

钙片吃太多 影响心血管

◆ 张家庆

众所周知,老人容易患骨质疏松,特别是绝经后妇女,因此要多吃富含钙的食物,吃钙片也不失为补钙的方法之一。但有些人认为钙片多吃无妨,随意吃,这就有问题了。上世纪末,有几篇文章认为吃钙多的人患高血压及脑卒中者少,因此引起医学专家考虑,多吃钙能否减少心血管疾病(CVD)?

随后进行的研究结果却并不支持此种想法,而且荟萃分析还发现,摄入钙多者可增加心肌梗死的风险。原因可能因补钙加速血管的钙化,因而增加心血管事件的发生率。

近2年有3篇重要研究结果发表,2篇日前在网上提前发表,对此问题研究结果基本一致,即补钙太多对CVD不利。

欧洲前瞻性癌症和营养研究(EPIC)的海德尔堡队列是研究这一问题的,共23980人,随访11年。其间发生心肌梗死354例,脑卒中260例,共有267例因CVD死亡。结果是补钙片者较不用钙片者心肌梗死显著增加86%(即风险比1.86,下同),而与脑卒中或总的CVD死亡率无关。他们提出维生素D足够而且膳食中钙也丰富者每天吃钙的总量不要超过1000-1200毫克。

从1995-1996年起美国国立卫生研究院也前瞻性研究了

388299名50-71岁,男女记录一年中每天食物成分,包括多种维生素片、含钙的抗胃酸药及钙片。平均随访12年,其间有7904例男性死于CVD,女性死亡3874例。调整各种影响因素后,每天外加钙片1000毫克者较不补钙者男性CVD死亡率增加19%,但女性差异不显著。补钙片对男女脑血管病均无关。他们特别提出补钙片多与男性CVD死亡有关,但与膳食中钙多少无关。

从1987-1990年瑞典建立一乳房X片队列研究,包括出生于1914-1948年的女性61433人,同时也研究了钙与CVD问题。平均随访19年,其间各种原因死亡11944例,死于CVD者3862例,因缺血性心脏病死亡1932例,因脑卒中死亡1100例。入组时及1997年检查了膳食等摄钙量共38984人。结果摄钙高者(>1400毫克/日)较摄钙中度(600-1000毫克/日)者各种原因死亡率高40%,因CVD死亡高49%,因缺血性心脏病死亡高114%,即高1倍多。当每日钙摄的总量<600毫克/日时,这些死亡率风险也升高。但脑卒中的死亡率与摄入钙多少无关。研究者认为当摄入钙>1400毫克/日时,其中服钙片者较不服钙片者各种原因死亡风险要高157%,而不服钙片者较摄入量中度者高

17%。

总之这些大样本、随访时间长的研究都认为摄入钙高者,尤其是外加钙片,对CVD不利。

近年的膳食指南提出,多数成人每天摄入元素钙量应在1000-1200毫克。如果膳食中富含钙,同时维生素D也充分,则可以达到此要求。此时补充钙片对预防骨质疏松并无多大好处,实际上有个荟萃分析发现此时补充钙片对脊椎骨质疏松有好处,而对股骨颈骨折反而增加。

至于为什么同样量的膳食中钙害处不大,而钙片(包括含钙制酸剂及多种维生素片中所含)却不利,可能因后者使血钙一过性升高。

从上述研究可以看出,钙的多少对人体影响呈U形,即太少不好,太多了也不好。其实常用膳食中含钙食物并不少,如乳制品(建议用脱脂或低脂牛乳),海藻类(海带、海藻等),坚果类(杏仁、榛子、芝麻、开心果等),豆类(特别是黄豆及其制品),叶菜类(菠菜、甜菜、苋菜、芥蓝菜、菊苣、羽衣甘蓝、甘蓝菜、花椰菜等)都有钙。其中蔬菜有部分含草酸,易结合成草酸钙影响钙的吸收。如果同时多晒太阳,多合成维生素D,则膳食中钙往往足以保持健康。



糖尿病人该怎么吃

◆ 李虹

饮食控制是糖尿病治疗的基础。无论服用何种药物,采用何种方案,都需要合理、持久的饮食控制。

目前有很多关于糖尿病饮食的书籍和资料。相关的名词也很繁杂,如:热卡、升糖指数、食物交换份等,让糖尿病人难以理解。日常可选择的食物又品种丰富,更让糖尿病病人不知如何面对。

这里,我们用最通俗的语言把糖尿病需要注意的饮食管理归纳为几句话:

1.吃干不吃稀

我们主张糖尿病人尽量吃“干”的。从形态上来讲就是“固体”的。比如:馒头、米饭、饼。而不要吃面糊粥、粥泡饭、面片汤、面条、疙瘩汤等。有病人的错误做法是:不吃白米粥,而吃杂粮粥;或者将麦片泡在牛奶或汤中。我们强调的是“粥”,而不论粗粮还是细粮。道理就是越稀的饮食,经过烹饪的时间越长,食物越软越烂,意味着越好消化,则升糖越快。

同样,我们也不主张多喝汤。因为汤有助于食物消化,也会加速升糖。如果一定要喝汤,则建议饭前喝汤,尽量避免与主食充分混合。

2.吃硬不吃软

同样是干的,我们更推荐“硬一点”而不是“软一点”。道理与上面相同:含水量少、偏硬的食物需要咀嚼、消化的时间要长,升糖就慢。

3.吃绿不吃红

食物太多,很多病人不能确定哪个是该吃的,哪个是不该吃的。一般绿色的(非添加色素),多是含有叶绿素的植物,如青菜。而红色的含糖相对偏高,不宜食用或少食用。如吃同样重量的黄瓜和西红柿,西红柿可以明显升糖,黄瓜则对血糖基本没有影响。所以在不能确定的情况下,“绿色”的一般比较保险。

“吃绿不吃红”同样也要遵循“吃干不吃稀”的原则。比如:胡萝卜可以作为蔬菜成块或成片食用,但如果榨成果汁,则升糖效果明显。



4.定时定量和化整为零

定时定量是指正餐。正常人推荐一日三餐,规律进食,每顿饭进食量基本保持平稳。这样做的目的是为了与降糖药更好的匹配,不至于出现血糖忽高忽低的状况。很多糖尿病人为了控制血糖,每天只吃两顿饭,并且不吃主食,这样做很容易出现低血糖。我们说:糖尿病不能乱吃,但也不能不吃;不该吃的一定不能吃,但该吃的一定要吃。

化整为零是指零食。在血糖控制良好的前提下,我们可以允许病人吃水果及少量零食,以补充维生素、矿物质等营养。但吃法与正常人不同,一般不要饭后立即进食。可以选择饭后2小时食用水果。吃的时候将水果分餐,如:一个苹果分2-4次吃完,而不要一口气吃完;葡萄一次吃不超过5粒,分餐次数越多,对血糖影响越小。

上面四句话大家如果能够掌握,饮食基本不会出大的错误。经过长期的体会和琢磨,相信,每个人都会建立起适合自己的一套食谱。

(作者为上海市第十人民医院内分泌科教授,专家门诊:周一上午、周四全天)

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:别让缺齿少牙缠上你

很多人认为“牙病不算病”,等到“缺齿少牙”时却后悔莫及。其实,口腔健康关系着人体的全身健康,尤其有着人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”之称的牙周病更应引起高度重视,因为牙周病不仅会侵蚀你的牙齿,还会危害你的全身,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。

4大症状是发病信号

牙周病的防治关键要早发现早治疗。生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血,许多人认为牙龈出血是身体“上火”,买个败火的牙膏刷牙或吃点败火的药就可以了,这是严重误区。第二是有持续性的口臭。牙周病造成组织发炎,致病的细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是由于牙周病造成牙周组织的破坏,导致牙齿的支持力不足引起的,是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩,引起本应由牙龈和牙槽骨占据的空间暴露出来,使患者感觉牙缝越来越大。出现上述4种症状应及时前往医院检查治疗。

落光牙齿危害全身

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。

接受系统治疗很重要

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、使用漱口水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,必须前往正规医院接受系统的牙周治疗。更应定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/靳勤芳

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[2012]第12-14-C304号有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035