

# 豆制品,你吃对了吗?

众多医学研究显示,慢性病的发生与发展在很大程度上与个人的饮食行为习惯相关。可究竟在饮食上应该注意点什么,却有很多种不同的说法,比如人们对于豆制品的取舍就心存疑惑。今天我们不妨来看一看:痛风、乳腺小叶增生、胆结石患者能否吃豆制品?应该怎样吃?



### 小叶增生

大豆及豆制品中含有植物化学物——大豆异黄酮,其被喻为“植物雌激素”,于是很多人担心,食用豆制品是否会加重乳腺小叶增生,甚至诱发乳腺癌。那么,乳腺小叶增生患者到底能不能吃豆制品呢?豆制品中的植物雌激素与导致乳腺小叶增生的雌激素之间到底有没有必然的联系?

植物雌激素不等同于人体雌激素。植物雌激素是指一大类在化学结构和功能上与雌激素(雌二醇)相似的源自植物的化合物。大豆异黄酮对体内雌激素水平具有双向调节功效。可根据体内雌激素浓度高低、受体数目、结合程度等不同情况,表现出对机体雌激素活性呈现促进或拮抗作用。植物雌激素通常只具有很弱的雌激素活性。日常适量摄入豆制品不会带来过多大豆异黄酮的摄入。因此,适量摄入豆制品(每日摄入量50g大豆)不会增加或加重乳腺小叶增生的发病风险及病情发展。大豆异黄酮的每日推荐摄入量为成年男性、绝经前女性40mg/天,绝经后女性60mg/天,婴幼儿、儿童、青少年及孕妇25mg/天。

### 痛风

据流行病学研究显示,痛风的发作与生活方式息息相关,控制饮食中的嘌呤摄入量是核心内容之一。豆制品被认为是高嘌呤食物,于是便有了无论豆浆、豆腐还是红豆、绿豆,痛风及高尿酸血症患者都只能绕道而行的说法。事实真是如此吗?首先,通过豆制品摄入的嘌呤总量并不多。总体来说,在同等重量的前提下,豆类嘌呤含量与瘦肉类相似,但需要注意的是豆类与肉类的摄入量却相差甚远。我们可以进

行比较:100克瘦肉相当于1块大排大小,在现在的生活条件下很容易在一顿丰盛的大餐中摄入并可能超量。而100克大豆含有35克蛋白质,相当于700克内酯豆腐(约为2盒)或220克豆腐干(4-5块方干),这在日常饮食中是很难在一天之内摄入的。并且,在豆制品加工、制作、烹饪过程中,有相当一部分嘌呤会溶解于水中而被去除。因此,摄食豆制品所带来的嘌呤含量是有限的。除摄入量不可同日而语外,豆制品与肉类中的嘌呤组成种类也有

很大的差别。目前发现大豆中嘌呤的组成以腺嘌呤和鸟嘌呤为主,占嘌呤总量的96%以上,次黄嘌呤和黄嘌呤含量非常少,仅占3%-4%;而肉类中的次黄嘌呤和黄嘌呤含量相对较高,占嘌呤总量的60%以上。人体代谢时,腺嘌呤转化生成尿酸的步骤繁琐,速率较低,而次黄嘌呤可直接经过黄嘌呤代谢成尿酸,相对要直接。总之,适量摄入豆制品不会引起机体血尿酸水平升高及痛风发作。食用豆制品前经热水浸泡漂洗,可进一步减少嘌呤的摄入。

### 胆结石

膳食因素在胆结石的发病诱因中占据重要地位,亦为研究热点。多项人群研究显示,豆制品不属于胆结石发病的危险因素。高脂饮食、荤多素少、嗜食动物脂肪和内脏、不吃早餐、酗酒等饮食习惯是胆结石发病的主要危险因素;而素食、牛奶、深井水等为预防胆结石发生的膳食保护因素。豆制品中以豆腐为例,每100g豆腐仅含脂肪3.7g,为低脂类食物,不属胆结石的危险因素。

除此之外,国外对胆结石和胆囊摘除术后的患者饮食研究调查显示,禽蛋、猪肉等易引起胆结石相关的不良反应,分别占研究患者总数的93%和64%,牛奶占25%,而豆类只占15%。由此可见,豆制品的摄入量对胆结石发作的影响相对较低。部分患者认为豆制品中含钙丰富,食用会增加胆结石发病风险。豆制品中钙含量确实较高,每100克豆腐中含钙164mg,属于高钙食物。但与中国居民膳食营养素参考

摄入量对于钙的每日推荐摄入量800-1000mg相比,豆制品的摄入不会导致钙摄入过量。豆制品中的钙含量不会诱发胆结石。另有研究表明,钙的摄入与胆结石发生呈负相关,可能与其抑制肠道对胆固醇、胆汁酸、脂肪的吸收有关。豆制品中含有植物固醇而非胆固醇。植物固醇在肠道内可与胆固醇竞争,抑制胆固醇吸收。豆制品中

植物固醇可降低血胆固醇水平,预防胆结石的形成。皂苷是豆制品富含的另一种植物化学物,可促进胆固醇从体内排出;动物研究表明:大豆皂苷可通过增强肝脏脂蛋白脂肪酶的活性和抗氧化能力抑制脂质过氧化物的形成,预防高脂血症。综上所述,在控制饮食的基础上,胆结石患者适量摄入豆制品不但无妨反而有益。

本专题撰文:冯晓慧 葛声(主任、医学博士) 孙文广(主任医师)(上海交通大学附属第六人民医院临床营养科)

## 科学对待转基因大豆

日前,随着我国农业部批准发放三个转基因大豆新品种的农业转基因生物安全证书,有关转基因大豆的食品安全等一系列问题再次被推上风口浪尖,成为民众热议的话题。同时,对转基因大豆的质疑之声不绝于耳。在大豆及其制品——这一中华传统美食面前,我们应如何理性应对“横插一杠”的转基因品种呢?

世界粮农组织、世界卫生组织的一项联合研究结果认为,目前国际上检测转基因食品安全性的手段基本令人满意。美国、比利时和加拿大等国也有研究报告称,至今并未发现转基因食品对人体健康构成任何危害。在中国农业部、日本厚生省和欧洲食品安全局的网站上,可以查到与此相同的权威描述。

然而,另一方面反对的声音也很高涨。反对者最大的担心是,转基因食品会对人类健康构成威胁,比如会产生毒性反应等。但截至目前,没有发现一种批准的转基因食品有任何对人体健康可能的有害作用。仅在少数动物实验中发现转基因食品的不良反应。但鉴于动物与人类存在一定区别,且此类实验均存在样本量较小或实验设计不完善性等缺陷,故均未被采纳。

当然,基于转基因食品的安全性问题,消费者应有明确的知情权,让消费者能够判断哪些是转基因食品,吃与不吃,由消费者自己来决定。目前,我国农业部对转基因生物标识有了明确的管理办法,要求对大豆、玉米、油菜籽、棉花种子及番茄等五大类17种农业原材料及其直接加工品做出标识。消费者可根据自己的需求进行选择。

## 排尿问题 及时纠偏

人类的排泄系统相当精妙。源于生理特点的特殊性,老人和儿童比较容易出现泌尿系统的某些偏差或问题。但只要引起足够的重视,这些状况都可以获得圆满解决——

### 夜尿增多敲响疾病警钟

年男性多发,实际上,夜尿症的患病率与性别没有关系,所以,女性同样不能掉以轻心。老年人夜尿增多的原因归结起来主要有,临睡前饮用大量液体、精神紧张或失眠使夜尿频率增加并形成尿频习惯、前列腺增生等泌尿系统疾病、肾的浓缩功能明显减退、膀胱逼尿肌萎缩等。对于夜尿症的治疗主要包括病因治疗、行为治疗和药物治疗。病因治疗主要根据原发疾病应用手术及药物治疗的方法去除病因,如:患有前列腺增生者行微创手术剔除增

生的腺体,有膀胱结石者用激光微创碎石。行为治疗主要有睡前尽量减少液体摄入量、避免饮用含有咖啡因的饮料和酒类、白天用长筒加压袜、午后休息下肢抬高模拟睡眠状态、失眠的患者应用安眠药改善睡眠质量。药物治疗主要根据夜尿症的分型进行针对性的治疗。

老年人如果出现夜尿增多,切莫大意,应及时就医,根据夜尿症分型特点,结合相应的检查明确诊断,早期进行治疗,以便去除病因、有效减缓疾病的进展,减少夜尿次数,提高睡眠质量,有助于健康长寿。

王忠(上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科主任、教授)

### 5岁还“画地图”须看病

成并浓缩尿液,这些因素可能是个别或共同作用导致儿童尿床的发生。

有些家长认为,夜遗尿是一种随着年龄增长而自愈的疾病,对此掉以轻心;也有家长病急乱投医,患儿无法得到正规的诊疗。同样,医生对夜遗尿也存在认知不足,多数医生的处理仅限于行为训练和饮食调节,而不是药物治疗。其实,夜遗尿可影响患儿自尊心与自信心,引起注意力不集中、焦躁、多动空想

与孤僻等心理异常,甚至导致人格障碍,是目前威胁儿童身心健康的重要因素之一,需要规范合理地应对与治疗,不可侥幸等待。

面对夜遗尿这一顽症,复旦大学附属儿科医院、上海儿童医学中心集合了小儿肾内科、泌尿外科、中医科等多学科的资深医护人员共同诊治。目前主要是综合药物治疗、生活管理、心理治疗及功能训练等多种方法,同时配合夜间叫醒、控制睡前饮水等行为矫治和诱导、沟通等心理治疗,才能真正起到效果。家长要避免说教、训斥以及在人前提起孩子尿床的话题,以免刺激孩子敏感的内心。虞睿

### 膀胱“多动”应对之道

膀胱过度活动症(Overactive Bladder,简称OAB),也被称为膀胱“多动症”,已成为严重影响老年人生活质量的重要原因之一。在我国,OAB总体患病率在40岁以上人群中已达11.3%,但由于缺乏相关的疾病认识,患者常常羞于诊断、忽视治疗,85%的OAB患者未曾就医。

OAB常见四大症状:尿急、尿频、夜尿、急迫性尿失禁。这些症状在现实生活中为OAB患者带来了不少困惑,是影响患者生活质量最为明显的因素,有些患者全天使用成人纸尿裤、尿垫或穿深色、宽松肥大的服装并减少外出。出门就惦记着先找厕所,绘制厕所分布图,乘坐飞机、动车等公共交通工具时选择靠近洗手间或出口的座位等。除了心理压力和紧张,更严重的是OAB还可增加摔倒、骨折和抑郁的风险。生活质量问卷调查显示,OAB虽不致命,但四大症状对患者生活质量的严重影响超过糖尿病。

目前指南推荐M受体拮抗剂作为OAB的一线用药,可减少排尿的频密程度,减少失禁次数,提高患者生活质量,此外,采取行为训练,如在医生指导下延迟排尿、定时排尿,促使膀胱形成规律的排尿习惯,以及生活方式的调整,如少喝浓茶、咖啡,少吃辛辣食物等,也可适当缓解OAB症状。

为普及OAB认知率,提高OAB患者就诊率和生活质量,华山医院(周二全天)、仁济医院东院(周一下午,周四下午)、仁济医院西院(周三上午)、中山医院(周三下午)、新华医院(周二下午,周五下午)已开设尿失禁门诊,为患者提供专业指导。

方祖军(复旦大学附属华山医院泌尿外科教授) 本版图片 TP



在那些与衰老相关的生理现象中,夜尿增多没有引起老年人群足够的重视,老年人也没有意识到这是一种常见的病症,更谈不上及时诊治,这样使得病症缓慢进展和加剧,甚至造成严重的后果。

夜尿是指患者因为夜间尿意需要起床排尿1次以上为主诉的症状。夜尿增多常见于老年人,频繁地起夜使得老年患者睡眠质量严重下降,长此以往影响健康,精力体力下降。特别是从入睡到第一次起来小便的时间若不满4小时,发生猝死等意外的风险较睡眠连续4小时以上的人明显增高。

一般来说,夜尿症的症状随着年龄的增长而逐渐加重,很多人以为夜尿症常常是老

超过5岁的孩子经常尿床是不正常的,家长应及时寻求医疗帮助。这里所说的“尿床”,指5周岁以上孩子夜间不能从睡眠中醒来而发生无意识的排尿,医学上称为儿童遗尿症。据统计资料表明,夜遗尿的患病率较高,约16%的5岁儿童和10%的7岁儿童患有遗尿症,并且约3%的患儿会一直持续到成年。

尿床的原因是多因素的,比如孩子的膀胱容量不够大而无法储存整晚的尿液,又如从睡眠中醒来所需的刺激程度过高致使膀胱积满尿液仍不能醒来,再如孩子体内缺乏“抗利尿激素”而无法使肾脏在夜间减缓尿液生