

防治脂肪肝要“管住嘴、迈开腿”

很多人的体检报告上都提示有脂肪肝。引起脂肪肝的原因很多,一是大量饮酒导致的酒精性脂肪肝;二是肥胖、热量过剩导致的非酒精性脂肪肝。目前,脂肪肝已取代病毒性肝病成为全球第一大肝病,我国的脂肪肝患者中,肥胖所致的非酒精性脂肪肝占80%~90%。在上海,脂肪肝患病率在17%左右,并呈上升趋势。

为什么得脂肪肝的人这么多?主要是由于饮食结构不合理,摄入的食物含高脂肪和热量过高,而体力活动又较少。如果是“将军肚”或“啤酒肚”,就容易导致脂肪沉积在肝脏中形成脂肪肝。不改变生活方式,脂肪肝的发病率会继续升高,有些患者还可能发生肝硬化、肝细胞癌等。

酗酒者最容易得酒精性脂肪肝;高脂肪、高热量饮食,久坐少动,有肥胖(特别是腹型肥胖者)、高血压、血脂紊乱和2型糖尿病的人,容易得非酒精性脂肪肝。肌少症也是脂肪肝的一个

独立危险因素。脂肪肝早期没有什么特异性的症状,往往很难引起重视。大部分人病情比较轻,但有一小部分患者会发展为肝硬化甚至原发性肝癌。

通过严格的饮食控制、积极的运动,脂肪肝是可逆的。但是,如果脂肪肝到了较严重的阶段,比如酒精性肝炎、肝纤维化,甚至肝硬化,就很难治疗。因此,改变饮食及生活方式,是对抗脂肪肝最有效的方法。

首先是合理膳食。简单地说,就是控制摄入食物的总热量,且在饮食中多摄入五谷杂粮、粗粮和蔬菜,少摄入油腻和过甜的食物。还应注意,各种含油脂较高的坚果和零食也不宜过多食用。

其次,要坚持适量运动,并控制体脂量,减少腰围。王斌说,“最好的运动是步行,诀窍为‘三五七’,即3km/30min,5次/周,心跳+年龄=170。”运动健身时没有达到应有的运动强度会没有效果,超出身体负荷的运动强度非但不会给身体带



来好处,还会适得其反。因此,运动时的心率很重要,具体可以用“220-年龄”来估算最大运动心率,而运动时达到最大安全运动心率的60%~70%,脂肪的燃烧速率达到最高,也不至于对心脏造成过大的负担。而

且,减重速度也不能太快,一个月减重不应超过5公斤,否则容易诱发或加剧脂肪性肝炎和纤维化。另外,减重也要注意营养均衡,否则容易引起营养不良,一些脂肪肝患者得病的原因就是重度营养不良。

此外,建议患者定期复查,同时正确认识药物治疗的作用。患者如果靠运动和饮食调整依然无法消除脂肪肝,可以在医生的指导下用药,但脂肪肝没有偏方,也没有特效药。

(央广网)

科学家用灵芝当妙药“饿死”肿瘤细胞

癌症是世界范围内主要致死疾病之一,它的主要特点是肿瘤细胞不受控制地无限生长,它的快速生长需要大量能量。科学家们考虑用阻断肿瘤细胞的营养和能量供应链的方法“饿死”肿瘤细胞。6月出版的《自然—细胞死亡及疾病》上,刊登了中国科学家的文章,指出利用藏灵芝的某种成分,可以显著地抑制肝癌细胞的增殖活性,通俗地说,也就是“饿死”癌细胞。

英国科学家曾经发现,在肿瘤细胞获取能量的过程中,一种名为NF- κ B的蛋白发挥了重要作用,如果能抑制这种蛋白的功能,就会提高饿死癌细胞的可能性。

后来,德国科学家又发现,通过调整饮食,可以降低葡萄糖的摄入。而长期依赖糖为营养的癌细胞,在持续的低糖饮食下也会快速死亡。

然而事情并非如此简单。

第一种情况,通过药物来抑制NF- κ B蛋白,阻断了能量转换的通道,有可能饿死部分癌细胞。但是因为人体结构十分复杂,如果施药不精准,不但部分癌细胞会被“饿死”,一些健康的细胞也会被“饿死”,扩散的癌细胞更是难以搜寻。伤敌一千自损八百,得不偿失。

第二种情况,很多癌症病人自身免疫力较低,特别是在化疗的过程中会产生食欲低下的情况,营养很容易跟不上,此时若再不好好进食,糖和淀粉等摄入不

足,结果可能就是——癌细胞没被“饿死”,人却被饿死了。

那么,在“饿死”肿瘤细胞这个研究方向上,有没有新的道路可走呢?

中国科学院微生物研究所联合其他研究机构的科学家通过不断筛选,获得了可以特异阻断肿瘤细胞能量供应的抗肿瘤新药先导分子。

肿瘤细胞的生长需要大量的能量,同时它们也需要核酸、脂肪酸和氨基酸的共同参与。肿瘤细胞通过调节这些重要组分的代谢来满足生物能量和生物合成的需要。

在脂质代谢和相关代谢中,有一种蛋白叫做脂肪酸结合蛋白。这种蛋白在代谢途径中发挥着主要作用,是抗癌药物研发的一个重要靶标。也就是说抗癌药物会通过作用于这个蛋白来治疗人体的疾病。

中国科学家是利用灵芝来实现“饿死”肿瘤细胞的。

灵芝是一种名贵的珍稀中药,在中国一直扮演着长生不老药的角色,在亚洲国家被广泛用作功能食品及传统药物。藏灵芝是仅仅生长在西藏高寒地带的一种稀有的灵芝品种,其药理成分非常丰富。灵芝这种天然生物可以通过影响脂质相关的代谢通路来发挥其抗肿瘤作用。

灵芝是怎么发挥作用的呢?

在动物细胞中线粒体的内膜,存在着一种被称为“心磷脂”的物质,15%的心磷脂存在于心

肌。科学家发现,心磷脂的变化会导致细胞线粒体的变化。心磷脂与正常细胞线粒体的关系密切,与癌细胞线粒体的关系也很密切。因为癌细胞也是细胞,所以心磷脂会导致细胞的变化,也就肯定也会导致癌细胞的变化。

2014年,西藏农牧科学院蔬菜所熊卫萍研究员首次实现西藏珍稀药用真菌——白肉灵芝的人工栽培,并与中科院合作开展了活性成分研究。前不久,中科院微生物所研究员刘宏伟研究组以及中科院青岛海洋所孙超岷研究员以藏灵芝为研究材料,从藏灵芝中分离提取到一结构新颖的三萜类化合物——GL22。GL22是一种奇妙的化合物,它能够抑制一种蛋白,引起心磷脂的稳态水平下降,从而导致与心磷脂关系密切的细胞线粒体的异常,最终引发癌细胞死亡。

归纳起来说,藏灵芝中的奇妙化合物,通过降低癌细胞所赖以生存的心磷脂的水平,从而“饿死”了癌细胞。

此外,研究人员还有更好的发现:在实验中,藏灵芝中GL22这种奇妙的化合物,不仅能有效抑制肝癌细胞的生长,而且它对机体并无明显的毒副作用,有效降低了对正常细胞的影响。这个特性在抗肝癌药物研发领域显示出极好的应用前景。

中国科学家的研究也进一步证实了藏灵芝这种大型真菌的药用和经济价值。

(科技日报)

研究:心态年轻与否会影响大脑健康



据外媒7月7日报道,一项新研究显示,年轻的心态可能会减慢大脑衰老的速度,大脑也更健康。此研究发表于《高龄神经科学探索》杂志。

通过对人脑部扫描的分析,研究人员发现,心态年轻的人大脑的关键区域有更多的与大脑健康相关的灰质,这些灰质具有清洁大脑中过量的化学物质,运输葡萄糖等功能。同时,这些人的记忆力也更好,患抑郁症的几率也更低。

为了分析人们自己感觉的主观年龄与实际年龄对其大脑的影响,研究人员询问了68名59至84岁健康人的主观年龄与实际年龄,并分析了其脑部扫描结果。

该研究的负责人Jeanyung Chey教授表示,心态年轻的人具有更年轻的大脑结构特征。即使受到人格、健康自评、抑郁症状以及认知功能等因素的影响,其研究结果也不会受到影响。主观年龄较大的人,不健康的生活方式或者认知所带来的生理变化都会导致其大脑的衰老。

Chey博士还表示,如果人们的主观年龄较大,那他们可能需要评估他们的生活方式,习惯以及活动,这些都可能致大脑衰老,随后则需要采取措施以更好地维护其大脑的健康。

此外,研究也显示,较大的主观年龄可能也预示着一些更严重的健康问题,例如痴呆症的早期阶段。主观年龄的自我意识也尤为重要,它可以反映出那些检测不到但能影响大脑健康的信息。而那些感觉自己更年轻且心理与生活方式都很健康的人,大脑也更健康。

(环球网综合报道)