膳食指南》定期修订,旨在帮助居民提升健康素养,通过平衡膳食改变营养健康状况,将预防关口前移,做好自己健康的第一责任人。对健康人群而言,提升健康食品素养,了解膳食科学知识,使用平衡膳食工具,有助于改善健康状况。对于超重和肥胖人群而言,减少能量,增加果蔬和优质蛋白摄入,保持健康饮食规律与总量控制更为必要。

光明日报

大食物观,管“饱”更管“好”

生活的向往反映在“吃”上,就是更加丰富多样、营养健康的食物供应。农业生产作为食品供应链的起点,必须建立科学、规范的生产标准,采用安全、可持续的农业生产模式。通过全程监控农田环境、农药使用等方面,保证农产品的质量安全,为后续加工和消费提供可靠的原材料。在确保粮食基本自给、口粮绝对安全的基础上,注重其他重要农产品的供给,包括肉蛋奶、菜果、鱼等。

大食物观正是对传统粮食安全观的拓展和延伸,打破了食物主要来源于耕地的传统观念,向耕地草原森林海洋、向植物动物微生物要蛋白,全方位挖掘食物供给潜力,多途径开发丰富食物品种,其范畴包括一切能够满足人类能量需求并具有营养健康价值的食物。在此基础上,以满足居民多元化消费需求为导向,综合考虑各地资源禀赋和比较优势,推动生产方式由“生产什么吃什么”向“需要什么生产什么”转变,通过科技创新,优化食品品种和品质,建立供需适配的多元化食物供给体系,以适应人们对于更加健康、多样化食品的需求。

目前,我国膳食结构以植物性食物为主,膳食纤维含量丰富,但谷类食物摄入过多,动物性食物摄入量偏少,奶类和水果较为缺乏。随着居民生活水平不断提高,膳食结构逐渐转变为畜肉类和油脂消费过多,而粗杂粮、薯类食物减少,这样又容易导致营养摄入失衡,引发营养不良等问题。

膳食结构的变化需要与之匹配的健康素养
从吃饱到吃好,再到吃出健康,随着中国人餐桌上的食物不断改变,与之相关的健康问题也在变化。

过去,我国膳食结构以植物性食物为主,膳食纤维含量丰富,但谷类食物摄入过多,动物性食物摄入量偏少,奶类和水果较为缺乏。随着居民生活水平不断提高,膳食结构逐渐转变为畜肉类和油脂消费过多,而粗杂粮、薯类食物减少,这样又容易导致营养摄入失衡,引发营养不良等问题。

我国地大物博,不同地区有不同膳食代表,其中不乏健康的膳食模式。如我国江南及广东、福建沿海一带居民膳食营养状况相对较好,膳食的主要特点是:烹调清淡少盐,食物多样,谷物为主,有丰富的蔬菜水果,经常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类等。中国疾病预防控制中心膳食营养调查和慢性病调查发现,这些地区高血压等慢性病患病率低,预期寿命尤其是健康预期寿命较高,超重肥胖发生率相对较低。比较发现,这一模式与平衡膳食模式较接近,《中国居民膳食指南(2022)》将其定义为“东方健康膳食模式”,并予以推荐。一方水土养一方人,不仅南方

地区,其他地区通过合理搭配,也可以找到健康膳食的解决方案。
未来食品趋势是风味和健康双向
食品多元化是高品质生活的必然要求。让美味的食品更健康,让健康的食品更美味,已成为双向趋势。而未来食品正是风味和健康双向的。

什么是未来食品?是对传统食品、现代食品的发展,体现着未来生产方式和生活方式的改变,主要任务是解决食物供给和质量、食品安全和营养、饮食方式和精神享受等问题,核心内容包括植物基食品、食品感知、智能制造、替代蛋白/精准营养以及食品安全。从科学发展角度来看,未来食品将会更安全、更营养、更美味、更可持续。作为一项高技术产业,未来食品产业的发展趋势是食品技术、生物技术和信息技术的高度融合。

风味是感性的享受,健康是理性的追求。对食品工业企业来说,在食品制造向食品智造的转型过程中,迫切需要培育符合食品工业高质量发展要求的新质生产力,从而构建出食品工业产业设计健康功能产品、打造健康生产工厂、做好健康食品供应链,形成高品质、高价值、优服务的现代化可持续未来食品产业体系。

目前,我国针对特定人群的营养健康食品还比较匮乏。如婴幼儿食品中除婴幼儿奶粉开发比较好外,其他婴幼儿食品的研发生产不容乐观;我国人口老龄化加剧,但适合老年人吃的老年食品研发生产不太充分,口味口感方面针对性不足;对饮食有要求的糖尿病、痛风患者,真正实现健康与风味兼具的食品并不多。

食品创新是全方位的,这首先需要从制度层面形成共识,进一步制定完善健康食品产业发展规划和政策,包括支持性和监管性政策等,引导全社会、全行业朝着健康食品方向发展。同时,着重加强食品安全监管,建立与健康食品体系相协调的食品监管体系,加大对食品生产、加工、销售环节的监管力度,以保障消费者权益。相关部门还应提供财政支持和税收优惠,鼓励企业增加研发投入,推动健康食品产业技术创新和发展。

目前,我国针对特定人群的营养健康食品还比较匮乏。如婴幼儿食品中除婴幼儿奶粉开发比较好外,其他婴幼儿食品的研发生产不容乐观;我国人口老龄化加剧,但适合老年人吃的老年食品研发生产不太充分,口味口感方面针对性不足;对饮食有要求的糖尿病、痛风患者,真正实现健康与风味兼具的食品并不多。

光明日报

为啥一喝牛奶就拉肚子

医生:可能是乳糖不耐受

王先生是一位健身达人,平时保持着健康的生活习惯,饮食控制也非常严格,身体几乎没有大毛病。不过,最近,王先生遇到了尴尬事,接连一个多月,每天饭后都会出现肠鸣、腹泻,而且放屁增多,不分场合。

是否同时摄入其他类食品等。”高峰玉说。
喝牛奶要少量多次或选择低乳糖奶
高峰玉表示,乳糖酶缺乏,分为先天性及继发性,“这是可以遗传的,属常染色体隐性遗传”。

王先生以为是吃坏东西,得了肠易激综合征,找医生开了几种治疗肠胃病的药,但没有什么效果,做了胃肠镜检查,结果也没发现明显问题。

继发性乳糖酶缺乏,多发生在肠炎后,肠绒毛顶端因肠炎时受损、出现酶的缺乏,而于肠炎后出现乳糖不耐受性腹泻,需待绒毛下端向上生长至顶端,能分泌足量乳糖酶后,腹泻方能停止,一般需要半个月到两个月的时间才能恢复。

最终,王先生来到山东省妇幼保健院消化内镜中心,经过和医生详细沟通,才发现了问题。原来,王先生为了减脂,将三餐的碳水摄入量减少,把常喝的米粥,换成了蛋白质丰富的牛奶,并且饮用量较大,导致肠鸣和腹泻。原以为是肠易激综合征,结果竟是乳糖不耐受,随着王先生减少牛奶的摄入,腹泻症状明显减轻了。

随着年龄增长,乳糖酶活性也会逐渐下降甚至消失,引起乳糖不耐受或乳糖吸收不良。

乳糖不耐受是如何产生的
山东省妇幼保健院消化内镜中心主任高峰玉介绍,乳糖不耐受,又称为乳糖酶缺乏症。首先,我们要明白,乳糖是一种双糖,其分子是由葡萄糖和半乳糖组成的,乳糖在人体中不能直接被吸收,需要在乳糖酶的作用下分解才能被吸收。

针对乳糖不耐受的人群,高峰玉建议,可以少量多次饮用牛奶,从50毫升开始逐渐增加,帮助肠道逐步适应。

乳糖不耐受是普遍现象,并非摄入少量乳糖即引起不适,更不是完全不能饮奶。“实际上,喝奶要超过一定剂量后,才会出现乳糖不耐受,且不耐受者也存在很大的个体差异。”高峰玉说,“乳糖不耐受,通常不需要特殊治疗。”

为了避免空腹喝牛奶,因为空腹时,牛奶在胃肠道通过的时间短,其中的乳糖不能被很好地被小肠吸收而较快进入大肠,可加重乳糖不耐受症状。

对成人来说,乳糖不耐症会伴有恶心、腹泻等反应,对婴幼儿来说影响较大,会伴有尿布疹、呕吐、生长发育迟缓等,“不耐受症状的多少和严重程度,与多种因素有关,如小肠内乳糖酶活性、摄入的乳糖量,以及

为了保障营养摄入,也可以选择喝低乳糖奶或用羊奶代替,这样更容易消化吸收,适合人体的肠道功能。

齐鲁晚报