

要对反式脂肪“赶尽杀绝”吗?

其实少量摄入无妨,较真是为了长远健康着想

近日,美国食品药品监督管理局宣布,3年后将全面禁用含有反式脂肪(亦称反式脂肪酸)的添加剂,要求美国国内食品业者逐步淘汰这种早被视为不健康的食品添加剂。反式脂肪究竟对身体健康有没有影响?人们在哪些食物中能接触到它?记者采访了全军营养医学专业委员会常务委员、南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋。专家指出,反式脂肪对人体健康有威胁,建议越少摄入越好。

现代快报记者 金宁

对心血管影响最为明显 还会影响胎儿生长发育

据郑锦锋主任介绍,人们摄入的脂肪从结构上可以分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸,饱和脂肪酸来自于四条腿的动物,譬如猪、牛、羊等动物肉中,其主要作用是为人提供能量,它们在常温下油脂呈固态。不饱和脂肪酸是构成体内脂肪的一种人体必需的脂肪酸。不饱和脂肪酸根据双键个数的不同,分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸二种。而引起大众关注的反式脂肪酸则属于不饱和脂肪酸的一种。

现代研究发现,反式脂肪酸可能会对健康不利,主要是指摄入达到一定量时。郑主任解释,它会对人体血管产生影响,导致血栓形成,原有心血管系统疾病的人应该注意其摄入量。近年来进一步研究

发现,反式脂肪酸还对胎儿的生长发育有负面作用。因此,欧盟和美国对此均出台相关要求,譬如欧盟要求每一种食物都要标记反式脂肪酸的含量,美国3年后将全面禁用含有反式脂肪酸的添加剂。因此业内有专家表示,反式脂肪长期过量摄入可能会增加肥胖风险;还有可能降低记忆力,增加老年时患阿尔兹海默症患病率;使血脂异常,导致心血管疾病。

少量反式脂肪没有关系 关键是加工食品摄入量

“在一些天然食物中也有反式脂肪酸”,郑锦锋主任告诉记者,像牛羊肉以及乳制品等都含有一定量的反式脂肪酸,但其含量很少,对人体影响也小,所以大家没有必要为了杜绝反式脂肪酸而禁用新鲜牛羊肉或乳制品。值得我们关注的是存在于大量加工食品中的反式脂肪酸,

譬如氢化植物油,氢化植物油是普通植物油在一定温度和压力下加氢催化的产物。因为它不但能延长保质期,还能让糕点更酥脆;同时,由于熔点高,适合烹炸食品,室温下能保持固体形状,因此广泛用于食品加工。氢化过程使植物油更加饱和,但也使其中的正式脂肪酸变为反式脂肪酸。

氢化植物油存在于大部分烧烤制品如面包、薯条、炸鸡以及饼干、人造奶油、起酥油里面,吃了以后容易反式脂肪酸摄入量增多,而有资料表明,反式脂肪酸每天摄入量如果超过人体总能量的1%,易引发心血管风险。郑锦锋主任认为,营养是一个均衡的概念,少量摄入反式脂肪酸没有问题,为了健康着想,建议市民多吃天然食物,加工食品尽量少,加工次数越多,微量营养素的流失越多。因此日常饮食中一定要注意新鲜天然食物与加工食物的搭配量。

名医名药

神经内分泌肿瘤常披隐形外衣 发病率攀升却误诊多

“苹果教主”乔布斯并非因胰腺癌去世,神经内分泌肿瘤(NEN)才是真正的元凶。NEN分为功能性和无功能性两大类,临床表现用“复杂多样”来形容最贴切。功能性神经内分泌肿瘤因分泌的激素不同而引起各种相关症状,如胰岛素瘤的发作性低血糖;胃泌素瘤引起顽固性多发消化道溃疡;类癌则通常出现腹泻、面面部和躯干部皮肤潮红、腹部绞痛等。而无功能性神经内分泌肿瘤没有这些特殊临床症状,往往因肿块引起不适或体检B超、CT及胃肠镜检查时意外发现。专家表示,NEN发病率呈上升趋势,过去30年间,患病率提高了5倍多,早期约1/3被误诊。江苏省人民医院胰腺中心苗毅主任介绍说,为提高诊断率,多学科综合治疗将是必然的发展趋势。

数据

发病率逐年升高
G3期患者生存期大打折扣

过去30年间,NEN的患病率从1.09人/10万人上升到5.25人/10万人。相比其他肿瘤,NEN的增加更迅速。苗主任强调,从2012年至2014年,在江苏省人民医院确诊的胰腺神经内分泌肿瘤病例数逐年增加,由20余例达到40多例,各种神经内分泌肿瘤病例共计200多例。在亚洲人群中,胰腺和直肠是神经内分泌肿瘤发生的最常见部位。其中,胰腺神经内分泌肿瘤约占整个神经内分泌肿瘤的40%。

资料显示,64%的胰腺神经内分泌肿瘤在诊断时已有转移,主要为肝转移,22%有区域淋巴结转移。苗主任介绍说,所有的神经内分泌肿瘤都是具有恶性潜能的肿瘤,通常分为三级:G1、G2和G3。对于G1病人而言,5年的存活率超过91%。G2的病人约为75.8%。然而,对于G3的患者,其存活率就大打折扣,超过75%的患者生存期不超过5年。

提醒

无功能性NEN不易诊断
功能性NEN易误诊

神经内分泌肿瘤是起源于胚胎神经内分泌细胞的一种肿瘤。苗主任说,40-50岁是神经内分泌肿瘤的高发年龄。近年来国内的检出率比以往提升很多。除了实际的发病率不断增加外,医疗诊断水平的进步是主要原因。

苗主任提醒,功能性NEN的早期诊断率低,约1/3被误诊,常见的临床症状容易与呼吸道、胃肠道疾病以及皮肤病等混淆。此外,90%的胃肠神经内分泌肿瘤和80%的胰腺神经内分泌肿瘤是无功能性的,早期无特异性症状,到患者出现面色潮红、腹泻等类癌综合征时,往往已有远处转移。

50岁的周阿姨是一位胰岛素瘤患者。她说:“10年前偶尔感觉全身无力,前三年因症状没有明显增加,就不太重视。后来,浑身无力、昏迷、手脚抽搐、胡言乱语等症状越来越明显。”周阿姨先后被诊断为“癫痫待查”“脑器质性精神障碍”。服用药物治疗期间,症状不断加重。周阿姨说:“揪心地觉得自己患了癌症,想放弃治疗。”最终,周阿姨在江苏省人民医院内分泌科被

确诊为胰岛素瘤,在胰腺中心成功切除肿瘤后,周阿姨身体恢复良好,5年来没有复发。

需要辅助药物治疗

苗毅教授表示,对于局限型神经内分泌肿瘤患者,应争取进行根治性切除;对于无法根治切除的患者,应尽可能延长生存时间及缓解症状提高生活质量,可以选择生长抑素类似物及靶向药物治疗。

背景扫描

多学科联合诊疗将是必然趋势

正是由于诊断困难、药物治疗作用有限,再加上神经内分泌肿瘤在临床症状中所表现出来的复杂性,使得神经内分泌肿瘤的多学科联合诊疗成为一种必然。江苏省人民医院成功设立全国第二家胰腺专科中心。为促进医疗交流,该中心与上海中山医院、长海医院成立协作组。与此同时,医院内多学科的协作组也坚持协同诊治。苗主任说,江苏省人民医院胰腺中心包括了胰腺外科、消化内科、内分泌科、肿瘤科、病理科及影像科等多学科团队,这样可以集聚各科优势,针对不同类型和病期的病人,选择更合理的综合治疗方案,有效地减少误诊率。

湿热的“湿”到底是什么?

小暑已至,进入长夏。你或许常听到身边朋友抱怨“湿热”,“湿气”到底是什么?因何而起?如何祛除?

“湿”即通常所说的水湿。水多则成湿,有“外湿”和“内湿”的区别。中医理论中,“湿”属阴邪,损伤人体阳气。常年居住在潮湿之地,或是淋雨后,有些人会出现头部困重、四肢肌肉酸痛等症状,多是因湿邪侵袭身体所致。如果出现肌肤麻木、关节疼痛,则说明湿邪已入经络关节。“内湿”常见于久坐办公的都市白领、脑力工作者等,常常饮食不规律、缺少运动、熬夜、压力过大等,造成脾失健运,水湿代谢失调,症状可见精神状态差、皮肤起疹、易疲劳、困倦、肌肉关节酸痛、食欲不振等。

俗话说“千寒易除,一湿难去”。夏天虽气温高,但实际上已是阳至极、阴始生,再加上南方雨水颇多,风、寒、湿、热邪交织入侵人体,因此,夏季养生切不可贪凉冒雨。长夏高温多雨,日常养生重在防“湿”。食疗,是日常不错的祛湿保健之法。广东常年多雨湿热,百姓喜好煲汤,还会选择陈皮、茯苓、薏仁、红豆、山药等药食两用食材与主料一同烹煮,达到健脾利湿的作用。绿豆汤、冬瓜汤、荸荠汤也是消暑祛湿的佳品。喝碗热汤,让身体适度出汗,自然可以带走体内部分湿热之气。

当然,食疗纠正人体失衡的作用也是有限的,只能起到辅助作用。如体内湿气较重,出现明显

的不适症状,可以在医师的指导下采用中医经络调理,通过背部膀胱经走罐的方式进行治疗,疏通经络,行气活血除湿,安全简便无副作用。针灸对于改善湿滞经络、阻滞气机而引起的疲劳困倦、肌肉关节酸痛、四肢沉重感等症状也具有很好的改善作用。

健康大讲堂讲座预告

7月18日(周六)14:00,健康大讲堂邀请到南京中医药大学中医基础理论与内经教研室主任、博士研究生导师吴颢昕教授,讲解高血压的中医防治、高血压病人如何在夏季做好自我保健等相关知识。

吴颢昕教授从事中医临床、教学与科研工作近30年,擅治高血压、中风后遗症、头痛、癫痫、失眠、冠心病、心绞痛、心率失常、动脉粥样斑块、脉管炎、高血脂、血管性痴呆等心脑血管疾病;糖尿病、慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、返流性食管炎、颈椎病及腰腿疼痛、更年期综合征等各科老年疾病。

吴教授在国医堂的门诊时间为每周四下午,每周六上午。

健康大讲堂地点:南京中医药大学路282号南京中医药大学国医堂五楼(地铁2号线汉中门站1号出口)。请读者听课前先拨打现代快报读者咨询热线96060预约,约满50名为止。加入健康大讲堂QQ群204463444,与专家零距离沟通,了解更多健康养生知识。



扫二维码,添加“南中医丰盛健康城”服务号
获得更多健康服务与养生资讯。
加健康大讲堂QQ群:204463444
掌握最新讲座动态,随时和专家互动咨询。

高温下肝病患者注意啥

小暑过后,天气渐热,肝病患者如何安度盛夏?南京市第二医院副院长杨永峰主任医师提醒:高温下肝病患者要“五注意”。

不宜长时间呆在空调房:肝病患者耐受能力较差,易中暑,要尽量避免在阳光下暴晒,避免在超过34℃的高温环境下持续工作。此外,很多肝功能失代偿的患者免疫力低下,容易并发各种感染,也不宜长时间呆在空调房里,因为空调房中空气污浊,易滋生病菌,因此在空调环境中要定期开窗通风。

保证睡眠:夏天昼长夜短,很多患者睡眠得不到保证。须知充分的休息对肝病患者至关重要,中午有可能的话,要午睡半小时到一小时;晚上要尽量减少夜生活,保证8小时睡眠。

带糖饮料要少喝:天气闷热时,出汗多,会丢失很多水分、盐分和矿物质,适当喝一些饮料有助于消暑和保持体液平衡。含糖饮料不宜饮用过多,因为过多的

糖在体内会转化为脂肪,严重的会引起脂肪肝,加重肝脏负担。

注意饮食:一些肝病患者认为啤酒酒精含量低,喝一些也无妨。其实,啤酒的酒精含量在3%~5%左右,少量的酒精对肝脏也是有损害的;此外,啤酒含糖量较高,喝多了也容易引起脂肪肝,因此肝病患者要做到不“贪杯”。同时,要保证饮食清洁,不卫生的食物不但会加重肝脏的解毒负担,还会引起病毒性、细菌性、甚至传染甲肝、戊肝等疾病。

不要忘记给药物“降温”:很多肝病患者需长期用药,很多药物有其特定的保存条件,高温季节要仔细阅读药品说明书上的保存条件,按要求存放,以保证药效。比如说乙肝抗病毒药物干扰素要保存在2~8℃(家用冰箱的冷藏柜能达到此条件),阿德福韦酯要保存在25℃以下,拉米夫定、恩替卡韦、替比夫定等要保存在30℃以下。

通讯员 嵇旭东
现代快报记者 金宁