

季节提示

冰啤不消暑 饮用有禁忌



盛夏时节,无论在家中小憩还是在路边排档,一瓶冰镇啤酒搭配一两凉菜、烤串是夏天独具特色的享受。不过,北京一家医院营养膳食科主任营养师于淑清提醒,啤酒虽然具有一定营养价值,且能开胃健脾,但是,如果饮用不科学,危害同样不可小觑。

酒温过低有隐患 冰啤解暑无根据

于主任说,温度过低的啤酒不仅影响口感,还可能诱发多种疾病。即使是存放在冰箱里的啤酒也应控制在5至10摄氏度,因为啤酒所含二氧化碳的溶解度会随温度高低而变化,啤酒中各种成分在这一温度区间协调平衡,能形成最佳口味,温度过

低不仅不好喝,还会使酒液中的蛋白质发生分解、游离,营养成分受到破坏。

更重要的是,酒温过低会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,血流量减少,影响消化功能,严重时可引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病,并可引起十二指肠内压升高,进而导致胰管内压升高,激发胰腺分泌,诱发急性胰腺炎。有资料表明,早在1924年,国外就有人研究过啤酒对人体的影响,空腹喝两瓶中等浓度的啤酒,其反应与喝100毫升烈性白酒差不多。受试者心跳骤增,脉搏频率增加了88%,臂反应能力下降了38%,静止站立能力下降了26%,协调能力下降了14%,思维能力下降了5%。可

见,啤酒和白酒一样,使身体消耗增加,易于疲乏,且饮用啤酒口渴出汗现象更加厉害,不仅达不到解暑的目的,反而使思维能力、工作效率都受到影响,甚至会造成工作中的差错事故。

饮用过量有隐患 脏器负担易加重

“人们有一个误区,就是认为啤酒的酒精度不高,所以不少人在夏天开怀畅饮,甚至将其当作消暑饮料饮用。但事实上无限制地饮用啤酒,同样有损人体。”于主任介绍,大量饮用啤酒,喝下去的大量水分会很快排出,但酒精却会被吸收,如果整个夏季都过量饮用啤酒,将极大增加肝脏、肾脏和心脏的负担,对这些身体

的重要器官造成伤害。同时,因为酿造啤酒的大麦芽汁中含有草酸、乌核苷酸,它们相互作用,能使人体中的尿酸量增加,促使结石形成。此外,由于啤酒营养丰富、热能较大,所含营养成分又易被人体吸收,大量饮用会造成体内脂肪堆积,因此不宜多饮。因此,建议每天饮用量不超过1000毫升。

七类人群要躲啤 健康度夏保平安

于主任还特别强调,有七类人要特别注意不要饮用啤酒。他们分别是糖尿病、高血压、慢性胃炎、孕产妇、泌尿系统结石、肝病以及正在服用某些药物的人。

于主任进一步解释,糖尿病患者每饮用1升12度的普通啤酒,产生的热量相当于800毫升牛奶或500克瘦肉,抑或250克面包。若糖尿病患者大量饮啤酒又不控制其他食物,会使血糖升高,导致酸中毒,使病情恶化。

啤酒中富含酪胺,能促使高血压患者交感神经纤维中的肾上腺素释放,全身小动脉强烈收缩,使血压剧升,甚至引发高血压危象。

慢性胃炎患者饮用啤酒可抑制或减少胃黏膜合成前列腺素E,造成胃黏膜损害,引起腹胀、胃部烧灼感、嗝气、食欲减退等。

而对于孕产妇来说,由于啤酒是以大麦为原料酿制成的,中医认为,大麦有回乳作用,用其配制的啤酒会抑制乳汁的分泌,影响母乳喂养。其次,酒精还会通过脐带或乳汁传递给胎儿,影响孩子的大脑发育。

据研究,在配制啤酒的麦芽汁

中,不但含有钙和草酸,还含有乌核苷酸和嘌呤核苷酸等,它们相互作用,能使人体中的尿酸量增加,促进肾结石的形成。因此,有泌尿系统结石的病人,应尽量少饮甚至不饮啤酒。

肝病者肝功能不健全,乙醇和乙酸代谢生成的乙醛,可导致肝细胞坏死或变性,同时也影响肝脏对蛋白质、胆红素、药物等的代谢功能,导致肝病复发或加重。

此外,服用一些药物者如痢特灵、优降宁等可增加机体对啤酒的敏感性,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难等不良反应。啤酒也可增强解热镇痛感冒药对胃肠道的刺激作用,因此,在服用上述药物时,应忌饮啤酒。

啤酒+烧烤 最不和谐搭配

于主任最后还强调,喝啤酒搭配什么菜也很有讲究,烧烤和海鲜一定不要和啤酒一同饮用,这是引起痛风的祸端。烧烤食品大多为海鲜、动物内脏以及肉类,它们和啤酒一样,同属高嘌呤食物,而嘌呤代谢异常是诱发痛风的重要因素,如果同时进食烧烤和啤酒,将使患痛风的风险大增。此外,在烧烤过程中,不但会产生“苯并芘”等致癌物质,而且肉类中的核酸经过加热分解会产生基因突变,产生致癌物。而饮酒会使消化道血管扩张,并溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,使这些致癌物质极易被人体吸收,加大致癌风险。因此,喝啤酒时应尽量避免吃烧烤,如果实在想吃,可同时吃一些新鲜蔬菜水果、海白菜、海带、紫菜等,降低副作用。(孔瑶瑶)

胃癌的预防与诊治

提起癌症,恐怕大多数人都要为之色变,认为这就是命运的终审判决书。而胃癌,在所有癌症中,不仅多发,而且死亡率居高不下。胃癌有起病隐匿,病程较长,临床无特异性症状等特点。而如果胃癌的诊治不及时,往往会贻误病情,导致预后不佳。

发达国家的胃癌发病率和死亡率在近几十年有着显著下降,尤其是同为亚洲国家的日本近年来亦有明显下降趋势,这得益于X线钡餐检查或胃镜定点筛查等大大提高了早期胃癌的检出率。由此可见,胃癌的早期诊断对于病人的预后有着非常重要的意义。

多种因素均伤胃

胃癌的发病与饮食结构不合理、环境污染严重、家族遗传等多种因素密切相关。喜欢吃熏烤、高盐、辛辣、腌制的食物,嗜食火锅、麻辣烫等以及嗜好饮酒,都可能破坏胃肠道的正常功能,严重损伤胃黏膜,导致胃炎、胃溃疡等疾病,甚至还可能增加癌变几率。

此外,不良饮食习惯也是增加罹患胃癌可能性的诱因,比如为了赶时间,吃饭狼吞虎咽;吃得过饱,经常加重胃肠负担;生活无规律,吃饭经常是“饥一顿、饱一顿”,甚至经常连早餐都不吃,有时还暴饮暴食,这些都给胃炎、胃溃疡,甚至胃癌发病提供了土壤。

幽门螺杆菌的感染也大大增加了患胃癌的风险。世界卫生组织报告,每年新发现的胃癌有近一半与幽门螺杆菌感染有关,幽门螺杆菌感染者患胃癌的危险性可增加2至3倍。

另外,吸烟一直被人们认为是肺癌的主要原因,而事实证明吸烟也可导致胃癌的发生。男性胃癌发病率比女性高1.5至2.5倍的原因除了饮食习惯以外还有很大部分是吸烟的“功劳”。

所以,预防胃癌,应养成良好的

饮食习惯,做到饮食定时定量,多吃新鲜蔬菜和水果。膳食中含有多种抗癌成分(如蔬菜水果中的黄酮类、茶中的多酚类等)可以使机体远离癌症的困扰;切忌暴饮暴食、进食过快过烫;少吃或不吃腌菜、烟熏油煎食物,因为熏肉、油炸、烘烤、烧焦食物和使用多次的高温食用油中都含有大量致癌物质;不吃霉变食物,不吸烟,少喝酒。在饮食方式上倡导分餐制,避免交叉感染幽门螺杆菌。

定期体检 早诊早治

胃癌的发病较为隐匿,近半数早期胃癌病人没有临床症状,仅部分有轻度消化不良等症状,如上腹隐痛不适、轻微饱胀、疼痛、恶心、嗝气等。因此,应在40至50岁左右的年龄开始应坚持定期检查身体,一般一年一次。有消化不良的症状,或家族里多有消化道肿瘤患者、或有胃溃疡的病史、或被确诊有幽门螺杆菌感染的患者应及早且定期做胃内窥镜检查。这样可以发现早期的病变,做到早诊早治。

一旦确诊患上了胃癌,我们应积极面对,选择最佳治疗手段。手术仍然是目前治疗胃癌的主要手段,也是唯一能达到治愈的手段。包括化疗、放疗等辅助治疗方式的综合

治疗则对于无法通过手术彻底切除的肿瘤患者,也可以达到缓解症状、解除痛苦、提高生存质量、延长生命的目的。

选择何种术式、是否要同时进行围术期治疗以及治疗后的预后等则与胃癌的分期密切相关。早期胃癌可选择内镜下的手术,近年来腹腔镜微创手术的发展也十分迅猛。而对于进展期胃癌,围术期进行的辅助和新辅助化疗是提高胃癌治疗效果的重要方法。

手术不是治疗终点

为了防止并发症的发生以及癌症的复发,术后患者应当注意饮食的方方面面。胃癌术后患者应尽量持续性增加饮食、进食应细嚼慢咽,平均每餐在20至30分钟,少食多餐(5至7顿/天);饮食中需要足够的蛋白质,烹饪要达到食物软和易消化的目的;应避免过热、过凉、辛辣过咸或水分过多和高糖的食物;喝水也应像咀嚼一样慢喝。

总而言之,我们首先要建立良好的饮食和生活习惯,预防胃癌的发生,注意可能的早期症状,及时就医,确诊后积极治疗。只要做到早检查、早诊断、早治疗,胃癌其实并不可怕。(季加孚)

养狗人要提防犬型布鲁氏菌病

夏季来临,有关专家提醒养狗的朋友注意:随着人们衣着减少,四肢暴露在外,极易被狗抓伤,因此,必须注意宠物可能造成的某种危害和引起人的疾病。

据北京热带医学研究所邹洋主治医师介绍,布鲁氏菌病是由布鲁氏杆菌引起的、畜共患的慢性传染病。继1966年美国从小猎犬中分离出犬种布鲁氏菌以后,犬型布鲁氏菌病在多个国家和地区发现,我国在山东、湖南、福建、四川、上海、北京、陕西等多地均从狗分离出犬型布鲁氏菌。南方犬布鲁氏菌抗体阳性率可达20%左右,北方牧区阳性率可达90%以上。

犬对布鲁氏菌有较高的易感性,感染率可达26.6%。无症状的犬是犬型布鲁氏菌的隐形携带者。细菌从感染到定居在生殖组织大约需要3周的时间,然后开始繁殖并不断排泄,可以持续几个月到几年的时间。犬型布鲁氏菌病临床表现多样,有的精神不振、消瘦,有的跛行、

呕吐,个别有流产、不孕。大多数病犬缺乏明显的临床症状,一般多呈慢性经过,不表现临床症状,因而不易发觉。

家养宠物犬(多见牧羊犬)可以通过散养或是野犬意外的交配而感染布鲁氏杆菌病,人通过与家养宠物犬的接触(饲养、玩狗),该菌自损伤的皮肤、黏膜、消化道或呼吸道等途径进入人体内,使人感染或患病。人感染犬型布鲁氏菌发病后的症状是多种多样的,急性感染的主要表现为波浪热(表现为2至3周的发热期,1到2周后,又出现发热,如此反复)、寒战、全身不适、体重减轻,还可出现头痛、恶心、淋巴结肿大、肌肉以及关节酸痛,游走性大关节疼痛,关节病变以腕关节为常见,还可引起人的眼睛损伤和心内膜炎。慢性感染的病人可伴有多处的关节病变,大多数发生在腰椎。

因此人们在养宠物时,不要忽视动物给人带来的危害。

避免布鲁氏菌病,要做到:

- 1.加强对进口犬和种犬的检查,淘汰全部阳性犬,以控制和消灭布鲁氏菌病的流行。
- 2.加强个人防护,和宠物接触时尽量保持距离,防止被宠物咬伤或抓伤,当人有伤口时不要让动物舔。
- 3.定期去宠物医院,给您的宠物进行体检。早期发现疾病且及时治疗,杜绝传染源。
- 4.定期给宠物的生活环境进行清洁、消毒,勤给宠物洗澡。布

鲁氏菌在土壤、水和皮毛上能存活4个月左右,在食品中存活2个月,对热和消毒剂敏感,可将其很快杀死。

5.注意个人卫生,处理宠物的排泄物后要及时洗手。

布鲁氏菌多为细胞寄生,治疗难于彻底,易转为慢性及反复发作,因此,人感染后必须在医生的指导下进行正规的治疗,切不可自行随意停药。

(吴静)