

常吃煎蛋的最大危害

其次,在烹調時要少用油,大量的油脂氧化以後會產生化學物質加速糖化蛋白的產生,尤其要少用動物油,因為動物油中的飽和脂肪酸遇到高溫會產生很多這類物質。例如,煮土豆時的糖化蛋白含量為 17kU/100,但只要加入脂肪一起高溫加工後,它的糖化毒素就會明顯升高,炸薯條中糖化蛋白的含量約是煮土豆的 89.5 倍,薯片等脆片產品的糖化蛋白含量約是煮土豆的 103 倍



煎牛排、西式簡餐、韓餐中見到它的身影,簡直就是除主菜外的配菜首選。

糖化蛋白破壞膠原蛋白

大家都知道,煎炸的食物會產生苯並芘等致癌物質,而專家介紹,常吃煎蛋對人體的危害還遠不止此。有研究表明,雞蛋經過煎炸後,糖化蛋白含量會上升到原來的 30 多倍,而煮雞蛋和蒸蛋中的糖化蛋白含量幾乎沒有增加,和烹調前的生蛋一樣。研究發現,糖化蛋白與人體衰老和多臟器的損害關係密切。

營養師介紹,過去大家認為,食物中的糖化蛋白進入人體後會被消耗分解,而不會被吸收並造成傷害。而近來的研究表明,糖化蛋白含量過高的食物會對人體造成一些傷害。食物中的大量糖化蛋白一旦進入體內,糖分就會與蛋白質融合產生糖基化終產物,導致膠原蛋白揮發變硬,使皮膚產生皺紋,尤其是對動脈硬化、糖尿病等多種疾病的發生、發展產生影響。研究表明,患有糖尿病、心血管疾病和腎臟病的患者如果嚴格限制膳食中的糖化蛋白含量,也能起到預防疾病惡化的作用。

煎炸產生大量糖化蛋白?

糖化蛋白是食物在烹調加工過程中形成的,烹調方法不一樣,食物中的糖化蛋白含量就

不同。少量的糖化蛋白對人體沒有太多危害,但若大量攝入就不行了。人體在代謝過程中也會產生一些糖化蛋白,但是不構成危害,如果經常吃煎雞蛋、煎牛排、煎培根、炸薯條、餅乾、臘肉等糖化蛋白含量比較高的食物,就會對人體產生影響。

營養師介紹,在食物的加工過程中,高溫油煎的食物會使糖化蛋白含量升高,雞蛋本身屬於糖化蛋白含量很低的食物,水煮荷包蛋後糖化蛋白含量為 90kU/100,而黃油炒蛋後,糖化蛋白含量會升高為煮荷包蛋的大約 3.7 倍,經過油煎後,其糖化蛋白含量約是煮荷包蛋的 30.5 倍。

其實,糖化蛋白普遍存在於我們的日常食品之中,且不同食品中的含量相差很大。一般來講,脂肪含量越高的食物糖化蛋白含量越多,比如西餐中最常吃的煎牛排中,其含量約為煮雞蛋糖化蛋白含量的 111.8 倍,燒烤的雞皮中其含量約為煮雞蛋的 205.8 倍,煎培根中其含量約為煮雞蛋的 1028.6 倍。有數據顯示,主食、豆類等

以碳水化合物為主要的食物中糖化蛋白的含量相對較少,比如,米飯中的含量只有煮雞蛋的大約 1/10。

營養師提醒,由於蔬菜、水果等食材中富含抗氧化物質,可以抑制體內及體外糖化蛋白的產生,因此多吃新鮮的蔬菜、水果對健康大有好處。此外,牛奶也是糖化蛋白含量很少的食物,全脂牛奶中糖化蛋白的含量約為煮雞蛋的 1/18。對於糖尿病等需要特別注意減少糖化蛋白攝入的慢性病人,選擇此類食材對健康更有幫助。

健康烹調原則少油低溫?

為了健康,我們除了要選擇合適的食品外,採用適宜的烹調方法也是我們必須關注的要點。營養師介紹,在食物的加工過程中,要想有效避免過量糖化蛋白的產生,就要注意避免“高溫”和“高油脂”。首先,在烹調時避免高溫,蒸、煮、燉等溫度多在 100℃ 左右,而煎雞蛋的溫度會達到 170℃,油炸的溫度甚至高達 200℃ 以上,這樣會使糖化蛋白大幅上昇。

生這五種病竟然是好事

咳嗽

是呼吸系統中最常見的症狀之一,是人體的一種保護性措施,對機體是有益的。當呼吸道黏膜受到異物、炎症、分泌物或過敏性因素等刺激時,即反射性地引起咳嗽,有助於消除自外界侵入呼吸道的異物或分泌物、消除呼吸道刺激因子。如果一咳嗽就使用止咳藥物,則會把加重炎症的臟東西都滯留在呼吸道里不於炎症的消除。出現咳嗽時,應在保暖的同時補充大量水分,同時避免胡椒、洋蔥等辛辣食物刺激呼吸道。如頻繁咳嗽還伴有發燒、胸痛、體重減輕等症狀時,應立即就醫。



是身體正在排出自食物或其他方面的毒素。當腹瀉來臨時,千萬不要走進“治療”誤區,如:有腹瀉就使用止瀉藥;認為腹瀉就是炎症,該吃消炎藥;吃去痛片緩解腹痛疼痛;嚴重時吃藥,停止時就停藥;腹瀉時多喝水,

自行選擇薄弱的鼻黏膜“去火”。所以流鼻血時大可不必擔心,它會在短時間內自行終止。但是,如果經過一段時間鼻血依然不止就應當及早檢查。這是,你可以前傾身體、順其自然,用紙巾輕輕吸去流出的鼻血。

量較大時,可捏緊鼻翼柔軟處幾分鐘,或舉起流血鼻孔的對側手臂幫助止血。如果鼻子大量流血不止時應立即就醫,這往往是體內血管硬化、血壓過高等疾病引起的。

發燒

體溫一旦超過了攝氏 37 度就屬於發燒。醫學研究證實,免疫細胞的作戰能力會隨體溫的升高而增高,同時高體溫也使血液中的鐵離子濃度減少,造成病原體生長所需要微量鐵離子供給不足,進而抑制病原體發育,這些才是抗病的主力,藥物只是外援。所以,如果在發燒一開始就服退燒藥,反而可能加重病情。體溫不超過攝氏 38 度,且精神、食慾沒有受到影響時,可以將冰塊置於額頭緩解不適,同時多喝水,適量補充維生素和礦物質,可以吃一些富含營養且清淡的食物。若體溫高於攝氏 38.5 度,或持續低燒不退,或伴有發疹、劇烈頭痛、關節痛、痙攣症狀時,應立即就醫。

流鼻血

我們可以把流鼻血看作是機體自我“去火”的一種方式。當人們飲水減少、辛辣食物吃得過多,以及環境乾燥、體內“上火”時,機體就常常

也是為了排出對人體有害的物質,以減少吸收,是機體的一種防禦反射。若此時採用藥物止吐,會使有害物質滯留在體內,危害健康。如果是單純嘔吐,應適量補充水分,避免水和電解質紊亂。如果還伴有腸胃不適,就應在補水的同時按摩胃部和腹部。嘔吐後別急着進食,可以稍加活動,讓身體舒展後再進食。若嘔吐反復發作或伴有腹痛、發燒等症狀時,應立即就醫。

腹瀉

尤其是排泄物有異臭時,往往

科學在發展,生活在進步,一些人們根深蒂固的常識可能早已過時。近日,美國《男性健康》雜誌在總結了對 500 人的調查結果後,刊出了 5 條需要“更新換代”的健康知識。

問題 1:每天刷牙幾次?

28%的人每天只刷一次;6%的人三餐後都刷牙;66%的人早晚各刷一次。

新建議:美國大眾牙科學會原會長杰弗里科爾博士表示,午飯後刷牙並不會減少牙垢,反而會磨損牙釉質,尤其是在吃了酸性食物的情況下;一旦形成習慣,日後會增加蛀牙、牙周病的風險。牙科博士馬克沃爾夫建議,每天早晚刷牙 2 分鐘,午飯後可用牙線清潔牙縫。

問題 2:發燒了該怎么处理?

44%的人吃非處方退燒藥;6%的人冷敷退燒;50%的人選擇順其自然。

新建議:發燒後很多人的第一反應是吃退燒藥,但發燒意味着人體正努力自愈。美國羅斯維爾癌症中心研究員伊麗莎白瑞帕斯基博士表示,體溫上升 1℃~2℃ 可增強免疫細胞功能,有助抵禦感染。發燒後馬上吃退燒藥反而會抑制免疫細胞功能。瑞帕斯基建議,一旦發燒,可以鑽進被窩等溫暖的地方,不要急着吃退燒藥,除非體溫達到 39℃,或者發燒持續三天不退。

問題 3:如何正確處理傷口?

29%的人先用清水沖洗,然後綁帶包紮;40%的人讓傷口自然癒合結痂;31%的人選擇用雙氧水消毒。

新建議:有外傷時,很多人選擇用清水沖洗或雙氧水消毒傷口,然後綁上膠帶,等待傷口慢慢結痂。這

五個健康常識的新答案

樣做其實並不正確,美國哈佛大學醫學院指出,清創後直接綁上膠帶會讓傷口留下難看的疤痕,而讓傷口在乾燥的狀態下結痂容易引起發炎,延長癒合時間,落下疤痕。美國邁阿密大學一項回顧研究也發現,雙氧水對傷口有強刺激性,且對細菌並無殺滅效果。美國得克薩斯皮膚科醫生安娜多羅索建議,清創時應先洗手,再用清水沖洗傷口,然後塗抹一些凡士林來保持傷口濕潤,最後再用膠帶包紮。

問題 4:每天喝多少水?

54%的人每天要喝 8 杯水;20%的人感覺渴了才喝;26%的人想喝就喝。

新建議:每天八杯水已成爲很多人的喝水指南,然而,人體未必需要這么多水。美國阿肯色大學研究水合作用的專家斯塔夫羅斯卡弗拉斯副教授表示,所謂“一天八杯水”規則並非固定不變,要視人們的飲食、年齡以及氣候等因素而定,有人不用喝那么多,有人則需要喝更多。卡弗拉斯建議,平時要多觀察自己的尿色,如果呈現淺黃色,說明飲水量適度,透明說明喝多了,深黃色則可能飲水不足。

問題 5:背痛要不要吃藥?

12%的人吃止痛藥;14%的人選擇冰敷或熱敷,然後休息;74%的人堅持繼續活動。

新建議:澳大利亞一項研究綜述顯示,熱敷可能對止痛有短暫效果,而冰敷沒什麼效果。2014 年發表在《柳葉刀》雜誌上的一項研究顯示,止痛藥對背痛的效果並不比安慰劑更大。該項研究的主要作者克里斯托弗馬赫博士建議,運動是緩解背痛的最佳方法,一開始可以散步,然後逐漸增大活動範圍和活動強度。



大便時兩個壞習慣傷身體

該排便的時候不排總忍着

便秘是人類排便的一種信號,當糞便已經到達直腸這個位置,就需要人體將其排出,這事人體的正常的反應。如果強行忍着便秘,就是相當於逆着身體的需要。如果是偶爾腸胃不舒適環境不允許可能需要忍一下,但是如果長期忍着就相當於破壞了身體的排便反射。當糞便到達直腸位置,

會引起身體的排便反射,排便反射首先就是有意,如果長期忍着就相當於破壞了反射的第一環。這種習慣是非常不好的,長期可能引起便秘。

如廁時玩手機

痔瘡主要是因爲血液循環的障礙,而在廁所排便時不管是坐着還是蹲着,長時間保持一個姿勢血液循環就會不好,易於誘發痔瘡的

發生。另外還容易引起便秘。人在有便秘的時候就會去排便,這是排便反射。排便實際上是多個臟器、神經協調的結果,也需要注意集中力。而如果長時間在廁所里面蹲着,注意力在手機、書上,那麼就會削弱這種反射。在如廁時玩手機、看書等是不好的習慣,不僅會引發痔瘡,還會因爲血液循環不好誘發其他肛門周圍的疾病。

“宮頸癌的病因非常明確,在一定程度上可以說是一種感染性的疾病,與 HPV(人乳頭瘤病毒)感染有明確的關係,而病毒的傳播主要是通過性接觸。”

時值第 21 屆全國腫瘤防治宣傳周及世界免疫周,北京協和醫院婦產科主任醫師萬希潤教授在接受新華健康頻道記者採訪時表示,儘管近年來宮頸癌臨床發病率持續上昇且趨於年輕化,但既然我們清楚宮頸癌的病因,我們就有希望預防它,另外,通過定期篩查,可以發現早期病變和癌前病變,早診早治。這都使宮頸癌可能成爲首個被消除的癌症。

不是所有的 HPV 感染都會癌變

HPV 有多達百種分型,6 和 11 型病毒集中在肛門,16 和 18 型主要影響宮頸,差不多 50% 的宮頸癌與 HPV16 型有關係,還有 20% 與 18 型有關係,因此,16、18 型引發了 70% 的宮頸癌。

“從病毒感染到癌前病變,需要病毒不斷地整合到細胞中造成基因突變,這是一個很漫長的過程。比如,大多數患宮頸癌的都是已生育婦女,但是這些婦女往往是在之前很早就已經感染,而感染以後平均 8-10 年才發展成宮頸

宮頸癌有望成首個被消除的癌癥

癌。”萬希潤教授表示,HPV 感染在女性中較普遍,70% 至 80% 女性一生中會感染該病毒,因爲女性的陰道環境更適合病毒的生長。但並不是所有 HPV 都致癌,一方面是因爲病毒有高危型和低危型的,低危型不會致癌,另外要致癌,還要高危型的持續感染。很多病毒可以自然消除,所以不要“談毒色變”。

莫把“糜爛”跟“癌”掛鉤

對於讓很多女性惶惶不可終日的“宮頸糜爛”、“宮頸炎”,萬希潤教授表示,宮頸糜爛



是過時的名詞,和宮頸癌不能相提並論,“年輕女孩因激素刺激使宮頸腺體上皮炎變看起來像是糜爛的表現,其實那不是糜爛,是生理性的正常變化。即便被診斷爲宮頸糜爛,也並不意味會有癌前病變,因爲病變一定是細胞發生變化,而不僅僅是器官外觀發生變化。”

“宮頸癌的發病往往沒有症狀,不要等到出現症狀才去做篩查。”萬希潤教授強調說,有過性行爲的女性需要定期到醫院做宮頸癌檢查。如果病毒呈陰性,年輕女性 3 年查一次,35 歲以上女性,

若既往檢查都是陰性,則可 5 年查一次。

據瞭解,目前中國宮頸癌的首選篩查方法是宮頸刮片,未來有望改用病毒檢測法。

早打疫苗可將癌細胞扼殺在搖籃

除了做篩查,還有哪些方法可以預防宮頸癌呢?

對於目前越來越受到學術界、醫學界重視的宮頸癌疫苗,萬希潤教授表示,由於它是預防性疫苗,不是治療性疫苗,所以注射宮頸癌疫苗最好是在有性生活之前。不過國外資料顯示,曾經有過 HPV 相關癌前疾病並做過治療的女性,HPV 疫苗依然可以減少 65% 的高度病變。

對於青少年的普及教育,萬希潤教授建議,如果有條件,越早注射疫苗越好,在美國 11、12 歲左右的青少年就可以注射了。另外,家長對於青少年的性教育需給予正確的引導。

今年中國腫瘤防治宣傳周的主題“科學認識倡導健康生活”,萬希潤教授強調說,“治療宮頸癌一定要相信專業醫生,相信科學,抵制謠言,抵制忽悠,要早檢查,早發現,早治療。”

(作者:晏珊)