

瘦子不得脂肪肝？脂肪肝的五大误会

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,是一种常见的肝脏病理改变,而非一种独立的疾病。脂肪性肝病正严重威胁国人的健康,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,发病率在不断升高。现代人酗酒,营养摄入不足或过剩使脂肪肝的发病率越来越高,脂肪肝患者越来越年轻化,虽然很多朋友平时注意饮食保健,但也常常走入误区。

误区一:脂肪肝不痛不痒,

可以不用管它 脂肪肝主要分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,轻度比较容易治愈。但如果发展到了严重阶段,可能还会引发肝硬化、肝癌。即使积极治疗,病变的肝脏也不可能恢复正常。

误区二:只有肥胖人群才会得脂肪肝,瘦子不会 脂肪肝并不是胖人的“专利”,部分上班族久坐不动,导致内脏脂肪过多,形成中心性肥胖,虽然他们的四肢并不显胖,躯干看着也不算臃

肿,但一脱衣服“肥肚腩”就暴露出来,也很容易患脂肪肝。

误区三:脂肪肝是吃出来的,只需要控制饮食就可以 得了脂肪肝,并不是只要控制饮食就可以,还需要戒烟、戒酒,加强运动。运动是治疗脂肪肝很重要的方式,对于肥胖朋友效果更佳。一般中低强度的有氧运动比较合适,如快走、慢跑、游泳等。但不宜过度激烈,如果运动量过大,可能会影响肝功能,加重病情。

误区四:脂肪肝患者吃水果多多益善 新鲜水果富含多种维生素和矿物质,含有丰富的膳食纤维,经常食用有益健康,然而并非是吃的越多越好。因为水果含糖量较高,长期过多进食可导致血糖、血脂升高,甚至诱发肥胖。另外只吃水果蔬菜而不吃主食会使脂肪肝患者更加饥饿,代谢紊乱,血糖水平不稳定,反而会加重脂肪肝。因此,脂肪肝朋友不宜多吃水果,适量就好,选择在两餐之间进食。

误区五:快速减肥可减掉脂肪肝 有些肥胖朋友得了脂肪肝,往往采取“饥饿疗法”快速减肥,其实,减肥过快往往也是有害的,如果超过了机体的代谢能力,反而会使肝功能受损,加重病情。对多数患者而言,合理的体重减轻目标为0.5公斤/周左右。

一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

(央广网)

■ 上接08版

张倩告诉记者,像北京这样的大城市,近几年儿童肥胖率基本不再增长,甚至有下降的趋势,但值得注意的是,农村的肥胖儿童虽然比城市少,但近些年的增长速度却超过了城市。

关于我国青少年肥胖问题的原因,张倩引用的一组数据或许可以给我们提供参考。中国疾病预防控制中心营养与健康所做的《2010-2012年中国居民营养与健康状况监测报告》显示,我国大城市中6-17岁儿童青少年每天不吃早餐的比例是18.4%,大城市6-11岁儿童在外就餐的频率是65.9%、12-17岁的频率是70.2%。相比于2002年,2012年我国6-17岁儿童青少年每天睡眠时间少了0.6个小时,静坐时间从每天的2.5个小时增长到了3.2个小时。张倩特别强调,这里的“静坐时间”是指每天放学后在家里的静坐时间。

不良饮食习惯可持续一生

“如果包装上有‘饮料’‘饮品’字样的,就不是真正的酸奶或者牛奶。”5月30日,胡小琪走进湖北省秭归县归州镇航天希望小学,告诉孩子们一个简单的识别酸奶或牛奶的方法。她告诫学生们,一定要喝真正的酸奶或牛奶,其他饮料尽量少喝。

《营养课堂》指出,长期喝含糖饮料易患肥胖,还会导致龋齿、身材矮小、记忆力下降等。世界卫生组织建议,每人每天添加糖的摄入量不超过50克。一瓶500毫升左右的普通含糖饮料中,添加糖的量已经达到50克左右,同学们应尽量不喝或者少喝含糖饮料,更不能以饮料代替水。

胡小琪指出,儿童时期形成的饮食行为可持续一生,一个人今后的行为方式和思想观念都形成于儿童期。此外,儿童时期的饮食行为具有可塑性。

“每天吃早餐,吃营养充足的早餐;坚持喝牛奶,终生不断;合理选择零食;每天足量饮水,少喝含糖饮料;吃清淡少盐食物;少吃油炸食品;合理在外就餐……”胡小琪认为,这些健康的饮食行为和习惯应该尽早地让孩子们知晓并践行,等到成人之后比较难改变。

在改善学生膳食营养方面,我国制定了非常多的政策措施。早在1997年发布的《中国营养改善行动计划》中就明确提出要有计划、有步骤地普及学生营养午餐。而近期发布的《国民营养计划(2017~2030年)》中也明确要实施学生营养改善行动,要求开展学生营养健康教育;推动中小学加强营养健康教育;结合不同年龄段学生的特点,开展形式多样的课内外营养健康教育

活动。一年之中,孩子们在学校的时间大概有200天。胡小琪说,学校是培养学生从小养成良好行为习惯最为重要的场所,有了正确的营养健康知识,才可能采取积极主动的行为,坚持下去,最终获得健康。

希望厨房营养健康活力计划”是由中国青少年发展基金会发起的公益项目。该计划旨在通过捐建“希望厨房”和“美味菜园”,开展“营养教育”和“积极运动”,改善学生的营养状况,提升健康素养,倡导健康的生活方式。

归州镇航天希望小学是“希望厨房”项目的受助学校。副校长熊波表示,项目捐赠的电磁灶改变了传统用燃油做饭的方式,不仅环保节能,还每月给学校节约1200元的成本,师傅们做饭的时间也缩短了20分钟,节约出来的成本和时间可以为学生买更多的牛奶、做更丰富多样的饭菜。截至2018年,中国青少年基金会共捐建了6000多个厨房,受益学生达300万名。

(中青报)

印度“荔枝病”流行与吃荔枝有多大关系？

6月以来,印度东部比哈尔邦有超过百名儿童因急性脑炎死亡。调查显示,这些儿童中绝大多数是在过量食用荔枝后造成低血糖诱发急性脑炎,即俗称的“荔枝病”,同样的悲剧曾多次在该地区上演。这样大范围的儿童突发急性脑炎真的是由过量吃荔枝引起的吗?“荔枝病”又为何在印度流行?

过量吃荔枝有诱发脑炎风险

本月初至今,印度东部比哈尔邦出现大量儿童突发急性脑炎。截至记者发稿时,已有超过600名儿童患病,约140名儿童死亡。除病毒性脑炎外,超过500名儿童因低血糖诱发急性脑炎,约110名儿童因此死亡。专家认为,这是营养不良的儿童在过量食用荔枝后造成的低血糖,继而诱发急性脑炎。

全印医学科学研究所助理教授普拉桑特·库马尔·乔哈里在接受新华社记者采访时表示,此前全印医学科学研究所与印度医学研究理事会、印度国家疾病控制中心联合美国的研究机构一同就“荔枝病”致病原理开展了长达3年的研究调查,于2017年最终确认了过量食用荔枝会诱发急性脑炎的可能性。

印度儿科学会比哈尔邦前主席阿伦·沙阿在电话中告诉新华社记者,在当地,患有急性脑炎的孩子大多是在夜间突发病症的,诱发脑炎的主因就是过量食用荔枝。他们在白天过量食用荔枝后容易出现低血糖症状,进而引发代谢障碍、昏迷甚至器官衰竭,即所谓的“荔枝病”,

如果得不到及时救治则可能诱发急性脑炎。

乔哈里表示,通常轻度低血糖症状若救治及时会在短时间内缓解,但人体在长时间低血糖状态下会引起全身性代谢紊乱,继而出现能量代谢障碍、昏迷以及多脏器功能衰竭。由于脑组织的能量代谢全部依靠葡萄糖供能,且脑组织储存的葡萄糖非常有限,长时间的低血糖昏迷将对脑细胞造成严重的不可逆伤害,导致痴呆甚至死亡。

长期营养不良是患病主因

沙阿表示,每年夏季都是急性脑炎高发季节。自20世纪90年代中期以来,儿童突发急性脑炎的疫情一直在反复,严重程度各年不同。由于今年比哈尔邦持续遭受高温侵袭,使得患病人数大幅上升。

有媒体称是荔枝中含有某些毒素致使儿童在食用后感染脑炎。乔哈里说,这样的说法是误导,荔枝并不会使儿童直接感染脑炎病毒,而是过量食用荔枝后导致人体机能紊乱诱发了急性脑炎。

沙阿也指出,荔枝本身不是主因,因为当地已经食用荔枝几十年了,没有带来任何危害。根本原因是这些患儿长期缺乏足够的食物摄取,处于慢性营养不良的状态,因而才会在过量食用荔枝后诱发急性脑炎。

他进一步解释说,由于这些孩子长期营养不良,他们体内的肝糖原储存很差,无法维持血糖水平,这就使得低血糖症状得到放大。如

果孩子们在没有进食的情况下睡觉,很快就会出现急性脑炎症状。

解决“荔枝病”根子在脱贫

本月上旬,比哈尔邦政府已要求卫生部门采取一切可能措施遏制急性脑炎蔓延,印度中央政府也于上周派出高级别专家组前往该邦穆扎法尔布尔地区协助当地政府控制疫情,然而成效不大。比哈尔邦首席部长库马尔将死亡人数再次上升归因为疾病防控宣传工作不力,认为防控宣传并没有引起民众足够的重视。

然而在沙阿看来,最大的问题并非宣传工作,父母防范意识淡薄和儿童营养不良才是导致这一现象的根本原因。

沙阿认为,患儿几乎全部来自贫困阶层,他们平时没有充足的食物来保证碳水化合物摄入,在荔枝成熟季节很难阻止孩子们食用荔枝充饥。但过量食用荔枝后又会降低食欲,造成恶性循环。加之这些孩子长期营养不良,通常情况下只要发病就会比较严重。而同样食用荔枝,富裕家庭的孩子就很少会突发急性脑炎。

此间分析人士认为,比哈尔邦属于印度最贫困的一个邦,而该邦穆扎法尔布尔地区又盛产荔枝,经济发展落后、医疗能力不足以及政府对贫困人群关注程度较低等因素都导致了悲剧的发生。因此,有效推动经济发展、更多关注贫困百姓的民生应成为当地政府的主要努力方向。

(央广网)