

专家:肾结石病要少喝饮料多喝白开水

据台湾《联合报》报道,近日,台湾医师表示,多名男子因爱喝甜饮料、久坐喝水少等原因患肾结石,反映不健康生活习惯引发恶果,建议不要喝过量的太甜或太咸饮料,多喝白开水。

26岁男子小光身高1.7米、体重近百公斤,自称从来不喝水,只喝市面上的流行饮料,而且都是“正常甜”。最近因腰痛、全身冒冷汗而送急诊,经超声波检查,发现有颗肾结石阻塞在输尿管,紧急打碎并取出大约0.7厘米直径的肾结石,才松了一口气。

45岁上班族张先生平常就不爱喝水,在办公室里久坐处理公务,曾经发生输尿管结石,治疗后并未在意。日前因为腰痛、尿血就医,检查后发现不但输尿管有一颗直径2厘米大的结石,且因为工作繁忙、忍太久未就医,肾脏有严重积水的现象,肾功能也变差,于是进行碎石治疗。

台湾高雄阮综合泌尿科医师陈育典表示,一般出现肾结石与饮食、体质有关,因为太咸或太甜的饮食都可能让尿液中的钙离子沉淀,造成结石。

结石若在膀胱,无法做体外震波手术,只能做膀胱镜碎石手术;若是尿道结石,须使用内视镜从尿道口将石头夹出来;若是输尿管结石,则会出现明显剧烈疼痛,甚而伴随产生血尿,可考虑体外震波、输尿管镜碎石手术,安全性都很高。

陈育典指出,肾脏内结石则不一定会引发病状,但会因为反复感染而导致腰部疼痛;肾结石若是造成输尿管阻塞甚或肾积水,可能出现发烧、恶心、呕吐和腰痛等症状。

一般肾结石直径小于0.5

厘米,多喝水有一半机会会自己排出;直径0.6厘米以上的结石若引发病状或肾水肿,医师会建议用无侵入性、较安全的体外震波将结石击碎后排出;如果结石过大、直径超过2厘米,体外震波可能无法处理,这时就需借助外科手术,进入肾脏,将肾脏内石头打碎,再取出来。

有些人以为多喝啤酒可以将泌尿道结石冲出体外,陈育典强调,事实上,这只是增加排尿量以利于结石排出而已,反倒是啤酒属于小麦制品,含有草酸成分,

摄取过多容易引发草酸钙结石,造成了反效果,茶叶、可乐也都含有草酸,所以,不论哪种饮料都忌讳过量、太咸或太甜,基本上还是要多喝白开水,尿液经过稀释而不浓缩,就可以避免泌尿道结石。

每人每天要喝多少水才够?陈育典表示,可以根据体重,每公斤每天需水约30至40毫升,以一个60公斤的成年人来算,一天必须要喝水2000毫升左右。此外,尿液颜色太深、口渴都表示身体水分不足。

(中新网)

孕初期饮食不良可能影响胎儿脑部发育

英国南安普敦大学发布的一项新研究说,从动物实验推断,母亲怀孕初期的饮食中如果蛋白质太少,会对胎儿的脑部发育造成持久的负面影响,可能导致成年后的短期记忆能力下降。

英国南安普敦大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报》上发表的论文说,他们通过小鼠实验发现,小鼠

在刚怀孕的数天内如果饮食中没有足够的蛋白质,会影响胎儿的脑部早期发育,也会让神经干细胞数量减少。

神经干细胞对形成脑部的神经细胞至关重要,神经干细胞数量减少可能导致神经细胞形成的时间点和数量出现差错,从而使成年后的短期记忆力变得较差。

南安普敦大学研究人员

桑德里娜·维莱姆-莫拉韦克说,从小鼠模型来看,怀孕初期的营养摄入对脑部发育有非常重要的影响,未来有必要深入研究。

此前已经有研究显示,母亲在怀孕初期的饮食如果营养不足,会增加孩子未来患心血管疾病和精神分裂症等疾病风险。

(新华网)

研究发现: 芒果,助消化的高手

预防便秘,很多人选择粗粮和果蔬。然而,据美国《分子营养学与食品研究》杂志刊登的一项新研究发现,每天吃一个芒果能缓解便秘问题,效果超过很多高纤维的食物。

美国得克萨斯农工大学研究员苏珊妮·莫顿斯·塔尔科特教授及其研究小组对36名慢性便秘患者展开为期4周的研究。参试患者被随机分为两组,一组每天吃300克芒果(大约一个),另一组补充同等量的膳食纤维。除此之外,两组参试者的饮食热量、碳水化合物、蛋白质和脂肪量均保持不变。

一个月之后,两组参试者便秘症状都得到缓解。芒果组参试者便秘症状缓解的效果比纤维素组参试者更好。

塔尔科特教授分析指出,芒果富含纤维素和重要营养素多酚。吃芒果比单独补充纤维素更有益改善肠道菌群,减少肠道炎症的同时也能更有效治疗便秘。

补充膳食纤维和服用泻药能有效治疗便秘,但是无法解决炎症等其他症状。新研究结果表明,每天吃一个芒果一举两得,既通便又消炎。

(徐澄)

多吃酸味食物缓解焦虑

英国科学家发现,食用酸味食物会激励人们尝试新事物并勇敢面对危险,从而帮助焦虑症患者康复。

英国萨塞克斯大学研究人员选取168名参与者,让他们随机抽取并喝下一瓶20毫升溶液,溶液有苦、咸、酸、甜、鲜五种口味。另有喝矿泉水的参与者作为对照组。随后,这些人参加模拟“吹气球冒险游戏”。他们通过模拟装置给气球充气,气球中的空气越

多,赢得的钱越多;但如果气球被吹爆了,他们将失去这些奖金。随着奖金数额不断增加,气球有可能随时爆炸,不敢继续充气的人可选择兑现。研究人员以此来测量参与者的冒险程度。试验结果显示,喝了酸味溶液的人给气球的充气量明显高于喝其他溶液的人,他们比喝甜味(蔗糖)、苦味(咖啡因)、咸味(氯化钠)、鲜味(味精)溶液的人分别多充气39%、20.5%、

16.03%和40.29%。

研究人员称,无论个人的冒险精神和思维方式如何,酸味溶液对人们承担和挑战风险都有推动作用。因此,患焦虑症、抑郁症等极度厌恶风险的人,可多摄入富含酸味的饮食,这类食物能帮他们更勇敢地与人沟通。相反,需要承担较大风险职业的人员(如飞行员等)可在饮食中减少酸味食物摄入量。

(生命时报)

什么是地中海饮食?

在法国,心血管疾病已成为65岁以上人群的主要死亡原因,每年有15万人因此去世。每年,与心血管疾病相关的费用总额达到大约280亿欧元(约合人民币2092.3亿元)。据法国健康资讯网站“为何求医”报道,近日,一项发表于《新英格兰医学杂志》的研究表明,富含橄榄油和坚果的地中海饮食能够降低心血管疾病的患病风险。

地中海饮食又称克里特饮食,是一些地中海周边国家的传统饮食模式。其特点是大量使用水果、蔬菜、豆类、谷物和橄榄油,适量的乳制品、鸡蛋和红酒,少量的鱼肉以及极少量的红肉。

共有7447人参与了试验,其年龄介于55岁至80岁。研究开始时,所有参与者患上心血管疾病的风险都很高,但还未发病。

所有参与者被分成3组。第一组遵循使用特级初榨橄榄油的地中海饮食;第二组遵循使用坚果的地中海饮食;第三



组遵循“控制饮食”,也就是低脂肪饮食。

据报道,在平均4年零8个月的时间里,研究者们统计了每一组的重大心血管事件,包括心肌梗塞、中风或心血管死亡。第一组共有96起重大心血管事件,占比3.8%;第二组共有83起,占比3.4%;第三组共有109起,占比4.4%。

试验的研究员总结道,这项研究涉及到心血管疾病的高危人群。研究发现,食用含有橄榄油或坚果的地中海饮食的人群,相比于减少饮食中脂肪含量的人群而言,重大心血管疾病的发病率更低。(环球网)

研究:红肉过量增加九种病死亡风险

多项研究已证实,红肉吃太多不利健康。据美国《纽约时报》报道,《英国医学杂志》刊登的一项研究发现,红肉吃得越多,9种疾病的死亡风险就越大。

新研究中,美国国立卫生研究院流行病学专家阿拉什·埃特马迪博士及其研究小组对53.6万名50-71岁的参试者展开了为期16年的饮食与健康跟踪调查。研究人员通过饮食问卷调查评估了参试者各种肉食的摄入量,其中包

括:加工和非加工红肉(牛肉、羊肉和猪肉)、白肉(家禽和鱼肉)以及总体肉食的摄入量。此外,问卷还涉及参试者的血红素铁和来自加工食物的硝酸盐或亚硝酸盐的摄入情况。结果发现,与吃红肉最少的参试者相比,吃红肉最多(每天超过134克)的参试者的各种原因死亡风险高出26%。过量摄入红肉会增加9种疾病死亡几率,具体包括:癌症、心脏病、呼吸道疾病、中风、糖尿病、感染、阿尔茨海默病、肾病

和肝病。新研究还发现,相比之下,吃鸡肉和鱼类等白肉则更有益健康。与吃红肉最少的参试者相比,吃白肉最多的参试者各种原因死亡风险降低25%。另外,吃白肉(特别是非加工白肉)几乎与所有死亡几率都呈反比例关联。

埃特马迪博士表示,此研究结果提醒大众,为了健康,最好限制牛羊肉和猪肉等红肉和加工肉的摄入量,以鸡鸭等家禽和鱼肉取而代之。

(中国食品安全网)