

坐躺吃喝多 脂肪肝上身



近期,许多食肆开始恢复营业,人们按捺已久的美食欲望开始复燃,炸鸡、火锅、奶茶纷纷提上日程……其实,很多人闭关在家也没少吃,由于运动量普遍下降,一不小心可能就胖了不少,“游泳圈”也出来了。大腹便便不但影响形体美观,更重要的是会得脂肪肝,尽管不喝酒,但是吃进去的热量变成身上多余的脂肪并跑到肝脏里面去了。专家提醒,小小脂肪肝危害可不小,脂肪肝的本质是肝损伤,肝损伤的时间久了,就会变成脂肪性肝炎,如果不加干预,有15%~25%的概率可能变成肝硬化。另外脂肪肝还与心血管疾病、骨质疏松、慢性肾脏疾病、结直肠肿瘤、乳腺癌、恶性肿瘤等密切相关。

患病: 四类人群易被脂肪肝盯上

非酒精性脂肪肝(以下简称“脂肪肝”),从医学术语上说,是一种与胰岛素抵抗和遗传易感密切相关的代谢应激性肝损伤。这其中的“胰岛素抵抗”意思是说脂肪肝患者体内胰岛素的作用下降了。因此,脂肪肝患者的代谢是失调的。什么人会得脂肪肝?专家指出,脂肪肝在代谢综合征、肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压和多囊卵巢综合征等患者中多见。具体来说,以下这四类人群最容易被脂肪肝盯上。

1. 有不良饮食习惯的人:动得少、吃太好,有高热量高脂肪饮食习惯,如多进食甜食(巧克力、蛋糕、雪糕、糖水、碳酸饮料等)、油炸食品、动物脂肪(动物内脏、鸡皮、肥肉、肥牛等)、肉汤,摄入大量碳水化合物等人群。
2. 肥胖症患者:男性腹围大于90cm,女性腹围大于85cm的,可称为肥胖。有数

据统计,肥胖的人半数可能有轻度脂肪肝,重度肥胖的人脂肪肝发生率可达60%~90%,是普通人脂肪肝发生率的2~3倍。

3. 糖尿病患者:糖尿病和脂肪肝是“孪生”兄弟。有了糖尿病,就容易有脂肪肝,有了脂肪肝,也容易有糖尿病。糖尿病和脂肪肝的发生环境类似——吃太多、肥胖和运动不足。糖尿病患者体内的胰岛素分泌不足,引起全身代谢失调,从而也会导致血脂升高,脂肪代谢异常,脂肪肝这位小兄弟很快就会现身。而脂肪肝患者存在胰岛素抵抗,就是体内的胰岛素作用下降了,胰岛素的作用是降低血糖的,降血糖的作用下降了,说明糖尿病这个小兄弟也已经在来的路上了。所以,糖尿病患者要预防脂肪肝,脂肪肝患者也要好好管理血糖。
4. 高脂血症、高血压病患者:当甘油三酯大于1.7mmol/L,低密度脂蛋白小于1.0mmol/L(男)或1.3mmol/L(女),或血压大于130/85mmHg时,就更容易患有脂肪肝。

危害: 小小脂肪肝可引发重大疾病

脂肪肝的本质是肝损伤,肝损伤的时间久了、程度重了,会引起肝脏的炎症发生,变成脂肪性肝炎。此时可有轻度乏力、食欲下降、转氨酶升高。如果不干预脂肪性肝炎,那么就有15%~25%的概率可能变成肝硬化。脂肪肝属于代谢性疾病。患有脂肪肝的人很容易有代谢综合征,如肥胖症、糖尿病、高血压病、高脂血症。而这些都是心血管疾病发生的危险因素,因此脂肪肝患者更容易患有冠心病、心肌梗死、高血压性心脏病等。除此之外,大量的医学文献表明,脂肪肝还与骨质疏松、慢性肾脏疾病、结直肠肿瘤、乳腺癌、恶性肿瘤密切相关。可见,小小的脂肪肝可引发重大疾病,不可忽视。

防治:
少吃多运动,“每餐少吃一口”
无论是预防脂肪肝,还是治疗脂肪

肝,都必须养成良好的生活习惯,少吃多运动是防治脂肪肝的最佳措施。饮食的量实际上就掌握在“每餐少吃一口”,“七八分饱”或是“半饱”的水平,比以前适当少吃,且不觉得饥饿和影响日常活动为佳。有几句健康谚语说得好:“少吃一口,安稳一宿”“七八分饱,青春不老”“若要小儿身体安,常常三分饥和寒”。此外,运动不仅可以消耗过多的糖和脂肪,还可以提高机体代谢率。每周至少4次有氧运动,每次不少于30分钟,或每周不少于200分钟。但运动要根据每个人的耐受量进行,尤其对于老年人和心脑血管患者,不可盲目高强度地运动。对于年轻人,运动也需要循序渐进,短期内快速减肥会带来营养不足,新陈代谢不正常,反而危害健康。如得了严重的脂肪肝,就需要及时就诊,在医生的指导下服药治疗,慎用引起肝损伤的药物,也可以通过针刺灸法、缩胃手术等方式治疗。

总之,脂肪肝不可怕,可防可治靠自己。只要管住嘴,迈开腿,脂肪肝就会远离。
据《广州日报》



奶粉怎么选? 营养师给您温馨提示

近日,有媒体报道湖南省郴州市永兴县爱婴坊母婴店将一款固体饮料冒充特医食品销售给牛奶过敏儿童,导致多名儿童出现向偻病等症状,涉嫌消费欺诈。下面我们听听专家在宝宝奶粉选择问题上作出的建议和指导。

1. 要不要给孩子喝婴儿配方奶粉?喝多久?足月生产的婴儿,纯母乳喂养是第一选择,尽量坚持第一口食物是来自母亲的乳汁,建议0~6个月的婴儿纯母乳喂养。如果遇到一些母亲无法进行哺乳等特殊情况,再选择婴幼儿配方奶粉。

母乳对新生儿来说是最适合的食物,不仅仅具有生长所需的营养成分,还有很多奶粉没有办法代替的成分,比如母乳中的活性成分、免疫球蛋白等等,这些都是奶粉所不能替代的。

2. 奶粉买不好,会有什么严重后果?婴儿奶粉在选购上没有那么复杂,我国有专门的婴儿配方奶粉的相关标准,只有满足标准所生产出来的婴幼儿配方奶粉,才能称得上正品奶粉。正品奶粉分为两种,一种是国内生产的正品奶粉,一种是符合中国标准的进口奶粉。
- 但是如果买到的是假冒伪劣的奶粉,再或者是冒充奶粉当成奶粉去销售的一些产品,会给孩子造成严重的危害:一方面是没有办法满足婴幼儿的生长发育所需;另一方面,有可能给孩子引起很多疾病,如果长时间给新生儿吃此类产品的话,会导致营养不良,甚至出现恶性的蛋白质缺乏导致的恶性的营养不良,对小孩子来说则影响生长发育的速度,严重的可能引起死亡。
3. 固体饮料、婴儿配方奶粉、特殊医学功能食品有什么区别?首先,固体饮料只是一种饮料,一种普通的食品,没有任何针对特殊人群的使用价值,国标数据显示固体饮料里所含的蛋白质、糖等主要营养素的要求,并没有婴儿配方奶粉那么高。
- 婴幼儿配方奶粉,对奶粉当中的营养成分不仅有非常严格的规定,还有更加严格的监管和管控。婴幼儿配方奶粉的主要营养成分,一直在模仿母乳的营养成分来满足孩子的需要。
- 特医食品是医疗系统,尤其是医院,针对一些疾病患者来制定的产品,例如一些烧伤患者、临床营养不良患者,需要营养支持的,或者有出生缺陷以及早产婴儿等需要特医食品支持的。在特医食品里有婴幼儿配方的食品,是专门针对非正常出生的婴幼儿提供的食品,这样的食品更能满足特殊孩子的生理状况,满足他们的生长发育需求。 据人民网



出汗也有学问? 中医教你认识9种异常出汗

夏天到了,气温一天天升高,我们开始爱出汗了,尤其是胖的人,动不动就出汗。很多人说出汗是好事,可以排毒,也有人说出汗是“虚”的表现,针对这个每个人都会遇到的问题,到底怎么认识呢?

中医认为汗为心之液,人体津液,随着阳气推动,阳气蒸迫,就从身体里出来了生成汗液,《素问·阴阳别论》说:“阳加于阴谓之汗。”就是这个意思。正常的出汗是人的生理现象,属于人的适应性反应,比如在天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等情况下,出汗量较正常增加,但出汗的量一般不会太多,大多为一时性的。若排除上述外界环境因素影响,在头面、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,称为“汗证”。

下面就来举几个异常出汗的例子,方便大家更好地认识:

1. 自汗:不论早晚,是否活动,也不受天气冷热等因素的影响,时不时就出汗,活动的时候尤其明显,休息之后缓解不明显。
2. 盗汗:熟睡时出汗,醒来出汗就停止,常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠,或床



注意劳逸结合。

2. 被褥、铺板、睡衣等,应经常拆洗或晾晒,保持干燥,并应经常洗澡,以减少汗液对皮肤的刺激。出汗之后应及时擦干汗液,更换内衣,避免受凉感冒。
3. 个人体质不同,出汗原因也不尽相同,千万不能盲目对照,更不能囿于“自汗属阳虚,盗汗属阴虚”之说,胡乱进补食物或药物,最好因人施药、因人施膳。
4. 甲亢、糖尿病、低血糖、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤等疾病可导致继发性多汗,及时就医针对病因治疗,效果较好。据科普中国

夏季来临,请收下这份吃瓜指南



俗话说:“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。”夏天气温升高、雨水增多,天气潮湿闷热,在这个季节吃一些清淡可口、水分充足的瓜类,可以帮助人体补充水分、排毒排湿。不过,夏季吃瓜也有讲究,如果吃得不注意,反而会对身体造成伤害。

吃瓜引发食物中毒

之前,一位阿姨用市场买来的丝瓜炖了锅鸡汤,吃的时候发现丝瓜有点苦,但没舍得倒掉,还是吃了。随后,阿姨家中三口人先后出现了上吐下泻、血压下降、肝损伤等急性中毒的症状,经过6个小时的急救后,3人才脱离生命危险。医生表示,引发食物中毒的“罪魁祸首”,就是那根苦丝瓜。

经过化验显示,阿姨一家的呕吐物、排泄物中均含有碱糖甙生物碱,这是一种植物毒素,多存在于发苦的葫芦科植物当中,且毒素加热后也不易被破坏,误食后可引起食物中毒,中毒患者还很容易被误诊为细菌性痢疾。医生介绍,当人们误食带苦味的瓜类数小时

后,轻度中毒会出现口干、头昏、恶心、乏力、嗜睡等症状,重度中毒则表现为恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水、便秘、尿血等,体温多正常。

近年来,一些发苦瓜类引发食物中毒的事件有很多,常见的葫芦科蔬果,比如黄瓜、甜瓜、西瓜、丝瓜、冬瓜、西葫芦、瓠子、南瓜等,都有可能产生毒素。一般来说,人们不会刻意吃这种瓜来吃,但做成菜尝出苦味后,有的人以为能清热降火,对身体好,就硬着头皮吃,也有的人以为吃了对身体无害,便舍不得扔掉,这样的做法都是不可取的。

“目前我们已知的葫芦素(碱糖甙毒素)有20多种,毒性有强有弱,其中葫芦素C、D、E、I均有致死的案例。当中最可怕的要数葫芦素D,毒性比砒霜还强。”医生说,因此,建议市民在吃瓜之前最好用舌尖舔一下,如果有苦味要果断扔掉,而且要连同锅里的其他食物一起丢掉,并把用过的菜刀和锅清洗消毒。

这5种瓜可有效预防中暑

夏季气温升高、日光渐燥,有些人不能适应天气的炎热和湿度,容易出现食欲不振、中暑等症状,这个时候多吃下面5种瓜类,可有效起到祛湿解暑、解毒通便的作用。

1. 冬瓜冬瓜是人们再熟悉不过的食物了,不仅有补水的功效,在夏天还能防止中暑症状的发生,堪称夏季第一瓜。冬瓜中富含维生素C,并且富含钾元素,具有排水消肿的

作用,同时含的钠盐比较低,适合高血压、肾不好以及浮肿人群食用。

2. 丝瓜丝瓜是不可多得的美容佳品,含有丰富的B族维生素和维生素C,可以使皮肤白皙细嫩。丝瓜具有很强的抗过敏作用,夏季吃丝瓜可以化痰止咳、清热解暑、活血通络、利尿消肿。需要注意的是,体虚内寒和腹泻者不宜多吃。
3. 黄瓜夏季多吃黄瓜可以消暑利尿、清热解暑。黄瓜中的黄瓜酶能促进新陈代谢,促进血液循环,从而起到帮助减肥、增强皮肤氧化还原的作用。吃黄瓜还可以清新口气,降低体内的尿酸水平,对肾脏有保护作用。
4. 西瓜夏季是吃西瓜的好季节,西瓜可以清热解暑、降压美容、利水消肿。西瓜汁含有很多重要的有益健康和美容的成分,例如苹果酸、磷酸、瓜氨酸、丙氨酸等皮肤生理活性氨基酸,以及糖类、维生素、矿物质等营养物质。西瓜的水分含量高,有利尿、通便、减轻浮肿的作用。
5. 苦瓜夏季脾胃功能虚弱、容易上火,吃苦瓜再好不过。苦瓜味苦性寒,可以清暑泻火、清心明目、解毒解乏和减肥。苦瓜中含有生理活性蛋白质,可以提高人体免疫功能,刺激胃液分泌,增加食欲。

柳青(图片均来自网络)



糖友别戴隐形眼镜 太伤眼

佩戴隐形眼镜可能会引起眼部的并发症,糖尿病患者戴隐形眼镜是伤不起的。

医生提醒,糖尿病的高血糖状态会影响眼底的微小动脉和毛细血管,导致视网膜病变,这是糖尿病患者最常见的眼部异常。当糖友的血糖水平增高时,葡萄糖会携带过多水分迅速“搬入”晶体,造成晶体的“变胖”,屈光度的改变,造成一过性近视、视物模糊等。当糖尿病患者血糖波动较大时,经常会感觉看东西有时清楚而有时模糊。

糖尿病病程、血压等身体因素以及眼压、屈光度等眼部因素,均可以导致糖尿病患者的视网膜病变。糖尿病眼病严重影响了糖友的生活质量,可导致“糖性近视”、青光眼、白内障等多种眼部疾病。

隐形眼镜的学名叫作角膜接触镜,它非常不适合糖尿病患者长时间佩戴和使用,因为隐形眼镜必须紧贴眼球角膜,眼球的任何动作都会与隐形眼镜之间产生摩擦,而长时间佩戴所形成的摩擦,自然而然对眼角膜的损伤很大。由于糖尿病患者本身就处在高糖的环境中,眼角膜自然比普通人更加容易受到损伤,糖尿病患者自身的抵抗力低也使得角膜感染的几率会大大提高,眼角膜一出现问题,愈合速度也会很慢。一旦有所损伤,糖尿病患者不一定能感觉到,所以长期佩戴隐形眼镜对糖尿病患者的眼部健康十分不利。

糖尿病患者若在日常生活中应该特别注意护理自己的眼睛,而且还要定期做眼底检查,监测眼压,一旦发生糖尿病视网膜病变,应积极采取措施,扭转病情的发展。糖友在饮食上一定要多食用富含维生素A和胡萝卜素的食物。因为富含维生素A的食物可以补充眼部营养,而胡萝卜素可以有效保护视力。平日可以多食用胡萝卜、橘子、橙子、菠菜、白菜等水果和叶类蔬菜。杭菊花、枸杞子有清肝明目的功效,可以适当选择食用。

据人民网



紧急寻找 灰指甲、甲沟炎 11年老店 免费体验

灰指甲一个传染俩,该如何彻底摆脱它呢?灰指甲学名为甲癣,是指皮肤癣菌侵犯甲板或甲下所引起的疾病。灰指甲具有极强的传染性,主要表现为趾(指)甲板增厚、光泽消失、变色、变形或甲板破坏。

患上灰指甲要及时治疗,否则时间久了会蔓延更多的指甲,或者传染给家人,影响个人形象和正常社交,还有可能继发甲沟炎、嵌甲等。

关于灰指甲,您是否这样做?

1. 灰指甲不是病,不用治;
2. 修甲店拔掉坏甲,就没事了;
3. 灰指甲根本是治不好的。

如果您是这样认为的,恭喜您,全错了。

2008年开业至今,先到堂体验!免费咨询,制订科学合理的方案!

名额有限 限时到堂 免费检测

咨询电话:85125772
地址:篁园路220-3号(篁园路江东路交叉口)

