



飯後吃酸奶可以幫助消化嗎

專家說,酸奶本身不含消化酶。

應該是不少人的餐飲搭配,認為酸奶可以幫助健胃消食。但近日,話題「飯後喝酸奶反而加重腸胃負擔」引起了不少網友的關注。有網友覺得,酸奶是一種飽腹感很強的食物,吃飽了再喝會加重胃消化負擔。真相如何?酸奶應該什麼時候喝?針對網友提出的各種疑問,記者採訪了南京醫科大學附屬逸夫醫院消化科主任醫師李祎。李祎表示,飯後想讓腸胃「解壓」,酸奶確實不是好的選擇。但選對了酸奶,對腸道健康有一定的幫助。

酸奶由牛奶發酵而來,除了富含蛋白質、鈣、維生素等營養物質之外,還含有對人體有益的酵母菌、乳酸桿菌等,有助於調節腸道菌群,由此可以改善消化不良的症狀。「但這些活的益生菌只存在于需低溫儲藏的酸奶中,常溫酸奶並沒有上述作用。」李祎解釋,食物的消化,離不開兩個重要的條件,即規律的胃腸蠕動和消化酶。「無論是常溫酸奶還是低溫酸奶,本身都不含有消化酶,幫助消化的說法也無從談起。」

「其實,生活中並不存在什麼可以幫助消化的食物,只是說有些食物更好消化,酸奶就是其中之一。」李祎告訴記者,但市面上常見的酸奶以凝固型、添加各種果汁果醬輔料的果味型為主,多有額外的糖和熱量,飯後來一杯,是在增加消化系統的工作負擔,長期如此,還容易導致肥胖。對於喜歡喝酸奶的人來說,還要考慮能量供應的平衡,避免過多熱量的攝入。

但這也不是說在飢腸轆轆時,可以用酸奶來充飢。李祎表示,空腹時胃部的酸度大,酸奶中的有益菌在這種酸度的環境中難以存活,隨之進入腸道的有益菌數量大大減少,保健作用減弱,特別是腸胃不好的人群,飯前喝還可能會有些不適。「飯後2小時左右,胃液被稀釋,胃內的酸鹼度(PH值)上升到3-5更適合菌群存活。因此,可以選擇在這時候喝酸奶。」

目前越來越多的研究證實,腸道菌群失調與各類健康問題息息相關,其中包括消化系統方面的疾病,比如腹瀉、便秘、腸易激綜合徵等。適當喝些酸奶也有利于腸道健康。李祎建議,在選擇酸奶時,最好選擇帶活性菌株編號、日期新鮮並在冷藏櫃中儲存的酸奶,否則喝的可能就是益生菌的「屍體」,對腸道調理並無什麼作用。

研究:手機放胸口2分鐘能發現致命心臟病

心力衰竭(心衰)是各種心臟疾病的嚴重表現或晚期階段,一旦被診斷心衰,可能需要反復住院治療,5年內死亡的風險高達51.8%。及時發現心衰可降低死亡率,但心衰症狀常與其他疾病重合(如呼吸困難、疲勞和下肢水腫),診斷目前依賴于血液測試、心臟超聲等檢查和醫生的判斷,常常不能及時得出。

近日發佈于《美國心臟病學會雜誌(JACC)》的一項研究,展示了一種可簡便識別心衰的新方法——將智能手機平放在胸前2分鐘。

每人手邊都有的運動傳感器:智能手機

每一次心跳中,心臟膨大又縮小,同時伴隨着扭轉和旋轉,這些運動可通過胸部傳導到皮膚表面。

出現心衰,也就是心臟泵血功能降低時,心臟對胸壁的撞擊減弱,這時醫生可能用手觸摸到心尖搏動減弱。僅憑手感的判斷需要經驗且粗略,其實,我們每個人手邊都有能精細感應運動的工具:智能手機。

現在的智能手機幾乎都裝有微機電傳感器(microelectromechanical sensors, MEMS),其中包含測量線性加速的加速計和測量角速度的陀螺儀,可以探測多方向的直線和旋轉運動。

因此,把手機放在胸口,傳感器就能將心臟傳至胸壁的細微運動信號收集起來,這些數據經過分析,可以提供很多有意義的信息。曾有研究利用加速計和陀螺儀測得的數據,識別心房顫動、主動脈瓣狹窄和冠狀動脈疾病。

手機放胸前2分鐘,心衰識別準確率89%

本研究將手機傳感器用于識別心衰,在

芬蘭和美國的三家醫院收集並分析了1003人的數據,其中包括217名確診心衰且有症狀的患者,以及786名對照者。

檢測時,參與者仰臥在床上,赤裸上身或穿一件薄衣服,將三星Galaxy S9或S9+手機平放在胸骨位置2分鐘,期間可以正常呼吸。

研究者在手機中安裝的軟件,記錄下手機檢測到的胸壁運動,運動與心臟聽診中的三個



心音時期一致,包含的信息有信號的振幅、面積和時間間隔。之後,這些信息通過網絡被上傳到研究中心並接受分析。算法選擇最相近的10次心跳的信號,濾除雜波後重點研究收縮舒張運動帶來的變化。研究先使用半數患者和相應數量對照者的數據,建立心衰的識別標準,然後在剩餘參與者中測試標準的準確程度。

結果顯示,心衰識別的準確率為89%,靈

敏度為85%,特異度為90%。在不同人群中,識別的準確性差別不大,包括不同年齡、性別、體重指數、心衰分級,以及合併和合併心房顫動的人群。

居家維護身體健康,或將成為可能

這項研究顯示,用內置于智能手機的運動傳感器進行心臟功能的簡單評估是可行的,並且有可能實現心衰患者的遠程監測。

雖然手機中的MEMS技術並非專為描記心臟運動設計,仍可在99%以上的參與者中獲取可靠的信號,並得到89%的準確率。也就是,我們現在使用的智能手機自帶精確傳感器,識別不需要額外購買任何硬件,僅需獲得軟件來收集信息和得到判斷。另外,本研究採用的方法簡單快捷,可識別的人群廣。

本研究也存在一些不足。芬蘭醫院入選的對照者未接受心臟超聲檢查,因此不能排除沒有症狀體徵的心衰患者。另外,心衰組與對照組的人口學特徵存在差異,心衰患者平均年齡較大(64歲vs.61歲),男性較多(64.9%vs.41.4%),合併其他疾病較多。這可能使識別標準的建立出現偏差。因此,還需要進一步研究驗證此結果。

除了用手机檢測心臟運動,還有研究人員在探索遠程判斷心衰的其他方法。有研究顯示,利用人工智能對智能手錶記錄的心電圖進行分析,可幫助判斷心衰,甚至預測未來10年內患心衰或心律失常的風險。

目前,使用智能設備遠程判斷疾病的技術仍處於早期階段,還不能用于診斷疾病。但隨着傳感技術和算法的不斷改進,其有望徹底改變醫療保健,使遠程預防、診斷和治療疾病成為可能,縮小醫療資源的差距,幫助所有使用者遠離疾病威脅。

鰐梨油與橄欖油 哪個更健康

在談論健康食品油時,鰐梨油和橄欖油都是備受推崇的選擇。它們不僅被用于烹飪,還因其營養價值而在日常飲食中佔有一席之地。我們將深入探討這兩種油的營養成分、健康益處以及使用場景,幫助您瞭解在不同情況下應如何選擇。

營養成分比較

鰐梨油和橄欖油都是植物油,主要由不飽和脂肪酸構成,這些脂肪酸對心臟健康特別有益。下面我們將詳細比較這兩種油的主要營養成分。

鰐梨油

鰐梨油是從鰐梨果肉中提取的,它含有大量的單不飽和脂肪酸,主要是油酸。此外,鰐梨油還富含維生素E、鉀和一些抗氧化劑。這些成分使鰐梨油在減少心血管疾病風險和改善皮膚健康方面表現出色。

橄欖油

橄欖油尤其是特級初榨橄欖油,也是富含單不飽和脂肪酸的油類,主要成分同樣是油酸。橄欖油中還含有豐富天然抗氧化物質,如多酚和維生素E,它們有助於抵抗炎症、保護心血管健康,並有助於抗衰老。

健康益處

鰐梨油和橄欖油都對健康有極好的益處,尤其是在預防心血管疾病、改善血脂水平等方面。

鰐梨油的益處

心臟健康:鰐梨油的高單不飽和脂肪酸含量有助於降低壞膽固醇(LDL)水平,同時提高好膽固醇(HDL)水平。

抗炎作用:鰐梨油中的抗氧化劑能幫助減輕炎症,對於關節炎等炎症性疾病有一定的緩解作用。

皮膚健康:鰐梨油不僅可食用,還常用于護膚品中。其維生素E和抗氧化劑有助於保護皮膚免受紫外線傷害,促進皮膚健康。

橄欖油的益處

心臟健康:橄欖油中的單不飽和脂肪酸和多酚有助於降低心臟病風險。

抗癌效果:研究表明,橄欖油中的抗氧化物質可能有助於降低某些類型癌症的風險。

糖尿病預防:橄欖油可以改善胰島素敏感性,有助於控制血糖,預防或管理2型糖尿病。

使用場景

選擇鰐梨油還是橄欖油,不僅取決於它們的營養成分和健康益處,還應考慮烹飪或食用時的實際應用場景。

鰐梨油

鰐梨油耐高溫性較好,煙點高達271°C,適合高溫烹飪,如煎、炒、烘焙等。這使得鰐梨油在需要長時間或高溫烹

橄欖油

雖然橄欖油的煙點略低(特級初榨橄欖油大約為207°C),但它更適合用于低溫烹飪和涼拌菜中。特級初榨橄欖油的風味獨特,常被用作沙拉醬或直接拌飯。

總的來說,鰐梨油和橄欖油各有千秋。在選擇時,可以根據個人健康狀況、烹飪需求和口味偏好來決定。無論選擇哪一種,合理的飲食搭配和生活方式仍然是健康生活的關鍵。在享受它們所帶來的健康益處的同時,也不要忘記多樣化地攝取其他類型的健康脂肪和營養素。



99%血栓無徵兆,記住一字,預防血栓

血栓就像是游走于血管內的幽靈,一旦堵塞血管,會使血液的運輸系統癱瘓,其結果是致命的。

而且,血栓可發生在任何年齡、任何時間,嚴重威脅着生命健康。

一、最「沉默」的殺手

無論是哪里的血管堵了,都有着一個共同的「兇手」——血栓。

血栓通俗地說就是「血脂塊」,它像塞子一樣堵塞了身體各部位血管的通道,導致相關臟器沒有血液供應,甚至造成突然死亡。

血栓在腦部血管,產生就導致腦梗。血栓在冠狀動脈,產生就形成心梗。血栓堵塞到肺部,就是「肺栓塞」。

與血栓有關的疾病,像心肌梗死、腦梗塞、下肢血管病等,都是血栓對人體造成的嚴重傷害。

最令人震驚的是,99%的血栓是沒有任何症狀及感覺的,甚至到醫院心腦血管專科做常規檢查,血脂、血壓、心電圖

等一切指標正常,卻在人們不知不覺或自以為心腦血管沒問題的情況下突然發生。

二、99%的血栓沒有任何徵兆

血栓性疾病包括動脈血栓和靜脈血栓,動脈血栓相對更常見一些,但靜脈血栓曾經被認為是少見病,一直未能引起足夠的重視。

1、動脈血栓:心梗、腦梗的根源

心梗、腦梗的根源就是動脈血栓。目前心血管疾病中,出血性卒中有所下降,然而冠心病的發病率和死亡率仍在持續快速上升,其中最明顯的就是心肌梗死!而腦梗和心梗一樣,以高發病率、高致殘率、高復發率、高死亡率而臭名昭著!

2、靜脈血栓:「隱形殺手」,無症狀

血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗死、腦卒中和靜脈血栓栓塞症的共同發病機制。前兩者的嚴重程度已被公衆廣泛瞭解,雖然靜脈血栓栓塞症位列第三大心血管殺手,但遺憾的是公衆知曉率卻很低。靜脈血栓被稱為「隱形殺手」,最可怕之處就在于絕大部分的靜脈血栓沒有任何症狀。

靜脈血栓形成有三大主要因素,血流緩慢、靜脈壁損傷、血液高凝狀態。

靜脈曲張的患者、高血糖高血壓血脂異常的患者、感染的患者、長期久坐久站的人、孕婦等都是靜脈血栓的高危人群。

發生靜脈血栓後,輕者靜脈出現發紅、腫脹、發硬、結節、痙攣性疼痛等症狀。

嚴重者發展為深靜脈炎,患肢皮膚出現褐色紅斑,繼而紫暗紅腫、潰爛、肌肉萎縮壞死,周身發熱,患肢劇烈疼痛,最後可能面臨截肢。

另外如果血栓游走到肺,堵塞肺動脈而成肺栓塞,會危及生命。

三、記住一個字,血栓不上身

事實上,靜脈血栓是完全可防可控的。世界衛生組織提醒,連續4個小時不運動就會增加患靜脈血栓風險。所以,要遠離靜脈血栓,「動」是最有效的防控措施。

1、長期久坐不動:最容易誘發血栓?

過去醫學界認為,乘坐長途飛機與深靜脈血栓發病關係密切,而最新研究發現,長時間坐在電腦前也已成爲發病的一大誘因,醫學專家把這種病稱作「電子血栓」。

坐在電腦前90分鐘以上,會導致膝部血液流動減少50%,從而增加了血栓形成的幾率。

專家建議,使用電腦1小時就應該休息片刻,起身走動,伸伸胳膊踢踢腿,活動踝關節,拉伸小腿肌肉。樹立「久坐不動易患血栓」的觀念,在生活中改掉「久坐不動」的習慣,是預防血栓必備方法!

2、走路:動起來,從頭到腳防血栓

1992年,世界衛生組織指出,走路是世界最佳運動之一,既簡單易行,強身效果又好,不論男女老少,什麼時候開始這項運動都不晚。

心臟學會奠基人懷特博士也提出:從進化論角度看,步行是人類最好的運動。在預防血栓方面,走路能保持有氧代謝,增強心肺功能,促進全身從頭到腳的血液循環,防止血脂在血管壁堆積,防止血栓形成。

每天至少快走30分鐘,直到身體發熱,甚至微微發汗,就達到鍛煉效果了。

記住「動」這一個字,每天都「動起來」,才能血栓不上身,一生無栓!