

别让贪嘴损害健康

养护肝脏 少吃这几类食物



高脂饮食和酒精易给肝脏健康带来隐患,切忌贪嘴。(CFP)

肝脏健康关乎人体整体机能,但日常饮食中一些常见的食物正悄然威胁着它。例如,高脂食物易引发脂肪肝甚至肝癌,霉变食物含强致癌物黄曲霉毒素,酒精会破坏肝细胞膜和内部结构,含防腐剂的食品则考验肝脏代谢解毒能力。为了让肝脏更健康,应尽量远离这几类食物。

高脂食物

摄取过多的脂肪是导致脂肪肝的重要因素,放任脂肪肝发展,可导致脂肪性肝炎,易发展为病毒性肝炎、肝癌。所以,养肝护肝需从远离高脂饮食开始,比如油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品等。

霉变食物

食物发霉之后,微生物代谢会产生一种毒性非常大的强致癌物质——黄曲霉毒素,容易导致肝细胞受损、变性甚至坏死,继而可能导致或诱发肝癌。所以,如果闻到大米有霉味,或者发现牛奶变酸、食用油被霉菌污染,赶紧把它们扔掉。

一些生活节俭的人经常把面包、水果等食物发霉部分去掉,剩下部分继续吃,这是不可取的,因为霉

菌产生的细胞毒素会在食物里扩散,光凭肉眼很难准确估计扩散范围有多大。

酒类

酒精对肝细胞的损伤主要是通过影响肝脏的代谢,使肝细胞膜表面的脂质成分过度氧化,从而破坏肝细胞膜。进一步发展,会使肝细胞内的微血管和线粒体等结构遭受破坏,出现肝细胞肿胀、坏死,让脂肪酸的分解和代谢发生障碍,引起肝内脂肪沉积,形成脂肪肝。

酒精不但会损伤肝细胞,还会引发肝脏毛细胆管损伤,或诱导自身抗体的产生,造成肝细胞和毛细胆管的炎症,使血中的 γ -谷氨酰转肽酶明显升高。无论是白酒、啤酒还是红酒,只要含有酒精都会对肝脏产生损害,过量、度数高的白酒以

及过量的啤酒伤害更大。

含防腐剂食物

市面上常见的防腐剂有苯甲酸类、山梨酸类、脱氢乙酸类、双乙酸钠类等,以及某些特殊防腐剂(如面包中的丙酸钙和某些饮料中的乳酸钙)等。这些防腐剂对肝脏的代谢能力和解毒能力带来严峻考验。比如苯甲酸钠具有亲油性,易穿透细胞膜,影响细胞膜的通透性及渗透压的平衡,对人体肝脏造成危害。

普通人很难像专业人士一样对食品含有的防腐剂进行评估,能做的就是尽量远离各种二次加工食品,比如方便面、火腿肠和各种鱼肉罐头等。另外,价格越便宜的加工食品,添加防腐剂的可能性越高,应尽量选择正规品牌的安全食品。

(刘勇 岳金凤)

乡音讲科普 听得懂更用得上

闽南语健康讲座进社区

“用咱厝的话讲健康,就是清楚!”12月28日下午,“书香暖桑榆 文化润银龄”——泉州银童悦读驿站暨长者学堂老年公益阅读主题活动,走进丰泽区东海街道滨海社区。针对社区居民,特别是老年群体对专业健康知识的需求,本次活动创新采用方言科普。

来自泉州市妇幼保健院(儿童医院)儿童保健中心的主治医师黄柳红,用亲切的闽南语,围绕0—3岁婴幼儿早教游戏与日常护理,结合实例为家长答疑解惑。黄医生还将专业医疗指导与政策解读深度结合,为泉州家庭提供可及、可信的育儿支持,受到居民欢迎。“医生讲得透,我们听得明。”一位带孙辈参加的阿嬷笑着说。

口腔健康环节同样“接地气”。牙博士口腔的医生用闽南语详解老年常见口腔问题,从牙周病预防到假牙护理,并现场演示正确的刷牙方法。年近七旬的陈阿婆恍然大悟:“原来饭后漱口有这么讲究,今天学到的马上就能用!”

此外,活动还以还书为媒搭建代际交流桥梁,将全民阅读与爱老助老深度融合,东海民政服务站和社区领读人员陈连来为社区老年群体与儿童(含困境儿童)带来了一场兼具文化底蕴与温情关怀的精神盛宴。

(黄文彬 何毓慧)

改变不健康行为 掌握健康主动权

世界卫生组织研究表明,在当今以慢性病为主的疾病谱背景下,生活方式和行为因素已成为影响健康的最主要因素,其贡献率高达60%。这意味着,个人通过主动改变不健康行为、践行文明健康生活方式,可在很大程度上掌握健康的主动权。

《公民健康素养66条》明确指出,每个人是自己健康的第一责任人,应树立正确的健康观,积极学习健康知识与技能,不断提升健康素养。健康生活方式不仅包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这“四大基石”,也涵盖日常生活中的文明卫生习惯,如科学佩戴口罩、保持社交距离、注重手卫生、推行分餐公筷等,还包含规律作息、充足睡眠等良好生活习惯。

专家指出,将健康行为融入日常、形成习惯,是预防疾病、促进整体健康的关键。公众应进一步增强健康意识,从自身做起,让健康生活方式真正成为常态。

(郑巧伟 整理)

饭后头晕乏力 要警惕低血压

餐后低血压是指进食后出现的低血压现象,高血压患者是高危人群。进食后,胃肠道系统需要更多的血液供应来蠕动和消化食物,导致回心血量相对减少,心输出量下降,血压下降;同时,餐后迷走神经兴奋性增加,高血压患者压力感受器敏感性下降,压力反射减退,对血压下降不能作出有效反应,会进一步引起血压降低。

餐后低血压会出现头晕、乏力、心慌、心悸,甚至晕厥等症状,且往往

伴随自主神经功能的紊乱和心脑血管的异常。研究显示,大多数餐后低血压患者的核磁共振成像显示有脑血管损伤。

符合下列三条标准之一即可诊断为餐后低血压:餐后2小时内收缩压比餐前下降20毫米汞柱以上;餐前收缩压 ≥ 100 毫米汞柱,餐后收缩压 ≤ 90 毫米汞柱;餐后血压下降未达到标准,但有低血压症状,如头晕、晕厥、乏力等。

合并餐后低血压的高血压患者的治疗有其特殊性,需在医生指导下调整降压药及服药时间,避免药物的作用时间与餐后低血压的时段相重叠,如尽量选择长效制剂,合理使用短效制剂;可考虑将餐前用药改为餐后2小时服用。此外,不要吃得过饱,餐后不要着急活动,可先平卧十余分钟,等心脑血管重要器官的血液供应恢复正常后再缓慢起身活动,以免发生意外。

(张晓丹 曹立芳)



主 丰泽区卫生健康局
办 丰泽区疾病预防控制中心