

对人体有益的蛋白质也分“三六九等”?

说起蛋白质大家肯定不陌生,甚至耳熟能详。家里有病人吃鸡蛋、孕期增加鱼和瘦肉、儿童喝牛奶长大个儿……蛋白质在我们体内发挥了重要的生理功能。

补充蛋白质优先选动物性食物和豆制品

人体所需的蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白,多见于禽类和猪、牛、羊畜类等,鱼、虾、蟹等的蛋白质含量也很可观;而植物蛋白则常见于米、面等谷物及其制品和以豆腐等为代表的大豆及其制品。此外,蔬菜和水果虽然也含蛋白质,但含量很少。

所以,补充蛋白质优先选择动物性食物,植物性食物中的大豆及其制品比较靠谱。

完全蛋白>半完全蛋白>不完全蛋白

营养学中,按照必需氨基酸种类、数量和比例也把蛋白质分成三六九等。蛋白质中的优等生——完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。这类蛋白质不但能维持成人的健康,还能促进儿童青少年的生长发育。常见于鸡蛋、牛奶、动物瘦肉组织、鱼、虾等。

蛋白质中的中等生——半完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全,但有的数量不足,比例不适当。这类蛋白质说白了可以“保命”,但不能促进生长发育。如小麦中的麦胶蛋白。

蛋白质中的差等生——不完全蛋白,表现为所含必需氨基酸种类不全,

光靠不完全蛋白作为膳食蛋白质来源时,既不能维持生命,也不能促进生长发育,妥妥的“废材”一个。这类蛋白质主要见于玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。

所以,显然,完全蛋白>半完全蛋白>不完全蛋白,优先选择完全蛋白来源的食物,没有别的办法,再退而求其次。

蛋白质是个好东西但不是越多越好

但话说回来,再好的蛋白质,没有一定“量”作为支撑,也是无稽之谈。中国营养学会推荐正常成年男性每天摄入蛋白质65g、女性55g,像孕妇、乳母、儿童青少年等蛋白质需求大户,可适量

增加。

但蛋白质的摄入量也并非越多越好。

1.过多的动物性蛋白质的摄入,往往伴有较多的动物油脂和胆固醇摄入。

2.蛋白质摄入过多会加重肾脏负担。正常情况下,人体不储存蛋白质且必须将过多的蛋白质脱氨分解,氮则由尿排出体外。这一过程需要大量水分参与,会加重肾脏负担,若肾功能已经受损,危害更大。

3.过多的动物性蛋白摄入,容易产生骨质疏松症。会造成含硫氨基酸摄入量过多,这样可加速骨骼中钙的丢失,产生骨质疏松症。

4.摄入蛋白质过多可能与一些癌症有关,尤其是结肠癌、乳腺癌、肾癌、胰腺癌和前列腺癌。北京青年报

厨房消毒这样做



细菌的能力,建议高火2分钟反复2次(2次间隔15分钟),或中火6分钟。

很多微生物是人类的朋友,平时生

活中不用做到灭菌,清洁即可。如果家

中有人感染幽门螺旋杆菌、甲肝、戊肝,

患者专属的一套餐具必须每次用后消

毒,而且要等其他餐具清洗完后再进

行。

健康时报

赶走视疲劳 中医妙招多

有些人经常熬夜,结果出现了眼痛、眼干、眼红、眼花,甚至眩晕、呕吐等不适症状。这种情况就是视疲劳。

视疲劳的症状有眼睛疲劳、眼干涩、有异物感、眼皮沉重、视物模糊、畏光、流泪、眼刺痛及眼部充血等,严重者还可出现眩暈、头痛、精神萎靡、注意力不集中,少数患者可出现复视(视物有双影)、眼压升高、角膜损害等,青少年还可能

出现近视(假性近视和真性近视)或原有近视程度加深。有青光眼、眼表面或眼前节疾患者还可因视疲劳引发或加重原有眼病。

视疲劳属中医“目倦”“肝劳”等范畴,是因久视劳心伤神,耗气损血,或肝肾亏虚,目失所养所致。除了内服中药调治外,还有多种方法可帮助缓解。中医外治法有:

滴眼药水

可用中成药珍珠明目眼液,每日3~5次,每次1~2滴;七叶洋地黄双苷滴眼液,每日3~5次,每次1~2滴,两者交替。

中药熏眼

用菊花、秦皮、桑叶、夏天无等加水煎煮,热气熏眼,每日2~3次,每次10~15分钟。

推拿按摩

闭眼端坐,两手食指沿着眉骨由眉心向外轻轻按压,直到太阳穴,对太阳穴稍用力按,再向下沿着下眼眶按压,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回搓揉,食指用力压鼻翼两侧凹陷处。还可在睛明、丝竹空、瞳子髎、承泣、四白等穴进行轻揉、指压,或辅以耳穴压豆,能养血润目,增加泪液分泌,解除眼干涩、缓解视疲劳。

运目锻炼

端坐凝思,眼球自左至右转动18次,再自右至左转动18次,然后闭目休息片刻,再睁开眼,眼珠打圈,望向左、上、右、下四方,重复18次。将手掌互搓到掌心发热,将掌心敷在眼部。每日可做4~5次,可以清肝明目、消除视疲劳、提高视力。

饮食调养

视疲劳者宜多吃胡萝卜、绿叶蔬菜、豆类、柑橘等补充维生素,还可适当吃海产品、番茄、菜花等富含硒的食物。下面推荐几款护眼茶饮和粥方,以供选用。

枸杞茯苓茶:枸杞10克、茯苓10克,开水冲泡。

决明菊花山楂茶:决明子(稍捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,开水冲泡,加盖闷20分钟。

枸杞桑椹粥:枸杞15克、桑椹15克、山药15克、红枣5个、粳米60克,熬粥。

增视粥:鸭肝50克、芹菜50克、木耳20克、鲜蘑菇50克、黑芝麻60克,熬粥。

银杞明目粥:银耳15克、枸杞15克、鸡肝50克、黑芝麻60克、茉莉花5朵,熬粥。

用眼习惯

观看手机、电脑等电子产品时要注意距离适当,至少50~60厘米,这样有助于减少眼睛的聚散负担。玩游戏时建议适当降低画面的亮度、对比度或关闭某些特效,以减少视觉刺激。不要躺着或在车上、在光线差处玩手机。每观看电子产品45分钟左右,至少要让眼睛休息5~10分钟,可多看远处绿色植物。此外,还要注意定期接受眼科检查,及时治疗眼病。中国中医药报

警惕痛风年轻化趋势 科学防治医生有妙招

尿酸高、脚趾疼痛、关节红肿……这些都是痛风的症状。医生提醒,越来越多年轻人患上了痛风,科学防治痛风要均衡饮食,避免过度饮酒,少吃海鲜、动物内脏等高嘌呤食物,合理控制尿酸。

“年轻人发生痛风,除了遗传因素,还和饮食习惯密切相关。”中南大学湘雅医院肾内科主任许辉教授介绍,痛风是一种常见的代谢性疾病,以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当人体长期摄入高嘌呤、高脂肪食物、过度饮酒,体内的尿酸水平长期高于正常值,可能导致高尿酸血症,对关节造成损伤、引发炎症,进而诱发痛风。

“近期,医院接诊了不少患上痛风的学生,其中有些学生出现了足部剧烈疼痛、关节肿胀等症状。”中南大学湘雅三医院肾风湿病科副主任医师王建文告诉记者,痛风常在晚上发作,患者会出

现关节红肿、剧烈疼痛等症状,严重影响睡眠。痛风患者如果不及治疗,可能会损伤关节,累及肾脏等器官。所以痛风患者要重点关注尿酸,一旦出现尿酸升高要及时就医治疗;痛风患者在进行药物治疗时要遵医嘱,不可擅自停药。

“对于痛风患者而言,除了药物治疗外,还要积极改变不良生活方式。”许辉教授建议,患者要均衡饮食,尽量食用低嘌呤的食物,如牛奶、水果、大米、玉米及蔬菜。避免进食过多高嘌呤食物,如海鲜、动物内脏;避免进食过多脂肪食物,控制食盐摄入量,不要过多食用腌菜等;每天保证饮水2000毫升到2500毫升左右,避免过度饮酒,尤其是不要过度饮用啤酒,避免过多饮用甜饮料,如奶茶、果汁、可乐;规律作息,不要长时间熬夜,以免免疫力下降,诱发痛风发生。

新华社

压力和衰老造成的肝损伤有望修复

美国杜克大学团队利用小鼠和人类肝组织开展实验,确定了衰老过程如何促使这些组织内的某些肝细胞死亡。随后,他们利用药物成功逆转了肝脏的衰老过程。这一研究结果有望使数百万肝损伤患者受益。相关论文发表于最新一期《自然·衰老》杂志。

此次团队发现了一种衰老肝脏独有的基因特征。与年轻肝脏相比,衰老肝脏内有大量基因被激活,导致肝脏的主要功能细胞——肝细胞变性。由于衰老会促进肝细胞内一种依赖铁的细胞程序性死亡,这一过程名为铁死亡。代谢应激源会放大这一死亡程序,增加了肝损伤。

团队利用这一基因特征,分析了人类肝脏组织,发现肥胖和非酒精性肝病

患者的肝脏也有这种特征。而且,疾病越严重,这种特征越明显。重要的是,这些患者肝脏内的关键基因被高度激活,通过脱铁性贫血促进细胞死亡。这就提供了一个明确的靶点。

团队随后给年轻和年老小鼠喂食特定食物,使它们罹患非酒精性肝病。然后,他们让一半动物服用安慰剂;另一半服用可以抑制细胞死亡途径的药物Ferrostatin-1。结果表明,服用Ferrostatin-1的小鼠肝脏在生物学上与年轻健康的肝脏无异。

这一研究显示,衰老会产生铁蛋白应激,加剧非酒精性肝病。通过减少这种应激影响,可以逆转肝损伤。

科技日报

女性压力大 三种心脏病易找上门

压力在社会中无处不在,而女性在重压之下,发生心血管病的风险更高。研究发现,女性发生与压力密切相关的心血管病主要包括三种,分别是精神应激性心肌缺血、应激性心肌病和自发冠脉夹层。

三种心脏病青睐压力大女性。研究发现,女性,尤其是年轻女性,比同龄男性更容易患精神应激性心肌缺血,即重压之下的心肌缺血。

应激性心肌病,即心碎综合征,通常发生在强烈情绪或巨大压力下,多见于绝经后女性。据推测是血中的激素儿茶酚胺水平超过了生理能够耐受的程度,导致心脏扩大。

自发性冠状动脉夹层常见于围绝经期女性,也是妊娠和产后心梗的最常见原因,通常由强烈的情绪压力引发。

多种压力影响女性健康。女性婚姻不顺与心血管风险之间的相关性比男性更强。在女性冠心病患者中,婚姻不顺者发生冠脉事件复发风险增加了2.9倍。

据估计,全球照顾者中80%以上为女性,照顾家庭负担与女性的心理压力增加有关。初潮、妊娠和更年期会进一步加剧女性的心理压力。

初为人母的心理压力和妊娠压力也会影响妊娠期间的心血管健康状况。

压力也与早产、低出生体重婴儿和妊娠高血压有关。

此外,心理压力通过多种途径影响心血管健康。对于女性,心理压力导致心血管病的主要机制是神经内分泌失调和交感神经系统激活引起的炎症和微血管功能障碍。心理健康也与健康行为有关。心理压力大会导致吸烟、肥胖、不健康饮食、缺乏体力活动、睡眠障碍。

运动可缓解压力和焦虑。心理压力是一个关键的可改变的

危险因素,减轻压力可能是降低女性心血管风险的重要措施。

研究发现,女性从体育锻炼中获得的益处大于男性。身体活动能改善自主神经功能,并通过释放内啡肽来缓解压力和焦虑。

此外,还有很多减轻压力的方法,比如认知行为疗法能减轻焦虑和抑郁,正念、冥想可改善睡眠和降低血压,压力管理和生活方式干预有利于放松,增强处理负面情绪的能力。

北京青年报

心衰死亡率堪比癌症

专家呼吁:重视心衰治疗 坚持规范用药

“心血管疾病只要不发生特别的意外,在后期都会发生心衰。”复旦大学附属中山医院心内科副主任周京敏近期在接受媒体线上采访时表示,“就像一个汽车开的年数久了,总有一天发动机会坏掉,这个时候就会表现为心衰。”

“心衰”是心力衰竭的简称,是指各种原因导致心脏泵血功能受损,心排量不能满足全身组织基本代谢需要的临床综合征,是各种心脏疾病的严重表现或终末阶段。其中,射血分数降低的心力衰竭(HFrEF)是心衰的一个主要类型。

周京敏说,心衰的表现是很多方面的,心、脑、肾等身体重要的器官,包括呼吸、运动都可能受到影响。病人早期表现为运动后有呼吸困难,再晚一点表现为晚上睡觉不能平躺,再后期就是下肢浮肿,走路气不接下气,这是心衰常见的表现。

“年龄相对大的人更容易发生心衰,其实年纪轻的也有,但病因不一样,有心肌炎、遗传病因多一点,年纪大一点的就是高血压、糖尿病、冠心病引起的多。”周京敏表示,从季节来看,冬天心衰病人容易发病,一是天气较冷,血管收缩,血压就会升高,心脏负担增加;二是冬天易患感冒,容易诱发肺炎和心衰。“冬天对心衰病人是非常关键的时间,要学会保暖,及时就医,不能把轻的毛病拖成重的毛病。”此外,心衰病人还要限盐,注意清淡饮食。

有数据显示,中国的心衰患者高达1370万;心衰的死亡率甚至可能高于

乳腺癌、膀胱癌、前列腺癌等常见肿瘤疾病。“我们在临床上看到,一些病人在诊断心衰以后满不在乎,也不吃药。”周京敏指出,公众对心衰这一疾病的认识水平仍有待提高,需要得到重视。应当加深公众对心衰的了解,及时发现、预防心衰,进行积极治疗,改善生活质量、延长寿命。

谈及治疗心衰的误区,周京敏表示,最主要的误区就是很多人以吃药有副作用为由,不能及时、规范用药。很多病人在恢复到正常状态后就自行停药,过几个月后便出现了心衰加重,再也无法回到正常状态。“在心衰的治疗指南里特别强调,即使病情恢复了还是要坚持用药,因为心脏病恢复还是需要用药的状态下维持平衡,如果没有药,天平就又倾斜了。”

“心衰是有办法治疗的,新的药物也不断地涌现,能够让病人得到恰当的治疗。”周京敏说,早年对心衰的治疗方法就是改善短期的症状,上世纪90年代以后有了改善预后的药物。这两年还出现了一些新的治疗方法,例如国内处于审评阶段的鸟苷酸环化酶口服制剂“维立西呱”。这一类药物与原来的药物相比,作用机制是叠加的,临床研究中也发现其可以在原有药物的基础上,更好地降低心衰的住院和死亡风险。

“我相信这一类药物以后在心衰病人的治疗上也会发挥非常重要的作用,给病人增加了新的药物,可以更好地降低他们住院或者发生危险、死亡风险的机会。”他说。

中国新闻网

在进一步全面深化改革中增强文化自信

党的二十届三中全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业关键时期召开的一次十分重要的会议。全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》,紧扣中国式现代化这个主题,进一步明确了全面深化改革的总目标,在贯彻“六个坚持”的原则上提出“七个聚焦”,对进一步全面深化改革谋划了十四个方面部署,对新中国成立八十周年提出了更具阶段性、时代性和引领性的建设目标,为未来五年我国的政治、经济、文化、社会、生态文明勾勒出了景象清晰、任务明确的工作蓝图,为全面推进中国式现代化提供了强大动力和制度保障。

中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。全会“七个聚焦”之一,是关于文化建设的“聚焦”:聚焦建设社会主义文化强国,坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度,健全文化事业、文化产业发展体制机制,推动文化繁荣,丰富人民精神文化生活,提升国家文化软实力和中华文化影响力。这段论述体现了党中央对于文化建设重要性的认识和把握,深刻阐明了文化建设对于中国式现代化的重要支撑作用。建设中国现代化,必须增强文化自信,发展社会主义先进文化,弘扬

革命文化,传承中华优秀传统文化,加快适应信息技术迅猛发展新形势,培育形成规模宏大的优秀传统文化人才队伍,激发全民族文化创新创造活力。全会对文化建设作出的全面深入部署,是今后一段时期做好宣传思想工作的重要遵循。

一是要树立用户思维,在精准传播上发力,提高群众对党的政策理论接受度、认可度。习近平总书记在党的新闻舆论工作座谈会上强调,要适应分众化、差异化传播趋势,加快构建舆论引导新格局。根据受众所处的行业、领域不同,年龄、文化程度、身份等差异性和特殊性,开展对象化、分众化、互动化传播,提升传播的针对性、实效性。利用人工智能和大数据分析,对目标群体的认知特点和接受习惯进行分析并精准画像,设定个性化的传播内容。如在党的政策理论宣讲活动中,采取“宣讲+服务”的形式,定制推出一批有针对性的理论宣讲产品,将党的创新理论、形势政策宣讲和志愿服务活动结合起来,在服务群众的过程中传播思想理论,也可以采取“宣讲+”群众喜闻乐见的文艺作品,如和本地传统戏剧、小品(话剧)、音乐表演、故事汇等进行融合。在网络平台上开展宣讲还要注意把晦涩的理论话语转化为“网言网语”,以文字、图片、微视频、动漫、有声读物等形式,在微

信、微博、抖音等网络即时通信工具及社交媒体上进行传播,广泛宣传党的理论政策,把“被动式”听讲变为“互动式”交流,与群众进行贴心的沟通、实打实的交流,针对群众提出的问题,真诚耐心地予以解答,在打通理论宣讲的“最后一公里”上聚焦发力。

二是要聚焦素质提升,在选优配强上发力,打造一支业务精湛、善于发声的专业人才队伍。宣传思想工作工作者要把政治建设摆在首位,把政治能力作为第一能力、核心能力,切实做好习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实执行者、模范宣传者。深刻把握宣传思想文化干部人才的特点和成长规律,有目的、有计划、有重点推进班子建设,强化示范引领,优化队伍结构,形成班子合力,不断提高领导干部建设质量。积极参与长三角人才开发一体化工作,有针对性地培养和引进一批德才兼备、业绩突出、影响广泛的高层次专业人才队伍,精心选拔并确定一批素养好、有潜力的苗子进行重点培养,引领和带动宣传思想文化领域人才队伍建设,努力造就一批在全国具有重要影响的宣传文化人才。同时采取委托培养、挂职锻炼、考察学习等多种方式,提升干部队伍专业能力建设为重点,加强经常性教育培训,提高做好

新时代宣传思想文化工作的能力。

三是要丰富传播渠道,在媒体融合上发力,提升舆论传播引导力、公信力。要顺应数字化、网络化、智能化趋势,加强全媒体传播体系建设,全力推动媒体融合、提质增效,推动主力军全面挺进主战场。要把互联网思维和信息技术应用系统贯穿到宣传思想文化工作中,实现全面彻底的数字化赋能、信息化转型,提高主流媒体的作品生产能力,加强主流媒体的平台建设,推动管理手段更新,从内容建设、技术升级、人才培养等方面推进主流媒体的深度融合,尤其是鼓励运用人工智能、大数据、大模型等先进技术。生成式人工智能是目前最具革命性、引领性的科学技术之一,要尽快完善生成式人工智能发展和管理机制,推动这一重要领域的产业发展、技术进步与安全保障,做到趋利避害、安全使用。要推动主流媒体新媒体业态的发展,建好全程、全息、全员、全效的“四全媒体”,为文化传播提供更为广阔平台。让主流声音不仅在线下传播,还能够制作推出可视化、全息化、沉浸式的宣传产品,打造共情新场景,借助于全媒体平台,主动作为,加强对外宣传,讲好中国故事,传播好中国声音,提升对外知名度和影响力。

张育