

更接近母乳的脂肪

婴儿营养研究最新成果

膳食平衡,你知道多少?

当下,随着社会经济和医学保健事业的发展,人类的寿命越来越长。长寿必须健康这是人们的普遍要求,也表明了人们的观念已从延年益寿转向增龄健康,把健康放在了首位。那些严重危害人体健康的疾病,包括高血压、冠心病、糖尿病等,很大程度上都与饮食不当和营养失衡相关。维持膳食平衡,控制每日能量的总摄入,还真不容易。

减少饮用含糖软饮料

肥胖的糖尿病患者比正常体重的非糖尿病患者更易于遭受心血管并发症和其他糖尿病相关疾病,如微血管并发症。由于肥胖症和糖尿病存在紧密的关系,专业术语“糖胖症”(Diabesity)——即肥胖(Obesity)加糖尿病(Diabetes)日益引起医学界的重视,相关的科学研究成果卓著。

每日严格控制总能量的摄入可以有效抑制体重的继续增加,防止能量过剩。能量过剩是构成糖尿病的主要原因之一。一罐含糖软饮料约含 150 千卡能量,消耗完毕需半小时不间断的步行。心脏代谢风险国际协会(ICCR)基于 9 个追踪研究进行的荟萃分析得出结果,每天摄入 1-2 份软饮料,将增加糖尿病患病风险 25%。中国科学院营养与代谢重点实验室主任林旭和美国哈佛大学公共卫生学院营养与流行病学教授胡丙长的研究一致认为,避免过度饮用含糖甜味饮料,有益于每日能量的控制,可使腹型肥胖症和糖耐量减低的高危患者大幅降低罹患 2 型糖尿病的风险。少喝软饮料也是相对容易落实的健康行为。

ICCR 特别推荐健康饮食食谱,建议大家选择天然无热量饮料,如白开水、非甜味咖啡和茶。含人工增甜剂的低糖饮料可能改变味蕾,使人们渴求超甜食物,也要少喝。父母在为孩子选购饮料时要格外留意,因为口味的培养需从小抓起。专家强调,加强体育锻炼,采用健康饮食,平衡能量消耗和能量摄入,是值得推荐的健康生活方式。

章葺

适当摄入 α -亚麻酸

科学研究证明:人体饱和脂肪酸过剩和摄入过多的反式脂肪酸是导致癌症、心脑血管疾病的直接原因,适当增加摄入 α -亚麻酸可以有效改变这种状态。

我们每天要摄入脂肪,而脂肪与健康长寿有着密切关系。脂肪不仅是人体燃料和动力的来源,脂肪也是功能复杂的结构性物质,特别是人体必需的 Ω -3 脂肪酸。 α -亚麻酸是一种保持身体健康必需的脂肪酸,属于 Ω -3 系列脂肪酸。现代营养学对油脂的营养生理功能分析表明, α -亚麻酸可增进血管扩张,降低心脏负荷,阻止肿瘤细胞异常增生。 α -亚麻酸也是维系人类脑进化的生命核心物质,是构成人体组织细胞的重要成分。目前各种含有 α -亚麻酸的食用油正陆续进入市场。

柏豫



适当摄入 α -亚麻酸

适当摄入 α -亚麻酸

科学研究证明:人体饱和脂肪酸过剩和摄入过多的反式脂肪酸是导致癌症、心脑血管疾病的直接原因,适当增加摄入 α -亚麻酸可以有效改变这种状态。

我们每天要摄入脂肪,而脂肪与健康长寿有着密切关系。脂肪不仅是人体燃料和动力的来源,脂肪也是功能复杂的结构性物质,特别是人体必需的 Ω -3 脂肪酸。 α -亚麻酸是一种保持身体健康必需的脂肪酸,属于 Ω -3 系列脂肪酸。现代营养学对油脂的营养生理功能分析表明, α -亚麻酸可增进血管扩张,降低心脏负荷,阻止肿瘤细胞异常增生。 α -亚麻酸也是维系人类脑进化的生命核心物质,是构成人体组织细胞的重要成分。目前各种含有 α -亚麻酸的食用油正陆续进入市场。

柏豫

秋冬季历来是面瘫的发病高峰期。中医认为,“风为百病之长”,每逢气候变幻莫测的秋季,忽冷忽热的天气使产后女性、体弱多病的老人、酒后受凉的中青年、抵抗力差的孩子等成为面瘫的主要侵袭对象。概括地说,近期面瘫的共同特点是——过度劳累、贪凉受寒。

面瘫可以发生于任何年龄,相对集中于 20-50 岁的青壮年,且男性多于女性,近年该病发病率呈上升趋势。面瘫发病原因主要由于冷风吹面所致,常常起病急骤,通常只影响半边脸,发病时会出现面部发麻发紧,目不能闭,口眼歪斜,尤其是患侧闭眼不全者,即“面神经麻痹”。多伴有流泪、流口水、口角歪斜,喝水时漏水,进食时残渣滞留等。

一旦患了面瘫,千万不要着急、害怕,应

面瘫“共性”:过度劳累、贪凉受寒

及时到正规医院求医诊治。根据中医理论,祛风化痰、活血通络、补虚益气是基本治则。目前较好的治疗方法是采用针灸、推拿治疗,针灸可调解面部局部经气血脉,疏风散寒通络,使之充和条达,面瘫自愈。还有一种是“针、灸、中药”一体疗法,这是一种治疗面瘫的有效方法,它将中医传统精华的针、灸、中药进行了完美的结合,根据不同病人的自身情况,进行有机组合,量身定做系统、完整、行之有效的治疗方案,它集养生保健治疗于一体,以通经脉,调气血,使阴阳归于相对平衡,使脏腑功能趋于调和,标本兼治,达

到防治疾病的目的,在治病的同时增强患者自身抵抗力。

为防止面瘫,一要注意保暖,出门尽量戴口罩;二开车或坐车时,最好不要摇下车窗;三在疲劳之时或洗浴后,不能再受风;四尽量不要开窗睡觉;五适当锻炼,多吃蔬菜水果。

于习红(上海徐浦中医院中医针灸科副主任医师)

关注内脏疼痛 享受幸福生活



从学术角度而言,引起内脏疼痛的原因有许多还不明确,但从临床角度和经验总结而言,大多与炎症、粘连、缺血或肿瘤等因素有关。许多病人自行服用各种缓和疼痛的药物,但这并不科学。

止痛药的副作用和它的镇痛作用一样出名。患者自行服药会引起其他不适与副作用,严重的甚至能威胁生命。止痛药的种类千千万万,一定要在医生的指导下,适量适时进行对症下药,才能药到病除。除了服用止痛药外,止痛领域已经有多种方法治疗内脏疼痛带来的痛苦,比如介入治疗、针灸、物理治疗等,对于长期顽固内脏疼痛,还可以应用微创手术对传导的神经切断以缓解或消除疼痛。

鉴于顽固性内脏疼痛对患者的危害,国际疼痛研究会确定今年“世界镇痛日”的主题为“内脏疼痛”,上海镇痛周的活动主题为“关注内脏疼痛,享受幸福生活”,期望引起全社会的重视,努力解除或有效缓解内脏疼痛患者的痛苦。熊源长(第二军医大学附属长海医院麻醉科副主任、教授) 本版图片 IC

本周有尿路结石诊治大型科普活动

随着生活方式的改变,罹患泌尿系结石的患者日益增多。这是一种症状表现多样的疾病,多数患者日常鲜有不适,易迁延引发肾功能减退乃至肾衰等不良后果。

泌尿系结石是由什么原因造成的?什么样的人容易患泌尿系结石?泌尿系结石有哪些治疗进展?泌尿系结石如何预防?这些时常困扰市民的问题将得到医学专家的权威答复。

10月24日下午2:00-4:00,在第十人民医院国际会议中心,上海医学会泌尿外科专科分会将举办大型健康教育暨义诊活动。活动的前半部分,沪上泌尿外科的五位知名专家将就上述结石诊疗的焦点问题作主题演讲;后半部分,上海医学会泌尿外科专科分会委员、结石学组委员,以及来自沪上各大三甲医院近30位泌尿外科医生将联袂举行大型义诊。欢迎患者及有兴趣的读者参加。余飞

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35 岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

婴儿最理想的食物是母乳,但某些特殊的原因导致无法进行正常的母乳喂养时,婴儿配方奶粉则是一种比较理想的选择。“母乳化”是婴儿配方奶粉一直追求的目标。在此目标引导下,婴儿配方奶粉的母乳化进程逐步推进。含 Beta 棕榈酸酯目前在国际上已经被权威机构认可,是婴幼儿营养研究的重要成果。

脂肪是宝宝大脑、智力和神经发育的重要营养物质,也是能量来源,约占婴儿摄入能量的 50%。母乳中饱和脂肪接近一半,不饱和脂肪酸比例适宜,不易引发脂肪性消化不良。婴儿对母乳脂肪的消化吸收比婴儿配方奶粉高,不仅取决于脂肪酸的含量,还与母乳中所含的种类、在甘油三酯中的位置分布,脂肪酶、乳状液状态等都有着密切的联系。

多数婴幼儿配方奶粉中脂肪来源是植物油中的棕榈油。母乳的脂肪酸组成可以被模拟,但脂肪的甘油三酯结构却仍与母乳不同。目前越来越多的婴儿配方研究显示,含 Beta 棕榈酸酯能很好地模拟母乳的甘油三酯结构,实际上这是一种结构化脂肪,通过酶法脂交换技术模拟母乳脂质分子结构,使 2 位棕榈酸比例高达 40% 以上,更接近母乳水平。其经过消化吸收后,优先释放出来 1、3 位上的不饱和脂肪酸很容易被肠道吸收进入到血液中,2 位上的棕榈酸也很容易被肠道所吸收。当添入婴儿配方奶粉后,含 Beta 棕榈酸酯能够促进婴幼儿对脂肪酸和钙的吸收,有效降低婴儿便秘的发生率,促进婴儿健康发育。虞睿

脂肪是宝宝大脑、智力和神经发育的重要营养物质,也是能量来源,约占婴儿摄入能量的 50%。母乳中饱和脂肪接近一半,不饱和脂肪酸比例适宜,不易引发脂肪性消化不良。婴儿对母乳脂肪的消化吸收比婴儿配方奶粉高,不仅取决于脂肪酸的含量,还与母乳中所含的种类、在甘油三酯中的位置分布,脂肪酶、乳状液状态等都有着密切的联系。

多数婴幼儿配方奶粉中脂肪来源是植物油中的棕榈油。母乳的脂肪酸组成可以被模拟,但脂肪的甘油三酯结构却仍与母乳不同。目前越来越多的婴儿配方研究显示,含 Beta 棕榈酸酯能很好地模拟母乳的甘油三酯结构,实际上这是一种结构化脂肪,通过酶法脂交换技术模拟母乳脂质分子结构,使 2 位棕榈酸比例高达 40% 以上,更接近母乳水平。其经过消化吸收后,优先释放出来 1、3 位上的不饱和脂肪酸很容易被肠道吸收进入到血液中,2 位上的棕榈酸也很容易被肠道所吸收。当添入婴儿配方奶粉后,含 Beta 棕榈酸酯能够促进婴幼儿对脂肪酸和钙的吸收,有效降低婴儿便秘的发生率,促进婴儿健康发育。虞睿

脂肪是宝宝大脑、智力和神经发育的重要营养物质,也是能量来源,约占婴儿摄入能量的 50%。母乳中饱和脂肪接近一半,不饱和脂肪酸比例适宜,不易引发脂肪性消化不良。婴儿对母乳脂肪的消化吸收比婴儿配方奶粉高,不仅取决于脂肪酸的含量,还与母乳中所含的种类、在甘油三酯中的位置分布,脂肪酶、乳状液状态等都有着密切的联系。

多数婴幼儿配方奶粉中脂肪来源是植物油中的棕榈油。母乳的脂肪酸组成可以被模拟,但脂肪的甘油三酯结构却仍与母乳不同。目前越来越多的婴儿配方研究显示,含 Beta 棕榈酸酯能很好地模拟母乳的甘油三酯结构,实际上这是一种结构化脂肪,通过酶法脂交换技术模拟母乳脂质分子结构,使 2 位棕榈酸比例高达 40% 以上,更接近母乳水平。其经过消化吸收后,优先释放出来 1、3 位上的不饱和脂肪酸很容易被肠道吸收进入到血液中,2 位上的棕榈酸也很容易被肠道所吸收。当添入婴儿配方奶粉后,含 Beta 棕榈酸酯能够促进婴幼儿对脂肪酸和钙的吸收,有效降低婴儿便秘的发生率,促进婴儿健康发育。虞睿

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35 岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

(文/辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第 12-25-C394 号有效期:自 2011 年 12 月 25 日至 2012 年 12 月 24 日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-52300035