

别一味拒绝,胆固醇并非洪水猛兽

近些年,很多人对胆固醇退避三舍,尤其是一些身体出现了“三高”问题的老年人,更是把胆固醇当作“洪水猛兽”,认为胆固醇是有害的,恨不得天天吃素。甚至最近有消息称,一些老人因为害怕体内胆固醇太高,连术后都不吃鸡、蛋、肉,导致伤口迟迟不能愈合。

那么,胆固醇在人体中到底扮演着怎样的角色?它真的越低越好吗?吃素降胆固醇的做法靠谱吗?

人体每个细胞都需要它

首先,我们要明确,胆固醇不是有害物质,而是构建人体细胞的一种“建筑材料”,每个细胞都需要它。人体每公斤体重中,就含2克的胆固醇,换算下来,一个体重60公斤的人,体内的胆固醇含量大约是120克。

胆固醇在人体内主要发挥4方面的功能:其一是构成细胞膜;其二是转变成胆汁酸盐,胆汁对消化脂类物质十分重要,而胆固醇是胆汁制造的原料;其三是合成类固醇激素,比如皮质醇、睾丸酮、雌二醇等;其四是调节脂蛋白代谢。

因此,如果缺少胆固醇,人体多方

面功能都可能受到不同程度的影响。

过低的胆固醇增加患病风险

此外,若人体内胆固醇含量过低,还有可能增加疾病风险。

早在1994年,美国心脏协会胆固醇问题特别工作组就发布了一份报告,指出总胆固醇水平低于160毫克/分升,与癌症、出血性中风、呼吸系统疾病之间存在着联系。

此后又有许多研究报告指出,过低的胆固醇水平与抑郁、自杀、焦虑相关。无论是男性还是女性,无论是青少年还是成年人,过低的胆固醇水平都不利于身心健康。

例如,1999年杜克大学针对年轻健康女性做了一项研究,发现体内胆固醇含量低的女性,更容易出现抑郁和焦虑的问题。

荷兰研究者发表的一项研究表明,体内胆固醇含量较低的中年男性比其他男性更容易出现严重的抑郁症状。研究人员认为,低胆固醇水平可能会影响大脑的健康。

日本学者在2011年公布了对1.2万名中老年人近12年的跟踪数据,发现低胆固醇水平会把死亡风险提高

50%左右,而胆固醇超标并没增加死亡风险。由于这些发现,日本很早就把膳食中胆固醇限量放宽到每日600毫克,而没有像西方那样限制在300毫克。

还有一些研究也发现,胆固醇水平太低和太高一样,都可能增加心脑血管疾病的风险。我国学者在2019年就已提出,胆固醇水平过低的人,发生脑出血的风险会大幅度上升。

总之,有足够的研究证据表明,过低的胆固醇水平,对健康、长寿是没有明显益处的,甚至可能是有害的。所以,年轻人将胆固醇指标控制在正常范围即可,不必追求很低,而中老年人即便胆固醇水平稍微超标一点,也不必太紧张。

素食并非降胆固醇的好办法

很多人认为,多吃素可以更好地控制胆固醇。实际上,人体内的胆固醇,并非全部来自三餐。

人体内的胆固醇要么来自食物,要么来自体内合成。而我们血液里的胆固醇,大部分不是吃进去的。如果血浆胆固醇浓度真的过高,采取不吃高胆固醇食物的办法,未必奏效。

人体有一套自身的胆固醇调节机制。研究发现,即便从食物中摄入了大量的胆固醇,人体仍会有约60%的胆固醇来自体内合成。一些高血脂患者就算长期不摄入胆固醇,胆固醇浓度最多也只能下降10%到25%。因此,哪怕是素食人士,胆固醇水平也可能偏高。

目前世界多数国家都取消了健康人士的膳食胆固醇限量,所以在日常膳食中,与其计算胆固醇的摄入量,不如考虑各类食物配比是否合理。

胆固醇只存在于动物性食品当中。刻意不吃含有胆固醇的动物性食品,也没有摄入替代性食材和营养增补剂,就可能出现营养不良的问题,反而可能增加患病风险。

如需降低胆固醇水平,则应更多地考虑增加体力活动,降低腰围和体脂率,同时调整饮食结构。如果以前吃了太多的肉类,不妨适度减少肉类食物的摄入量,并把一部分红肉换成少油烹调的鱼类。同时,增加豆类、谷类食物比例,摄入足够的膳食纤维,降低身体对食物中胆固醇的利用率。

科技日报

常饮烫茶不是好习惯

美国癌症学会一项研究显示,相比很少喝茶或者饮茶温度不高的人群,每天饮用超过700毫升60摄氏度以上热茶的人群,患食道癌的风险高90%。

研究人员分析伊朗北部古莱斯坦省超过5万名40岁至75岁成年人的数据后,得出上述结论,并把此研究结果发表在《国际癌症杂志》上。研究人员随访研究对象的时间平均为10年,随访对象于2004年至2017年出现317个新增食道癌病例。

先前有研究显示,饮用烫茶关联患食道癌风险。美国癌症学会研究人员说,他们的研究首次明确烫茶致食道癌风险增加的具体温度。然而,研究没有揭示为什么饮用烫茶会增加患食道癌的风险。

没有参与这项研究的英国伦敦大学卫生和热带医学院药物流行病学教授史蒂文·埃万斯认为,高温(而非具体饮料类型)或许是引起食道癌风险上升的原因,“实际上,任何高温食品,如微波加热的果酱,都会损伤食道。这种损伤可能改变细胞并引发癌症。”

北京日报



靠吃抗癌食物就能防癌? 专家列出五大“抗癌”谣言

对于癌症这个威胁人类健康的“超级杀手”,大家已不再陌生。数据显示,我国每年新发癌症病例约380万,死亡人数约229万,发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。不过,我们也不必谈“癌”色变。国际经验表明,采取积极预防、早期筛查、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。今天就与大家聊一聊,在与“癌症”对抗的路上,那些扰乱人心的谣言。

谣言一:吃抗癌食物就能防癌

真相:虽然某些食物里确实含有一些抗癌成分,但是单纯靠吃这种食物来抗癌不现实!就拿西兰花来说,它一直有“抗癌明星”的称号,然而根据研究数据来看,如果想要通过吃西兰花来达到抗癌的功效,必须每天吃5.4斤左右。但如果是个吃法,我们很可能会因为吃不下其他食物,而造成营养不均衡,反而不利于我们的健康。所以,仅仅依靠吃抗癌食物并不能防癌抗癌。

谣言二:放疗是烤电 会把人烤坏

真相:放疗是通过放射线杀死癌细胞的一种常用的肿瘤治疗方式,有时被照射部位及比邻器官会发生一些放疗反应,比如被照射的皮肤出现发红、水泡,甚至皮肤破损,有的病人会在晚期出现局部色素沉着,部分病人会出现食欲降低,或者恶心呕吐等,通过医生的正确处理都会顺利恢复,一般不会留下后遗症。随着放疗技术的进步,特别是近20年,放疗伴随着计算机技术、高清晰影像技术和立体定向技术等的高速发展,追求精确定位、精准规划、精确治疗,使放射治疗越来越安全,副反应越来越小,成为肿瘤治疗三大主流技术之一,就像一把看不见的“手术刀”。

谣言三:鸡蛋是发物 肿瘤患者不能吃

真相:我们都知道,短时间内消瘦是癌症的表现之一,这是因为癌症是一种慢性消耗性疾病,肿瘤细胞在增殖过程中需要大量的营养物质,这会

导致患者营养消耗甚至消耗自身。所以,癌症病人对于各种营养物质的需要量比正常人都要高,当然也包括蛋白质。而鸡蛋能给癌症病人提供优质蛋白质,这种蛋白质更容易被吸收和利用,所以癌症病人是可以吃鸡蛋来补充身体,增强体质和抗癌能力。另外,需要注意的是,给癌症病人吃鸡蛋时,尽量选择煮鸡蛋和鸡蛋汤。有研究显示,带壳水煮蛋的蛋白质消化率高达99.7%,几乎能全部被人体吸收利用。

谣言四:少吃饭能饿死肿瘤

真相:此前有文章宣称,癌细胞喜欢糖,所以癌症患者不要吃太多的糖,甚至少吃饭,以此饿死癌细胞。事实上,肿瘤细胞相对于正常细胞能够摄取更多葡萄糖和其他营养物质。癌症是一种慢性消耗性疾病,癌症患者需要更多的营养物质满足身体所需,抵抗疾病,节俭不但不能饿死癌细胞,反而会让患者身体营养状况恶化,抵抗力下降,不利于抗癌治疗。当然,适当地少摄入糖,有利于减少肥胖和心血

管内分泌基础疾病的发生。

谣言五:镇痛用止痛药会上瘾 副作用大

真相:对于癌痛,该用药时还是需要用药,原因主要有两点。首先,提高生活质量是癌症病人的主要治疗目的之一,疼痛不仅会影响患者的日常活动、影响生活质量,还会引发焦虑,引起食欲下降、失眠,甚至精神都会受到不同程度的影响,免疫功能必然会受到损害,进而加重病情。另外,医生给病人用的止痛药主要分为两大类,一类属于作用于中枢神经系统阿片受体的止痛药,我们常常称为阿片类止痛药,这类止痛药具有成瘾性;另一类属于非阿片类止痛药,没有成瘾性,临床上通常称为“非甾体类止痛药”,如阿司匹林、布洛芬、扑热息痛等。如果患者的疼痛不是特别剧烈,医生可能会给你使用非阿片类止痛药。即便你会用的是阿片类止痛药,只要在专业医生的指导下服用,也是不会上瘾的。

北京青年报

补维生素C能预防感冒吗? 真相在这里!

生活中,经常听到这样的对话:“我好像感冒了……”“补点维生素C吧。”补维生素C防治感冒的说法由来已久,今年的疫情甚至把它推到防治新冠、增强免疫的风口浪尖。只是,维生素C真有那么强大?

果蔬当道?就是这么低调

维生素C是人体必需的营养,它有很多功能。比如增强免疫力、促进矿物质吸收、抗氧化、抗衰老等。一旦缺乏维生素C,最直接的后果就是会引发坏血症,所以维生素C又名抗坏血酸。

几百年前的欧洲,长期在海上航行的水手经常遭受坏血症的折磨,常见症状就是牙龈出血、皮肤淤血和渗血,最后痛苦地死去。奇怪的是,只要船只靠岸,这种病很快就不治而愈了。一位细心的随船医生发现,水手在海上很难吃到新鲜的水果和蔬菜,便试着让水手天天吃一些新鲜的柑橘,奇迹出现了——坏血病很快就痊愈了。

很多动物都可以合成维生素C,唯独人类只能从食物中获得。动物性食物基本不含维生素C,新鲜果蔬才是主

要来源,比如柑橘、番茄、草莓和绿叶蔬菜等。最佳食物来源主要包括梨、鲜枣、猕猴桃等,生活中也很常见。

补或不补? 先好好吃饭

理论上,正常人完全可以从食物中获得充足的维生素C。但总有那么一群人,不好好吃饭,有意无意避开了日常膳食中含有维生素C的食物,那可能真的需要“补点维生素C”。

还有一类人,处于机体对维生素C的需要量相对增高和吸收利用率相对降低的时候:妊娠和哺乳期的妇女、生长发育期的儿童、疾病恢复期的病人,能补尽量补充点;老年人胃肠道功能下降,对维生素C的吸收利用率降低,适当补充也是有益的。

了解一下维生素C,你会发现它其实不是个好伺候的主儿。维生素C是水溶性的,冲洗浸泡时会有一部分的丢失;维生素C易被氧化,不能长期储存;维生素C不耐高温,加热温度过高或时间过长就会大量损失。

所以,有意通过吃果蔬补维生素C的人们,最好选择生吃,或是焯水凉拌、急火快炒等烹调方法,损失最小。

搞定感冒? 不能全靠它

今年疫情的来袭和反复,促使各种防治病毒性感冒的妙药良方被热烈讨论。维生素C再次占据C位,它真的可以搞定感冒?

真相是,感冒期间可以加大用量,但治疗作用不明显。对抗感冒,更多还得拼免疫力。

那预防呢?

2013年一篇对29项随机试验,共有11306名参与者的荟萃分析结论显示,维生素C对普通人群不能降低感冒的风险,而对马拉松和滑雪等运动量较大的人群能够有效降低感冒风险。你会发现,这两个群体服用维生素C的获益程度完全不同。这也提醒大家,平时在服用维生素C的人,应该更积极地运动!

2017年,芬兰赫尔辛基大学发表的论文也阐述了类似的观点,并进一步提出,较高剂量的维生素C能帮助感冒更快好转。

水果越酸,维C含量就越高吗?

橙子、柠檬、猕猴桃...当你听到这些水果名时,会想到什么?酸酸的口感?富含维C?很多人都觉得

口感中的酸味和维生素C的含量是成正比的,可事实上,这两者并没有直接的联系,不管是橙子还是柠檬,他们都并不一定是维生素C含量最高的水果。

水果中的酸味其实大多来源于有机酸,比如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。有机酸是水果能量代谢的中间产物,不同水果中有机酸的种类和组成比例不同,例如柑橘类水果(柠檬、橘子、橙子等)中主要含酒石酸,通常在未成熟的水果中含量较大,在果实成熟过程中,有些有机酸会转变为糖。所以,水果的酸甜口感主要取决于糖和有机酸在水果中所占的比例,有机酸含量越高口感越酸。因此,水果的酸度和维生素C的含量并没有必然联系。

的确在一些吃起来很酸、维生素C含量也很高的水果,例如酸枣的维生素C含量高达900mg/100g。但是,杏子和李子口感很酸,而维生素C含量却很低,分别只有4mg/100g、5mg/100g。

人民健康网

“高枕”就能“无忧”? 这么多年的枕头,您枕对了吗?

每个人的一生中约有三分之一的时间在睡眠中度过,我们在留恋舒适的床、温暖的被窝的同时,却往往忽视了枕头的作用。枕头是我们每天都需要用的物品,但是您真的枕对了吗?

枕头是用来枕“头”的吗?

从生理学角度来说,人体颈椎的曲度是向前凸,躺下后颈部和床面之间有间隙,所以需要枕头填补间隙以使颈部保持正常的生理弯曲,放松颈背肌肉。

因此,枕头应该是枕在后脑勺和肩部中间的颈部。如果用枕“头”,反而会使颈椎悬空,颈部肌肉无法得到休息,导致肌肉紧张,出现酸痛感,甚至难以入睡。

“高枕”就能“无忧”吗?

睡觉时使用过高的枕头,会使颈椎过于前曲,颈部软组织过度紧张,易发生落枕,久而久之还会造成颈部的骨骼出现形态上的改变,如生理弯曲变直、反张,严重者导致颈椎病。

而枕头过低或不用枕头也不利于健康。人仰卧时不垫枕头,则过分后

仰,易张口呼吸,进而导致口干、舌燥、咽喉疼痛、打呼噜。倘若侧卧不垫枕头,一边的颈部肌肉会由于过分拉伸、疲劳而导致疼痛、落枕,出现落枕。

枕头的高度应据个人肩宽胖瘦和睡姿确定,确保正面看脊柱是在一条直线上,侧身看是符合生理曲线的S型即可。

习惯仰睡的人,枕头的高度应该相当于一个拳头的高度(握拳虎口向上的高度)。

习惯侧睡的人,枕头的高度可以约等于一侧肩宽的高度。

不管仰睡还是侧睡,能维持颈椎正常生理曲度的枕头才是最好的。

建议大家不要枕高枕,也不要枕枕头,保持头部在一个自然体位是最佳的。

枕头的硬度有要求吗?

枕头的硬度以适中为宜。过硬的枕头与头的接触面积减少,压强增大,头皮会感到不舒服;而枕头太软,难以保持一定的高度,支撑度不足,会导致颈部肌肉过度疲劳,影响呼吸的通畅,不利于睡眠。

人民健康网

长期吸“二手烟” 慢阻肺患病风险增加48%

根据最新流行病学调查数据显示,我国慢阻肺患者人数近1亿人,40岁以上成人慢阻肺发病率高达13.7%,相当于40岁以上居民中,每8人就有一个是慢阻肺患者。慢阻肺已经成为除高血压、糖尿病以外最常见的慢性疾病,而吸烟是慢阻肺最大的风险因素。慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是最常见的慢性呼吸系统疾病。

专家提醒,慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病,随着急性加重的次数增加,肺功能逐渐减弱,出现气短加重,甚至穿脱衣服、刷牙、洗脸都有困难。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率的特点,严重影响中老年人患者的预后和生活质量,造成沉重的医疗负担。

“目前,公认吸烟是慢阻肺的最大

风险因素,且吸烟量越大、吸烟年限越长,开始吸烟年龄越小,慢阻肺发病风险越高。”河南省人民医院呼吸与重症医学科副主任医师张茜茜说,超过20%的吸烟者会发展成为慢阻肺患者,而长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险将增加48%。因此,戒烟是预防慢阻肺的主要方法。

专家建议,慢阻肺早发现早治疗至关重要,40岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、有慢阻肺家族史等是慢阻肺的高危人群,建议每年进行一次肺功能检查。冬季是慢阻肺急性加重及并发症出现的高发季节,应预防感冒提前注射疫苗,注意保暖,锻炼耐寒能力。

科技日报

中铁建铜冠投资有限公司招聘启事

中铁建铜冠投资有限公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘管理人员4名。

一、招聘职位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德,爱岗敬业,工作严谨。

岗 位	人 数	条 件
党务管理(海外工作)	1	1)1973年11月1日以后出生; 2)中共党员; 3)本科及以上学历; 4)从事党务工作5年及以上,目前仍在党务工作管理岗位; 5)在党务副科级或业务主办及以上岗位工作2年及以上; 6)中级及以上职称; 7)具有较强的语言文字表达能力和沟通协调能力; 8)能英语、西语口语交流者优先; 9)工作内容:从事党务和纪检等工作。
人力资源(海外工作)	1	1)1973年11月1日以后出生; 2)中共党员; 3)本科及以上学历; 4)从事人力资源工作5年及以上,目前仍在人力资源管理工作岗位; 5)中级及以上职称; 6)在人力资源副科级或业务主办及以上岗位工作2年及以上; 7)具有较强的语言文字表达能力和沟通协调能力; 8)能英语、西语口语交流者优先。
人力资源(国内工作)	1	1)1973年11月1日以后出生; 2)中共党员; 3)本科及以上学历; 4)从事人力资源工作5年及以上,目前仍在人力资源管理工作岗位; 5)中级及以上职称。近5年有外事管理经验者,职称可放宽至助理级; 6)具有较强的语言文字表达能力和沟通协调能力。
后勤管理(海外工作)	1	1)1973年11月1日以后出生; 2)中共党员; 3)本科及以上学历; 4)从事管理工作10年及以上,目前仍在管理岗位; 5)中级及以上职称; 6)在副科级或业务主办及以上管理岗位工作5年及以上; 7)具有较强的沟通协调能力。 8)工作内容:主要负责中外员工衣食住、生活区卫生绿化。
合计	4	

二、录用方式

采取笔试、面试相结合的方式,按照综合成绩择优考察,体检合格后,予以试用。试用期1年,试用期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、毕业证书、职称证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼125室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系电话:0562-5860020。
报名时间:2020年11月30日至2020年12月9日(工作日)。

集团公司人力资源部
2020年11月27日