

安利纽崔莱营养中国行走进江苏,现场对话最热点—— 未来食品将更注重植物营养素



11月14日,“2014安利纽崔莱营养中国行”第十场分站活动在南京举办。中国营养学会理事、上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴,保健食品分会委员、东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任孙桂菊两位营养与健康教育专家相聚,就植物化学物如何预防疾病、延长寿命等话题进行了探讨。

张弛

对话:未来食品将更注重植物营养素

微量营养素中,维生素和矿物质已经被大众所熟知,而植物中所含的“植物化学物”却是一个比较陌生的概念,其对人体健康所起的作用人们更是知之甚少。事实上,仅就植物性食物而言,无论是其中的天然色素成分,还是引起苦、甜、酸、辣、涩等不同味觉的成分,以及食之无味又难以消化的纤维

素、黏度很强的果胶、没有甜味的“多糖”等,都属于植物化学物(即植物营养素)的范畴。上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴介绍说,植物性食物在人们的膳食构成中占有很重要的地位,特别是在中国、日本、印度等亚洲国家,传统的膳食结构以植物性食物为主,人们每天由食物中摄入的植物化

物就多达数百种以上。植物化学物在提高人类健康水平、预防疾病、延长寿命方面必将发挥越来越重要的作用。未来食品将更注重植物营养素,在提供基础营养的同时,还强调提供健康功效的食品。对此东南大学专家孙桂菊认为,植物化学物具有特定的生物活性作用,可以有效预防疾病发生发展。

背景链接

2014年6月21日,由中国健康教育中心指导,环球时报社、生命时报社主办,安利(中国)日用品有限公司支持的“第二届中国营养传播大会暨2014安利纽崔莱营养中国行”启动。今年营养中国行将走入北京、上海、广东、江苏等10个省市,通过与当地营养专家及媒体、居民的互动,带去一次全媒体营养传播的盛宴。

本次活动还启动了“营养中国”网站。“营养中国”网站是在今年大热的微信平台基础上搭建的一个融合了营养基础知识、趣味小测试、孕期营养、特殊人群营养等大众关心的健康问题的知识库,同时还具备了“约饭”等社交互动功能。此外,去年吸引了众多网友参与的“营养好微博”大赛,今年也将继续举办。

讲堂:植物化学物不是人体必需,但是寿命必需

为什么要重视植物化学物?“植物化学物具有很多营养保健功效。”蔡美琴说,机体抗氧化水平与延缓衰老有关,而现在已经发现多种植物化学物如多酚、类胡萝卜素、植物雌激素、硫化物等具有明显的抗氧化作用,可延缓衰老。

“槲皮素作为最常见的黄酮类化合物,具有多种生物活性,在心血管疾病预防、癌症、免疫系统疾病的

临床治疗方面起到重要作用;还有其他许多如抗抑郁、抗疲劳等作用有待于进一步研究探讨。”在众多植物化学物中,蔡美琴首先重点介绍了具有强大功效的槲皮素,她说水果中,石榴、山楂、红提、芒果、冬枣、香蕉等的槲皮素含量最高,蔬菜中,藕、洋葱、山药、菠菜、豆角、胡萝卜的槲皮素含量最高。

蔡美琴重点介绍的第二种植

物化学物是叶黄素。“叶黄素具有较强的抗氧化作用,有助于保护视力,降低白内障发生率,延缓动脉硬化,对乳腺癌、前列腺癌等有抑制作用。”含叶黄素最丰富的是猕猴桃、黄玉米和蛋黄,此外,卷心菜、菠菜、苜蓿、绿豆、油菜等绿色蔬菜,芒果、木瓜、桃子等黄橙色水果的叶黄素的含量也很多。

最后,蔡美琴强调:“植物化学物不是人体必需,但是寿命必需。”

第八期健康养老行下周走进易发红日

健康老人、家有失能失智老人的均可通过96060报名



家有失能失智老人,健康养老该去哪儿?这是目前一些家庭正面临的困扰,为帮助这些家庭,现代快报健康周刊策划了“2014健康养老爱心体验行”系列活动,通过带读者实地体验、考察等形式,走进南京不同类型的养老机构,让更多家庭在选择时多一些了解也多一份参考。11月27日(下周四),第八期健康养老行将正式启动,体验地是易发红日养老院。这也是一家能提供医疗服务的养老机构,有需要的读者可通过现代快报96060热线报名。张弛

照料失能老人,家属需求迫切

11月初举办的现代快报健康生活节,首次设置了养老康复专区,南京的7家养老、康复机构入驻现场为市民答疑解惑。在统计咨询数据时,工作人员发现,大部分来咨询的市民都是家中有失能或失智老人,而他们迫切需要专业的医疗、养老护理。“一般来说,如果老人身体好,多数会选择居家养老,这是中国人的传统观念。如果到了四处找养老院的时候,那多半是老人已经不能自理,而家人照料起来又力不从心。”市民孙女士参加过多次养老行,她的老伴只有67岁,但已卧床多年。照顾老伴让孙女士很头痛,请护工、住院的费用加起来一个月要三四千的支出,更重要的,住院治疗有

时间限制,最多住20天,每个月还要操心出院转院的事。孙女士说,如果再坚持这种高负荷的照料,自己可能也要累倒了,所以她想送老伴去有医疗护理的养老机构,但不知道如何选择,所以就参加了快报的活动。

本期走进医养结合型养老机构

结合读者的需求,本期养老行我们还是挑选了一家医养结合型的养老机构——南京易发红日。该院位于南京市鼓楼区戴家巷7号-2,交通便利,是经南京市民政局批准登记注册的民办非企业机构。这里的硬件条件非常好,一层大厅为访客接待处和医务室,二层到五层为住养区和娱乐、康复活动区,一期共有住养房133间,内设双人间和单人间二个标准,共

有352张床位。根据不同的养老需求,内设温馨双人房、典雅三人间,每间住房面积基本都在30-45平方米之间,拥有透明大开窗,可以随时换气和采光,1.2米宽的大床可让老人获得舒适睡眠。独立宽敞的卫生间按酒店标配设置,24小时供应热水,地面做了防滑处理,墙面安装有扶手,确保老人洗漱安全。

在专业护理方面,今年4月18日,南京易发红日护理院以高票一次性通过专家组验收。护理部24小时看护,随时为老人提供应急服务,杜绝老人单独行动,全方位保证老人的人身安全。医护部会每天查房,按时给老人打针、发药、测血糖、量血压和体温,及时掌握老人的身体状况,若遇老人身体不适,及时与家属联系,保证老人健康生活。

第二医院微创介入手术 治疗梗阻性黄疸患者

南京市第二医院介入科近期为多位梗阻性黄疸的患者成功实施了PTCD(经皮肝穿刺胆道引流)+弹道支架置入的微创介入手术,这些患者都是由于各种原因引起的梗阻性黄疸,发现就诊时往往病情较重,错过了实施传统外科手术的最佳时机。介入治疗可为择期手术创造条件,也可作为长期姑息治疗手段,部分病例可进一步行支架治疗,明显提高生活质量,延长病人寿命。

该院介入科王涌臻主任介绍,有位85岁高龄的男性患者,由于长期的胆道梗阻,胆汁排泄不畅引起全身皮肤及巩膜黄染,食欲不振,肝功能恶化,遂至南京市第二医院求治。通过B超、增强ct、病理检查确诊为胰头占位,由于患者年纪较大,加上长期黄疸,造成肝功能不全、消化吸收功能减退,失去了传统外科手术切除的时机。经专家会诊,介入科决定为患者行PTCD+支架置入术,该手术是在DSA设备监视下,通过细针穿刺肝内胆道建立手术通道,造影明确胆道梗阻部位后,释放金属内支架扩张狭窄的胆管,使以前狭窄或者闭塞的胆管恢复通畅。介入手术的创口只有小米粒大小,只需局部麻醉,患者术后不久便可恢复正常的活动和进食,各项相关肝功能指标一般在半月后逐渐恢复正常。

王涌臻主任指出,阻塞性黄疸多由各种胆道、胰腺等部位的恶性肿瘤占位压迫胆管引起,一旦出现黄疸都属肿瘤中晚期,失去普通外科手术机会,如患者不及时治疗,将有可能在短期内因出现肝功能衰竭或肝肾综合征而死亡。而通过PTCD+支架手术行胆道梗阻减压引流大大减低了由于创伤引起的患者疼痛不适等症状,此类手术无须开刀,创伤小,痛苦少,是无法进行外科手术干预的恶性梗阻性黄疸患者的最佳选择。

嵇旭东 李雅君 胡迪

读者健康生活节上咨询者众多

居家养老服务开始火了



健康生活节现场

随着我国人口老龄化程度加剧,养老服务业面临日益强劲的市场需求。不久前现代快报主办的第二届读者健康节上,养老专区备受关注,而爱福家的展位前更是挤满了前来咨询的读者。据了解,爱福家是福晚投资控股(上海)有限公司和江苏爱晚投资控股有限公司旗下的知名养老品牌。

在爱福家的参展展位前,市民许阿姨问了不少关于居家养老的问题,许阿姨告诉记者,她今年75岁,身体总体不错,老伴78岁,患

有糖尿病、高血压等慢性病,两个人年龄越来越大以后,一直希望身边有人能够照料生活起居和饮食,可孩子们不同意他们住进养老机构,那么只能求助于居家养老了,之前她就了解到爱福家是品牌居家养老服务机构,这次来现场获悉对方还能提供医疗照料,得知这个重要信息的许阿姨感叹不虚此行。

现场负责接待的爱福家工作人员介绍,为了做好居家养老服务,爱福家建立了一去管家队伍,为居家养老的老人提供服务。主要

内容是老人提供生活照料和医疗服务。主要形式有两种,由经过专业培训的服务人员上门为老年人进行照料,在社区创办老年人日间服务中心,为老年人提供日托服务。让老年人走出家门参加各种文娱活动,丰富精神生活。

据悉,11月22日满城芳综合体举办开园仪式,届时,市民朋友拿爱福家的宣传单页去离家最近的爱福家客服中心,不仅可以领取奖品,还可以报名参加此次开园仪式。

张弛