

肥肉有害健康吗

◆ 张家庆

对于这个问题,有许多人会说我从来不吃肥肉,尤其是一些女士,因为怕多吃肥肉会长胖。这的确是个事实,因为1克油脂要产生9大卡热量,比碳水化合物及蛋白质多一倍还多。但今天想讨论的是除了肥胖以外,对心血管病、脑中风、糖尿病等是否不利?

医学科学界讨论这个问题,当然不仅是什么肉,而是从营养成分来说。油脂类或脂肪的化学成分大致分为饱和脂肪酸及不饱和脂肪酸两大类,前者在常温下呈固态,如上述的肥肉即是,还有牛油、猪油、奶油等,一般也称为荤油。不饱和脂肪酸在常温下呈液态,按照碳链上不饱和的双链多少,又可分为单不饱和及多不饱和脂肪酸。前者以橄榄油为主,后者则豆油、花生油、葵花子油、茶油等都是,多是植物油。所以这个题目在医学上应该是:饱和脂肪有害健康吗?

对于这个问题,近几十年来所有指南上几乎都认为要限制饱和脂肪,因为它对人的健康不利。同时也认为要限制饮食中油脂总量,一般提出油脂热量不超过总热卡的30%,其中饱和脂肪不超过10%,甚至<7%。

但是近几年来,对此问题提出了疑问,研究认为脂肪总量不必扣得那么紧,饱和脂肪可以放松,只要限制饱和脂肪就行了。本版于2015年3月9日曾有介绍。

但2015年8月加拿大大学者在网上提前发表了《英国医学杂志》



论文,他们把2015年5月1日前文献作了荟萃分析,认为饮食中饱和脂肪多少对全因(各种原因)死亡率、心血管疾病死亡率以及冠心病、缺血性卒中、2型糖尿病的发生并无关系。当然他们也保留一些,认为由于研究方法上限制,结果也可能有不同。

这里对脂肪的化学分类要加些内容。上述的化学结构都是“顺式”的,即在双键上的氢原子都在一边。上世纪由于研究代替饱和脂肪的物质,从多不饱和脂肪中部分

加氢,发明了一种固态的多不饱和脂肪,代替饱和脂肪应用于食品工业,效果很好。因其双键的两个氢原子在相反方向,故称为反式脂肪。以后又发现反动物中也有自然产生的反式脂肪,但量很少。在医学研究中却发现工业生产的反式脂肪对心血管病的影响比饱和脂肪还大,因此国际上逐步在减少其应用,本版于2015年6月29日曾有文讨论过这个问题。

在8月的这篇文章研究结果却认为工业生产的反式脂肪确实

对健康不利,从12942人到230135人的几篇研究结果,认为多吃反式脂肪增加全因死亡率34%,增加冠心病死亡率28%,增加总的冠心病发病21%,但对缺血性卒中(仅增加7%)及2型糖尿病(仅增加10%)关系不明显。不过反动物的自然反式脂肪却无害。如工业生产的与自然的反式脂肪比较,对冠心病死亡率为前者增加18%比后者增加1%,对冠心病发病各为增加5%比后者反而减少7%。尤其是自然反式脂肪中反式

9-十六碳烯酸反而减少2型糖尿病发病42%。

该文所选供荟萃分析的文章要求都是前瞻性、有随机对照、而且对象数目较大的健康人,因此有一定的可靠性。但其结论提法是:饱和脂肪与心脏健康的不良影响关系“很低”,工业生产的反式脂肪与冠心病不良后果影响“中度”,对其他不利健康影响“很低”或“低”。

此文发表后对医学界及营养学界当然有震动,但一般认为还不能仅凭一篇文章就改变指南,不过至少对饱和脂肪不要太过于害怕。有的专家认为减少了饱和脂肪以后,热卡用什么来替代更应注意。如果用精制的碳水化合物,如白米、白面包、血糖指数高的食物,则还是对心脏不利的。而用不饱和脂肪酸代替,或用粗粮、蔬菜、水果等代替则是有好处的。

对我们来说,在各种指南尚未改变以前,至少对饱和脂肪量别那么斤斤计较,但对反式脂肪则应加强控制,无论什么调料,凡注明有部分氢化植物油者,应该不吃。加工后的食物,包括西点、烘焙的饼干糕点甚至方便面,都有可能应用了反式脂肪,应该少吃。这方面在我国是重视不够,所以要特别注意。至于橄榄油、玉米油等,可以稍为放宽,因为对健康影响不大。总之目前对本文题目的回答是:肥肉对心脏健康害处不大,但不宜多吃,要注意各种营养素的相互配合。

洗衣机使用不当也会致病

◆ 李鸿林

内衣裤上有从人体皮肤表面脱落和从肠道、泌尿道、生殖道等处排出的各种细菌,像表皮葡萄球菌、大肠杆菌、厌氧菌等。其数量平均达10~100个平方厘米。这些细菌可与人体长期共存,并刺激人体的免疫系统产生相应的抵抗力,一般情况下没有致病的危险,因此被称为“正常菌群”。然而,假如这些细菌跑到另一个人身上(尤其是老人、慢性病患者、儿童等易感人群),那么这些细菌就可能致病的危险了。又如外衣,由于与外界频繁接触,自然也会沾染上无数细菌,包括一些强力致病菌,如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、结核杆菌,甚至有病毒、寄生虫等,其种类和数量,均可多到惊人的程度。洗衣机的洗涤程序能否去除细菌?回答是否定的。

有不少人不习惯将内衣裤及袜子先手洗再放入洗衣机内清洗,也不习惯将内衣裤与外衣分开洗涤,导致衣物上的微生物交叉污染,使得洗衣机内大肠菌群检出率超标严重。

因此,新买的洗衣机使用半年后及以后每隔三个月,都应用洗衣机专用清洁剂清洗一次。洗完衣服立刻拿出晾晒,不要闷在里面。经常打开洗衣机的盖子,让里面保持干燥状态。各人的衣服最好单独洗,至少应把小孩与大人的衣物分开洗,健康者与患者的衣物分开洗,内衣与外衣分开洗,不太脏的衣服与太脏的衣服分开洗,内衣裤与袜子最好单独用手洗。

陈女士家里的一台洗衣机常年不洗,最近使用后竟导致儿子皮肤过敏数周!

对于洗衣机的污染问题,早在几年前上海市疾病预防控制中心就组织部分区县疾控中心,对居民家庭滚筒洗衣机进行较大规模的微生物污染状况调查。其中闸北区疾控中心对本区24户家庭进行了调查取样,检测结果如下。

本次共调查洗衣机24台,其中细菌总数检出23台,检出率95.83%(23/24),大肠菌群检出9台,检出率37.5%(9/24);霉菌检出11台,检出率45.83%(11/24)。参照《公共场所用品卫生标准(W5205-2001)》洁具要求,细菌总数不得超过12cfu/cm²,大肠菌群不得检出,霉菌无标准。因此,本次调查显示洗衣机细菌总数18台严重超标,另有6台细菌总数无法计数。

本次调查是在6月进行,平均气温在22℃左右,湿度在85%左右,调查时发现大多数家庭的洗衣机从不清洗,大都摆放在阴暗、不通风的角落,且都有洗完衣服马上关好盖的习惯,导致洗衣机内环境温暖潮湿,十分适宜细菌与霉菌生长。

日常生活中,绝大部分人都可能不能去除衣物上的油渍、污渍等肉眼可见的脏物来判断衣物是否已洗干净,但是还有另外一项肉眼看不见的、也往往是被人们忽视的是,衣物上的细菌等致病微生物是否被去除了。

衣服上可有多种细菌,如贴身

健步走出人体长寿

◆ 毛颂赞

调查数据显示,当前我国超过88%的成年人运动不足,没时间,懒得动,没心情,空气不好……无数理由让人们选择吃饱就坐着,或窝在沙发上看电视,给腿脚这个最天然的“交通工具”放假了。随之而来的超重、肥胖、脂肪肝、糖尿病等已成为重大健康威胁。

早在1992年世界卫生组织就明确指出,世界上最好的运动是步行。步行简便易行,能强身健体,可以单独或结伴行走,不受年龄、时间和场地的限制。步行是一项很好的规律运动。古希腊“医学之父”希波克拉底说:“步行锻炼是人类最好的药物。”我国民间很早就有“百练走为先”“百练不如一走”“走为百练之祖”之说。

爱因斯坦惜时如金,但他竟舍得每天抽出时间运动。他说过:“我生平喜欢步行,运动常给我无穷的

乐趣。”美国著名心脏病学专家怀特博士80多岁来中国时,住在12层楼,仍坚持步行上下楼,不乘电梯。他说:“步行是我的保健医生。”他当时就认为每天步行锻炼能预防动脉硬化,后来被证实是正确的。

步行有很多好处:一、增加能量消耗,有利于减肥,预防超重和肥胖,有助于维持正常体重;二、由于脚和小腿的参与,发挥了人的“第二心脏”的作用,可以使心脏跳动加快,心输出量增加,血流加速,能有效增强心脏功能,使心肌收缩能力增强,改善肺通气量,从而延缓衰老;三、改善骨骼和肌肉的质量,经常参加走路健身锻炼者,可以刺激肌纤维收缩蛋白的含量增加,有助于延缓肌肉衰退;四、改善心情,有利于减轻抑郁,适当规律地步行健身能使人获得乐趣并感到愉快,从而可以缓解不良心理,

保持乐观、开朗、自信等生活态度;五、可以增强骨骼的物质代谢,防止无机成分的丢失,使骨的弹性、韧性增加,从而有助于延缓和防止骨质疏松症,延缓退行性关节的变化,常常使人有身轻如燕之感。

老年人能不能走完400米可以说是一个重要的标志。如果一个老人可以步行400米,说明他的身体状况至少还能多活6年以上。而且走得越快,寿命就越长。专家推荐走路自测健康状况公式:如果你能在10分钟内走完1公里,说明健康状况良好;如果能在20分钟内走完2公里,说明健康状况优秀;而如果能在30分钟内走完3公里,那么你的身体状况与青壮年小伙子一样棒。人们每天哪怕是轻松地走上半小时,也会对心脏有好处。德国一项研究发现,每天散步25分钟可增加7年的寿命,经常运动能降低一半死于心脏病发作的风险。英国研究人员研究发现,每天快走20分钟就可以延年益寿,使早亡危险降低三成。我国研究人员指出,动脉硬化在一定程度上是可逆的。除了吃药之外,如何逆转动脉硬化呢?步行一年!每天步行一万步还可降低糖尿病的风险。

俗话说,人老脚先衰,树枯根先竭。一个人,如果能走路,八十九十不算老;否则,五六十也就算老了。年纪大了,容易产生惰性,走路健身就是克服惰性的好办法。锻炼没有“将来时”,每天健步走,胜过吃补药,能延长人的期望寿命。

