

含糖饮料会增加患癌风险？是真的！

一到夏天,各种汽水、软饮成为消暑必备。但大数据统计发现,含糖饮料流行后肥胖症的发病率随之上升,结直肠癌的发病人群也越来越年轻化。并且,大数据的统计结果与临床的发现也是极其吻合的。含糖饮料的摄入与肿瘤的发生到底有没有直接的关系呢?

最近一篇发表在《Science》杂志的研究,给钟爱甜食的人们敲响了警钟。

试验:“蜜罐”里的小鼠,更易得癌?
《Science》的一篇研究中,科

学家将高果糖玉米糖浆 high-fructose corn syrup (HFCS)喂食给敲除掉 APC 基因的小鼠。其中,HFCS 是含糖饮料的主要糖类来源。APC 基因又是什么?它是一种结直肠癌的抑癌基因,好像警察一样维持着细胞正常的生长秩序。

那么,敲除掉 APC 基因会导致细胞无序生长,与结直肠癌早期发病相关。

研究显示,敲除掉 APC 基因的小鼠分为三组:1.“正常饮食组”(Con组,黑色标记);2.“狂吃狂喝组”(WB组,蓝色标记);3.“今日份甜品组”(HFCS,红色

标记:每天喂食小鼠糖浆 400 微升,相当于人类摄入 350ml 含糖饮料)。

连续八周后发现,“今日份甜品组”小鼠的体重并没有明显增加,但其肠道内肿瘤体积却比“正常饮食组”小鼠明显增大,恶性程度也更高。可见,长期饮用含糖饮料危害之大。

此外,还有研究发现,诸如肥胖、高脂血症、糖尿病等代谢性疾病,都与很多恶性肿瘤的发生、发展密切相关,包括结直肠癌、乳腺癌、肝癌、胰腺癌、甲状腺癌、肾癌等。

“高能”预警 奶茶中隐藏的不止是糖

值得一提的是,奶茶也是一种高糖饮品,热衷于“打卡”网红奶茶店的年轻人需要知道,很多地方卖的奶茶不仅是“奶+茶”,奶茶里的成分含有大量糖分,比如:

Q弹的珍珠
奶茶中的“珍珠”,圆圆润润、QQ弹弹的,非常有嚼劲,让很多人喝一口就停不下来。这种“珍珠”通常是用木薯粉、马铃薯粉或地瓜粉加水及糖制作而成。也是高热量的物质,长期大量摄入高淀粉类物质,易导致肥胖、糖尿病的发生。

诱人的奶盖

很多朋友无法拒绝奶盖的诱惑,感觉奶盖非常香浓。为啥香浓呢?因为“油”大呀!所谓的奶盖里有大量的脂肪,所以有浓郁的香味。但高脂肪摄入易导致高脂血症等代谢性疾病。

顺滑的牛奶

有人认为所谓奶茶,顾名思义等于“奶+茶”,但事实并非完全如此。为追求更低廉的成本和丝滑的口感,一些无良商家在奶茶冲调时使用的“牛奶”,是用奶精勾兑的,也就是我们常说的植脂末。这其中含有大量的反式脂肪酸,是心血管系统的天敌。(摘自北青报)

身体缺水？不同器官补水有讲究！

据报道,今年暑期,逼近 40℃ 的高温,杭州人连续在“蒸煮”模式里生活了 10 天。尽管有空调的保驾护航,但不少人的身体还是纷纷被酷暑击倒。中暑的、尿路结石的、血液粘稠出意外的、干眼的等等,杭城各大医院里中招各类“热病”的人扎堆,有的甚至因此废掉了某个器官,更严重的还危及生命。

而所谓“热病”,专家们表示,多数并不是直接热出来的,本质上其实是身体的某个系统或是某个脏器缺水所致。所以,夏日里防范“热病”,学会科学补水很重要。

尿路缺水长结石 有人不幸“丢”了肾

因为一颗花生米大的结石,57 岁的洪女士将面临的竟是摘除左肾的手术。7 月 30 日上午,她在浙江省中医院接受术前的相关检查,内心依然不愿相信这是真的。人到中年,除了血压有点高,她觉得自己的身体蛮好。

最近半个月来,因为腰有点酸胀,去当医生的亲戚那里看了看,结果意外查出左肾重度积水,再转到泌尿外科进一步检查,这侧肾脏内蓄积了大量尿液与脓液,功能已完全丧失,必须得手术切除。

接诊医生李玉兵分析,“元凶”就是卡在肾脏口子上的一颗花生米大小的结石,因为它堵住了小便的排泄通道,以致越来越多的小便在左肾蓄积,久而久之则感染化脓。而又因为人体有两个肾,当一侧出问题,另一侧会加足马力代“兄弟”工作,因此掩盖了病情,洪女士的身体也就没出现明显的不适症状。

“热天出汗多排尿少,尿路结石高发。最近几个月来,湖滨和下沙两个院区每月要接诊泌尿系统结石患者 700 余例,各种碎石手术 200 多台,就连像洪女士这样因尿路结石导致得割肾的患者最近一个月已收治 6 例。”省中医院泌尿外科主任江少波反复强调,发现尿路结石平时

要多喝水,及时去医院随访,千万别把小病拖成大问题。

眼睛缺水睁不开 中年男子辞了工

炎炎夏日,空调是标配,可久待空调房,眼睛会干得发酸发胀。在浙医二院眼科中心角膜和眼表病专科主任晋秀明教授的门诊里,就有不少因此来求助的患者。

杭州的吴先生,事业正处于上升期,却被眼睛缺水这个问题绊住了脚步。

早上醒来,就觉得眼睛干涩、有异物感;白天对着电子屏幕没一会儿,看东西越来越模糊,甚至感觉眼痒、眼皮沉重;夜晚回家路上开车,开了车窗眼睛怕风吹,路灯强些,就畏光要流泪……已因此无法正常工作生活的吴先生无奈辞去工作专心治病。

晋秀明教授说,除了睡觉的那几个小时在休息外,一天里大多数时间眼睛都在不停工作,再加之现代人得长时间对着电子屏幕等,使得眼睛很容易疲劳,尤其是夏季空调的使用,会加速眼睛水分的流失而加剧相关疲劳症状。其实干眼的问题很普遍,他自己就有,只要运用得当的方法给眼睛补水和休息,也就不会影响工作和生活。

血管缺水危害大 血栓心梗随时来

离开空调房才几分钟时间,一身的汗就把衣服湿透。但你肯定想不到,这一身汗可能流失了你体内 500~1000 毫升的水分。而你以为出汗流失的是皮肤的水分,殊不知,人体有个强大的平衡系统,在发现皮肤缺水之后,血液里的水分立马会跑去“支援”。

此时,浙江省立同德医院心血管科主任童鸿就会为那些有心血管基础疾病的患者们捏把汗。水是血液里各种成分的载体,血液里水分大量流失之后,血液浓缩。轻则血

容量不足,出现头晕、眼睛发黑、心跳加快等不适应症状;重则血栓形成,特别是对于原本有血管粥样硬化的患者而言,发生心梗等心血管意外的风险大大增加,甚至可能危及生命。

因此,童主任每年夏天来临前都会叮嘱老病人们,高温时尽量避免外出,家里别不舍得开空调。而要是不得不外出,得谨记及时补充水分。

缺水与否有标准？

许多健康专家推荐的每日饮水量为 1500~2000 毫升,可绝大多数人一般只能喝到 1000 毫升左右,那么是不是意味着大家的身体都处于缺水状态?

上述几位专家表示,室内工作者与户外工作者的水分流失量不同,他们所需补水量也截然不同,所以不能简单用所谓的推荐饮水量一刀切,需要根据自身的情况差异化补水。至于怎样判断身体是否缺水,专家们给出了两条判断的标准。

一是口干。因为下丘脑会判断体内水分够不够,如果不够,第一表现就是口干。

二是排尿。除了排汗之外,排尿是人体水分丢失的又一大途径,对于健康人群而言,半天撒两泡尿为宜,如果低于这个数,最好赶紧补水,否则泌尿系统结石发生的风险会大大增高。

补什么水有讲究？

正如皮肤的补水口服没外敷来得快,不同器官和系统的补水也得讲究方式方法才更有效。

干眼:

买一台加湿器或者使用眼部喷雾会更有效,或者端杯热水熏熏眼睛,拿块热毛巾敷敷等。

尿路缺水:

多喝点凉白开,切忌浓茶、饮料。血管缺水或是中暑、拉肚子:最好是在水里放少许的盐和糖,稳定电解质。

饮用咖啡不会导致动脉硬化

动脉将含有氧气和营养的血液从心脏输送至身体其它部位,如果动脉变得僵硬,将会增大心脏负荷,加大某人心脏病发作或者中风的几率。近日,伦敦玛丽女王大学和牛津大学的一项最新研究推翻了此前有关饮用咖啡增大动脉硬化的观点。这项研究报告发表在近期出版的《心脏》杂志上。

研究报告作者、伦敦玛丽女王大学 Kenneth Fung 博士说:“咖啡被广泛报道为世界上最受欢迎的饮料,此前研究表明,饮用咖啡会使动脉硬化速度加快。但是,关于咖啡对动脉硬化的慢性影响的报道并不一致,而且受到研究对象数量的限制。我们的目标是在一个较大的群体之中使用两种刚性措施来评估咖啡摄入量与动脉僵硬程度之间的关系。”

这项最新研究涉及 17932 位英国生物银行成像研究的测试者,他们接受了核磁共振心脏扫描和红外脉冲波测试。在这项研究中,研究人员将咖啡消费量分为 3 组:平均每天喝不足 1 杯咖啡的人、每天喝 1~3 杯咖啡的人和每天喝 3 杯以上咖啡的人。

每天喝 25 杯咖啡的测试者不在统计之列,但与平均每天喝不足 1 杯咖啡的人相比,前者并没有增大动脉硬化的风险。在参与最终分析的 8412 人中,研究表明,适量和大量喝咖啡的人最有可能是男性,尤其是经常吸烟和饮酒的男性。

Fung 说:“尽管咖啡在全球范围内颇受欢迎,但是一些报告可能会让人们不喜欢喝咖啡,之前一些研究显示饮用咖啡会增大动脉硬化、心脏病发作几率。目前虽然我们无法证实两者之间的因果关系,但我们的研究表明,咖啡对动脉的危害并不像之前研究所表明的那样严重。”

虽然在研究中发现一些人每天会饮用 25 杯咖啡,但这仅是个例,参与试验的测试者平均每天喝 5 杯咖啡。研究者希望在下一步工作中对饮用咖啡人群进行更深入的研究,以便提供限量饮用的健康建议。

(科学报)