

为什么要标示反式脂肪

◆ 张家庆

卫生部最近宣布,在预包装的食品标签中,从明年1月1日起要标明反式脂肪含量。

这规定的目的是为了人民健康。目前我国人民的主要死因,除了肿瘤外,就是心脑血管病,即心肌梗死及卒中,而这些病是因动脉粥样硬化所致。动脉为什么会粥样硬化,主要是因为血中“坏”胆固醇(LDL,低密度脂蛋白)多了。所以几十年前提倡限制膳食中脂肪占总热卡的30%以下。进一步研究发现主要是因脂肪中的饱和脂肪,即在常温下呈固体的油脂,如牛油(猪油、奶油等)。不饱和脂肪无害,有的还是必需的。

不饱和脂肪酸即其化学结构中有双键,可以是一个或多个。上世纪初有人用化学方法对其加氢,可以使它变成饱和的,也可部分加氢成另一个化合物,仍是不饱和的,但却从原来液体的植物油变成固体了,以后大量生产即人造奶油。以此来代替饱和脂肪的天然奶油,本来以为是一大进



步,因其不易变质,价廉物美,食品工业就广泛采用。

部分氢化的脂肪酸为什么成为固体?原因是原来双键上的氢都在一侧,所以此脂肪酸是弯的。加了氢以后,因触媒关系,有一个氢转向另一边了,就变成直的了。前者称为“顺式”,后者称为“反式”,这就是名称的由来。在化学上这两个是几何异构体,就是立体上不一样。

从1956年起有人发现反式脂

肪有问题,它虽然仍是不饱和的,但和饱和的一样有坏处。到上世纪八九十年代明确反式脂肪酸可以增加血中LDL,增加动脉硬化,甚至还能减少“好”的胆固醇(HDL,高密度脂蛋白)。因此引起各国政府注意,认为它有害无益,它不是必需脂肪,反而增加动脉硬化。有些报告还认为它与老年痴呆、某些癌、糖尿病、肥胖、妇女不孕、抑郁等有关,但这些均未经证实。

但反式脂肪对食品工业很有利,因为它从植物油生产,来源丰富,又不易变质,所以价廉物美,又能延长保质期。因此作为起酥剂、食品工业用油,应用很广。常用于西式烘焙的糕点,一些快餐店的油炸食品,甚至方便面等都有用。咖啡伴侣写的是“部分氢化”植物油就是反式脂肪。这些应用一般老百姓不知它的危害性就会影响到身体健康。

目前对反式脂肪一天能吃多少,很少规定,原因是反鱼类动物也有少量反式脂肪。所以世界卫生组织在2003年认为应尽可能少吃,或应占食物总热卡中<1%。

食品标示其含量后,可使我们在同类食品中选择反式脂肪含量少者。这样有利于减少动脉硬化,减少冠心病及卒中,对人民大众有利。至于单不饱和或多不饱和脂肪酸所形成的液态油,还是可以吃的。国家有规定后食品工业也会设法改用非反式脂肪的油,最终都会有利于人民健康!

西澳大学对3500多名妇女进行的研究显示,有牙龈疾病的女性需要七个月时间才能受孕,而一般妇女则只需要五个月。

专家研判,这可能是牙龈发炎影响身体功能的正常运作。负责这项研究的哈特教授指出,直到现在,并没有任何发表过的研究、调查口腔疾病可能影响女性受孕。“因此,这是第一个报告,指出如果要提高受孕几率,治疗口腔疾病是良好的方法之一。”

哈特教授表示,所有希望受孕的女性,除了戒烟和戒酒,维持健康体重与补助营养,还应该拜访牙医,了解自己的口腔健康状况。

英国生育专家也说,如果要受孕,就必须确定你全身的健康状况良好,这是再基本不过的事。

牙龈健康有助受孕

◆ 曲项



走路太慢抵抗力差

◆ 爱妮

美国匹茨堡大学研究人员对3.4万名65岁以上老人的研究发现,结合个人病史、吸烟和血压等情况,走路速度大体可以预测老年人的剩余寿命。一般来说,步伐80厘米/秒的老人能达到70~75岁,步伐超过1米/秒的老人,寿命可超过75岁。

从运动人体科学来说,走路速度和身体机能是相辅相成的。一般来说,走得快的人,心脏、肌肉、骨骼

等各方面机能都比常人强,平衡能力、协调能力也比较好,对疾病的抵抗能力和对意外事故的防范能力自然更佳;反过来说,长期有规律地锻炼快走,也能提高人体各方面生理机能,如减缓老年人的血管老化,让他们显得更年轻。

人们常说,寿命是“走”出来的。但是,随着年龄的增长,人的走路频率会逐步下降,步幅也会变小。

年轻人一般7~10分钟走1公里,步幅在0.75米左右;而四五十岁以上者走1公里就需要10分钟以上。

老年人尽管步履有些蹒跚,但在

保证安全的基础上,还是应该尽可能把步子稍稍放慢一点。日本东京保健体育教授波多野则建议,锻炼快速步行的时间,一般要持续半小时左右,速度以每分钟120步左右为宜。

步行时,身体要略微向前倾斜,双臂自然下垂,协调地前后摆动于身体两侧。全身着力于脚掌前部,步态要均匀、沉稳而有节奏,走到微微出汗即可。

“秋老虎”来势汹汹 冠心病患者如何招架?

夏秋之交冠心病防治 决不能放松

随着8月23日处暑节气的到来,申城将开始夏季向秋季的转换,忍受了多日酷暑煎熬的人们正翘首盼望着凉爽秋日的早日到来。上海远大心胸医院院长肖明第教授提醒广大冠心病患者,申城夏秋之交的天气反复多变,来势汹汹的“秋老虎”所带来的闷热的天气容易引起心梗突发,冠心病患者应及早做好防治措施。

不少市民认为冠心病在冬季才会高发,往往却忽视了季节交替时发病的危险性。事实上,在夏秋交替时由冠心病引发的心肌梗死并不少见。作为上海市医保定点医院,上海远大心胸医院近日收治的冠心病患者明显上升。院长肖明第教授介绍,绝大部分冠心病突发与气候变化有关。现在虽然早已过立夏节气,但由于“秋老虎”的

徘徊,上海的秋天总是让人感觉姗姗来迟。由于天气依然炎热,人体出汗较多,若不及时补充水分,很容易脱水,导致血液黏稠度上升、血小板聚集,不少患者在这个季节会出现胸闷、心慌、头晕等症状,甚至出现心肌梗死。闷热的天气会使人出现情绪波动,时常心情烦躁、心火旺盛,这也是诱发冠心病突发的危险因素,这段时间因工作劳累

缺乏休息的年轻人尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

温差大是季节交替容易引发冠心病的另一大原因,每当季节交替时,昼夜,室内外的温差都比较大,血管也会有热胀冷缩,因此温差过大易诱发冠心病,建议中老年人应根据天气情况选择相应的着装,以保证血管处于稳定的状态。

医生支招冠心病患者 迎战“秋老虎”

“秋老虎”固然可怕,但冠心病患者并非毫无招架之力。肖明第教授介绍,目前治疗冠心病的方法主要有药物治疗、内科介入治疗、以及外科搭桥手术治疗。三种治疗方法各有自己适应征和优缺点。

我们平时所称的“心脏搭桥”有个医学名称——冠状动脉旁路移植术(CABG),医生在患者身上取一段自体血管,在主动脉和冠状动脉堵塞病变的远端之间搭桥,

使主动脉的血液通过移植的血管供应到冠状动脉的远端,以恢复相应心肌的血液供应,改善心肌缺血状态,解除心绞痛症状。简而言之,搭桥手术就用一根新的血管替代已经梗阻、坏死的冠状动脉血管,为心肌供血充当“生命之桥”的作用。

心内科介入治疗的面世使得心脏搭桥技术受到前所未有的冲击。介入治疗虽然可以用较小的创伤开通患者冠脉血管,

可再狭窄率一直是介入治疗技术的软肋。在狭窄的冠状动脉处放置普通支架,术后患者可能面临冠脉再狭窄的问题。而心脏搭桥手术,就不用过多担心再狭窄的问题。另外,并不是所有冠心病患者都适合做支架治疗,部分病变部位由于血管结构复杂,无法放入支架,而且风险大。在肖明第教授看来,搭桥手术的优势是不可完全替代的。

心脏搭桥可以不停跳 可用于高龄患者

传统的心脏搭桥手术采取心脏停跳的方式进行,术后还需使用电击除颤来激活心脏,这种外部干扰心脏运作的手术,势必对心肌带来一定损伤。所以对于年老体弱的高龄患者,合并其他疾病(肺病、肾病、肝病等)的患者,过去医生一般不建议他们接受心脏搭桥手术,而改用保守治疗,患者的冠心病因而也无法得到彻底治疗。

好在随着心脏外科的发展,不停跳冠脉搭桥技术应运而生。肖明第教授介绍,相

比传统的停跳搭桥,不停跳搭桥手术更具优势。首先,不停跳搭桥术利用特殊的装置把血管两端需要吻合的地方固定起来,使吻合口处在相对静止状态进行吻合,不需要代替心脏跳动的体外循环机器,手术风险相对较低,可减少许多并发症。如果手术成功,术后病人的恢复快,主要表现为心绞痛,心肌缺血症状消失,而且远期效果好于内科的药物治或安支架。随着不停跳搭桥手术技术的提高,该方法的运用范围正在扩大,更

多的冠心病患者将从中受益。据悉,目前国内只有为数不多三级医院的心脏外科中心具备不停跳手术的软硬件条件。

肖明第教授同时也提醒广大患者,停跳与不停跳是两种心脏搭桥的技术,它们就像心脏外科领域的两张羽翼,共同呵护着我们脆弱的心脏。到目前为止,不停跳搭桥手术还无法完全取代停跳手术,且医疗手术都有风险,两种治疗方法应该合理使用才会给患者带来更大的利益。

