

关于吃,你真正了解多少

近些年,我们从吃饱到吃好,再到吃出健康,餐桌上的食物不断改变,与之相关的健康问题也在变化。那么,关于吃,你真的了解吗?吃不对会引发什么样的心理疾病?吃素会使人缺乏能量吗?“无糖”饮料真的“无负担”吗?一起来看——

编者按



吃不对——会引发心理疾病!

一边暴食一边催吐 小心患上“神经性贪食症”

饮食,作为维持生命的基本需求之一,其重要性不言而喻。然而,“吃不对”会对健康造成显著影响,错误的饮食习惯可能引发一系列健康问题,长期下来,对身体的危害不容小觑。

近日,西安16岁学生小美因被同学嘲笑身材较胖,开始节食减肥。但节食后又饿得心里发慌,进而产生无法遏制的进食冲动,以至于每周有3—4顿饭吃得特别多,除了吃3大碗米饭外,还要吃很多肉、菜及饮料等,甚至正餐吃完还要吃饼干、冰淇淋、蛋糕等零食,直到吃到肚子胀痛,出现呕吐才会停止。家人担心她健康出了问题,便带她到医院检查,结果被诊断为“神经性贪食症”。经过一段时间的精神治疗,小美最终摆脱疾病,痊愈出院。



范围内,可本人对其体重或体形不满意,又过于在意别人的看法、评价,从而产生情绪反应,继而在节食、失控、贪食、再节食的不断循环下,出现神经性贪食的症状。

久而久之,不仅心理上会有对发胖的强烈恐惧感,贪食多食后的失控感、催吐、使用泻药后的愧疚和自责感,还会出现一系列的身体问题,如胃扩张、反流性食管炎、胰腺炎、便秘及腹泻等消化系统问题,龋齿、咽痛、面颊及腮腺肿大等颜面部问题,还会造成代谢系统的电解质紊乱、心律失常、心肌病等,部分女性患者还会出现月经不规律,甚至不孕等情况。

焦翔表示,临床上,通常认为引起神经性贪食的原因与心理、社会和生物学等多方面因素有关。神经性贪食的患者往往存

在追求完美、调整心理冲突能力较差的心理特点,习惯用不恰当的多食行为来缓解内心的压力和矛盾,又在社会以瘦为美审美趋势和目标的影响下担心肥胖,以至于形成多食—恐肥—催吐/泻药—多食的恶性循环。

一旦患上神经性贪食症,轻者会经常出现腹痛、腹胀或腹泻等肠胃系统疾病,重者会对精神造成很大影响,引发抑郁或者焦虑症,若病情非常严重,甚至会导致患者产生自杀的想法。因此,及时发现、及早干预,极为重要。

营养治疗+心理干预 帮助患者摆脱神经性贪食症困扰

针对神经性贪食的治疗,主要是通过营养治疗、躯体治疗、精神药物治疗和心理治疗的方法,改善患者的营养状况,控制多食行为,打破恶性循环,建立正常进食习惯。

“营养治疗的着眼点,是帮助患者制定一个均衡的饮食计划,确保包含多种营养丰富的食物,如蔬菜、水果、全谷物和蛋白质,通过定期进食,避免过度饥饿和暴饮暴食的情况发生。躯体治疗,主要针对躯体并发症进行对症处理。”焦翔介绍,在营养

治疗的同时,精神药物治疗和心理治疗也要介入,主要应用氟西汀等抗抑郁药,以及认知行为治疗、人际心理治疗、心理动力性心理治疗等手段,来实现较好的治疗效果。

目前,神经性贪食症的治疗通过三个阶段进行,初期阶段主要利用营养、药物治疗手段,帮助患者建立健康的饮食规则;中期阶段则改善患者在体形、体重、自我控制能力等方面的负面认知,进一步巩固健康饮食模式;到了后期阶段,主要帮助患者处理其他方面的社会心理问题,最终改善情绪、改善人际关系,巩固疗效,预防复发。

对患神经性贪食症的年轻人,尤其是青少年的治疗,焦翔指出,家庭治疗会比在医院治疗的效果更加显著,以整个家庭成员为对象来规划和进行治疗,更容易重塑患者的饮食行为,建立全天规律进食习惯,最大限度地减少多食冲动。同样,通过家人、朋友或支持群体的帮助,还有利于让患者在接受正规治疗外,学会情绪管理技巧和保持健康的生活方式,认识和管理自己的情绪,培养良好的自我关爱意识,彻底摆脱神经性贪食症。

“要学会接受自己的身体,避免过分追求完美的外貌标准,要明白每个人的身体都是独特而美丽的。”焦翔强调,拥有健康心态,接受并不完美的自己,才能有效避免神经性贪食症的困扰。 □吴洁

者或奶素者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鸭蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广

泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质供给比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。 □于紫月

吃素会不会让人缺乏能量

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措,践行绿色低碳理念,如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外,提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区,每天提供约50道菜品,其中一半是素食。

有网友提出,吃素会不会让人缺乏能量?笔者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素

标榜“0糖” 反而越喝越饿还越胖 “无糖”饮料真的“无负担”吗

很多人说,夏天的快乐是空调和饮料给的。几口冷饮下去,顿觉浑身凉爽,尤其年轻人更是无饮料不欢。专家表示,通常情况,间断少量喝饮料对身体健康没什么危害,但如果长期大量摄入饮料,就会对机体及肾脏产生危害。

长期喝饮料有哪些危害?无糖饮料真的“无糖”吗?近日,笔者采访了西京医院肾脏内科主任孙世仁。

长期喝饮料或引起这些疾病

孙世仁表示,长期喝饮料会升高血糖。例如大家常喝的碳酸饮料,会添加大量果糖,一杯标准的500毫升饮料大约含糖53克。仅一瓶碳酸饮料中所含糖分就已严重超出人体每天建议摄入量上限,长期饮用碳酸饮料会造成每天糖分摄入量过量,促进脂肪的合成和储存,所以含糖饮料喝得越多,人就会越胖。

对于存在糖代谢障碍的人群,长此以往会引发或加剧体内糖代谢的不平衡,升高血糖。当血糖超过肾脏阈值,使得肾脏无法完全重吸收,造成糖尿阳性,长期的高血糖可能导致糖尿病、肾病,表现为浮肿、蛋白尿、肾功能异常,甚至尿毒症。

其次,会引发高尿酸血症。饮料中含有大量果糖分解产生嘌呤,导致体内尿酸水平升高,甚至诱发痛风。尿酸需要经肾脏排泄,当尿酸水平过高时,肾脏不能完全将尿酸排出体外,体内尿酸浓度升高,形成尿酸盐结晶,沉积在肾小管和肾间质中,进而造成肾脏实质性损伤。当肾脏受损之后,排泄功能下降,引发尿酸水平进一步升高,如此便陷入了恶性循环。

此外,还会导致肾结石。碳酸饮料中的磷酸超标,长期摄入过量的磷,血液中磷蓄积过多,可能与体内的钙结合,导致钙的流失,引起骨质疏松、骨质疏松,同时形成磷酸钙沉淀,这些物质就会在肾脏当中过度聚集,从而形成泌尿系结石,甚至引发梗阻,出现剧烈腹痛、血尿等,损害肾脏。

“0糖”饮料不是真的无负担

孙世仁说,很多人对无糖饮料有误解。大家认识到,各种饮料含糖量高,经常喝会导致肥胖、高尿酸(痛风)、2型糖尿病以及心血管疾病等慢性病,于是,无糖饮料成为越来越普遍的替代品,很多标榜“0糖无负担”的饮料受到大众的追捧。但是“0糖”饮料真的无负担吗?

他解释,无糖饮料是指不含淀粉水解的糖类,例如蔗糖、葡萄糖、麦芽糖等,而是采用甜味剂作为糖替代品的饮料。市面上的三零饮料(0糖0卡0脂)大多使用的是热量极低的甜味剂,但并不是真的无糖。

甜味剂只提供甜味,不提供或只提供少量热量。常见的有纯化工合成的甜蜜素、阿斯巴甜、三氯蔗糖等,还包括天然存在的木糖醇、麦芽糖醇和赤藓糖醇。甜味剂甜度很高,甚至能达到蔗糖的成百上千倍,如常见的阿斯巴甜为180—220倍,三氯蔗糖为400—800倍。实际使用时,只需一点点,就足以让人感到非常甜。

这些人造甜味剂并不健康。一方面,人造甜味剂会对葡萄糖水平产生不利影响,从而增加患代谢综合征和糖尿病的风险。另一方面,人造甜味剂会让人感到饥饿并引起肠道内菌群变化。肠道菌群的改变与炎症和慢性疾病有关,包括肥胖、心

血管疾病和慢性肾病。换句话说,它会让人越喝越饿,越喝越胖。

无糖饮料喝太多,肾脏也顶不住。无糖饮料虽然不含最常见的蔗糖、葡萄糖、麦芽糖,但它的添加剂可并不少。除了阿斯巴甜、甜菊糖、糖精、甜蜜素等人工甜味剂,碳酸水、柠檬酸钠、色素、香精、咖啡因等也是无糖饮料中常见的添加剂。这些复杂的成分,会增加尿毒症风险,不论是对肾脏还是心脏,都有不利影响。

怎样做可以减糖?孙世仁说,可以用排除法。选用饮品时看看配方表,如果以下字眼出现在前三位基本属于“危险”级别了,尽量避开,如蔗糖、果糖、葡萄糖、玉米糖浆、糖蜜、玉米甜味剂、原糖、糖浆、蜂蜜、果汁浓缩物。 □高瑞



儿童触电怎么办



家长必学的小知识

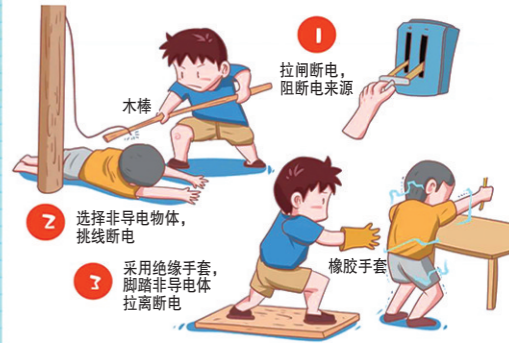
触电事故警示



儿童触电及电击伤,大多因孩子玩弄电器、插座、开关、电线,无意接触不安全的电气设备,踩到带电的电线等方式而发生,少数由于雷雨时被雷电电击伤。

触电急救指南

在确保自己安全的前提下,切断电源或用绝缘物品移开电线



注意不要把挑开的电线甩到他人身上,避免再次伤害。

触电急救指南

评估孩子意识状况,如意识丧失、脉搏和自主呼吸消失,立即进行心肺复苏



触电后,如果神志清楚,仅有心慌、头晕等不适,也建议把孩子送往医院检查。

触电伤口处理

轻微烧伤

如电击伤很轻,皮肤烧伤面积小,损伤浅表,可予伤口降温,如使用清洁的凉毛巾冷敷伤口。

同时观察伤口有无渗出,可酌情涂抹烫伤膏,舒缓皮肤和预防感染。

触电伤口处理

严重伤口

伤口较深,创面较大,立即送医,途中应用干净绷带或纱布覆盖伤口,避免污染。

伤口出血不止,发生电灼伤,及时脱掉孩子烧焦的衣物,局部降温,以防进一步热损伤。

皮肤创面不要涂抹牙膏、草灰、酱油等物质。