

严重过敏危及生命 全球食物过敏患者为何猛增?

据台湾联合新闻网报道,近几十年来,全球食物过敏案例明显增加,目前英国有7%儿童受食物过敏影响,澳大利亚有9%。全欧洲有2%的成年人对特定食物过敏。世界各地的研究人员正努力寻找对抗这种现象的方法。

据报道,过敏是人体免疫系统对抗外界的某种物质造成的。过敏反应的症状包含皮肤发红、发肿、出现荨麻疹等,在严重情况下还会导致呕吐、腹泻、呼吸困难与过敏性休克,甚至可能危及生命。

食物过敏情况在过去30年

显著增加,尤其是在发达工业化社会。引发儿童过敏的最常见食物包括牛奶、鸡蛋、花生、坚果、芝麻、鱼类以及贝类等。

全世界对食物过敏的人为何愈来愈多,目前并无单一解释,但学界指出以下几点可能性。

环境因素改变免疫系统反应方式

除了人们对过敏意识增加以及对过敏诊断能力提高外,环境因素也可能是造成过敏率增加的原因。

发展中国家过敏比率较低,且过敏较可能发生在城市而非乡村地区,原因可能包括污染、饮食变化以及接触微生物机会较少等。这些因素改变了免疫系统的反应方式。

此外,移民的哮喘与食物过敏发生率似乎高于他们在原籍国的发病率,这进一步说明了环境因素的重要性。

“对手”变少 免疫系统攻击无害物质

研究人员还指出,由于

卫生状况改善,使得儿童被感染的机会减少,尤其是寄生虫感染。随着要对付的寄生虫减少,人类的免疫系统转而对付那些本来无害的东西。

不晒太阳 缺乏能抗过敏的维他命D

导致过敏的另一个原因是缺乏维他命D。目前,全世界大多数人口均无法得到足够的维他命D,原因包括不常晒太阳,美国维他命D缺乏症的发

生率在过去10年几乎增加了一倍。

另有研究认为,在断奶时期适当喂给孩子容易引发过敏的食物,能防止过敏的发生。英国伦敦国王学院的研究显示,从婴儿出生后就开始喂花生,到5岁时他们对花生过敏的机率会降低8成。

对于食物过敏,人类目前尚无根治的方法。人们要尽量避开会引发过敏的食物,并在过敏发生时迅速就医。

(中新网)

关于饮用水的5大误区 你信了几个?

水是人体内不可缺少的重要物质,我们身体体重的60%~70%都是水。水与我们息息相关,“多喝水”可能是我们最常听到的养生方法之一。但你真的了解水吗?关于饮用水的5大误区,你信了几个?

误区一:“千滚水”有毒不能喝

“千滚水”是指反复烧开的水。传闻称:“千滚水”中的亚硝酸盐含量超标,可能致癌。专家将烧开次数不同的水做了对比之后发现,水加热次数越多,其亚硝酸盐含量就越高,但增幅很小。数据显示,即使是煮沸20次的自来水,其中的亚硝酸盐含量也远远低于国家标准,并不会对人体造成危害。

误区二:喝碱性水可以改变体质

有人认为喝苏打水等碱性水可以改变酸性体质。但事实上,通过一般饮食很难改变身体的酸碱环境。因为身体本身会做出精细调整,使之处在最合适的状态。人们应该均衡饮食,而不是刻意追求偏酸或偏碱的饮食,否则可能造成酸中毒或碱中毒。

误区三:直饮水可以直接喝

现在,有些小区会给居民提供直饮水。但需要注意的是,直饮水最好不要直接喝。因为从水龙头到直水管网之间还有一段“死水”。一旦水龙头较长时间没有使用,这段“死水”就会滋生细菌。因此,在饮水前应先放掉一段水。

误区四:运动前不能喝水

很多人都知道运动前不宜喝过多的水,但这并不意味着不能喝水。事实上,如果不注意补水,运动反而会对身体造成损伤。运动前一小时就应该按照少量多次的原则摄入水分,一般而言,每十分钟喝三大口水即可。

误区五:对宝宝来说,“婴儿水”更健康

目前在我国的饮用水标准中,并没有“婴儿专用水”的相关



标准。从医学的角度讲,婴儿对饮用水的要求与成人没有不同。而在各类饮用水中,白开水最符合人体需要。因为白开水的“煮沸”环节能起到杀菌作用;水烧开后,里面的重金属也会沉积为水垢。

选用饮用水关键看水质

自某家饮用水厂家打出“饮用弱碱性水对身体更健康”的广告之后,人们更加关注食物与饮用水的酸碱性问题。为了身体健康,很多人开始饮用弱碱性水,可是喝弱碱性水真如广告中说的那样,能改变身体的酸碱度吗?

“酸碱性质”的说法并不科学

近年来“酸碱性质”的各种说法被广泛传播,并成为一些保健品广告和养生类电视节目热捧的概念,“饮用弱碱性水对身体更健康”的说法也是其中一种。其实“酸碱性质”的说法本身就有待商榷,浙江大学环境与资源学院副教授刘璟在接受新华网的采访中指出,有关酸碱性质的说法是极为不科学的,因为它对人体“酸碱值”测量的对象不确定。人体中有多种液体,括细胞内液、细胞外液(组织液、血液和淋巴液)、消化系统分泌的各种消化液和汗液、尿液等,这些液体酸碱度各有不同,不能只以血液指标来

定义人体酸碱度。温州大学化学与材料工程学院王稼国老师也在接受浙江在线的采访时表达了与刘璟一致的观点,“人体各部位的pH值均不同,单纯用血液的酸碱度来衡量人体的酸碱度是不科学的。”他说。

饮用弱碱性水不能改变人体的酸碱度

据《光明日报》报道,胃肠道通过其自身的调节功能,会很快将进入体内的弱碱性水的pH值调节至机体内环境的pH值。浙江大学食品科学与营养系教授李铎强调,不管饮用弱碱性水,还是普通的矿泉水、凉开水等,都不会改变人体的pH值。

关注水质好坏是选择饮用水的关键

弱碱性只是水质好坏的一个很小的参考因素,据媒体报道,除了看pH值之外,还要从以下两个方面对水质好坏作出判断:首先,看水源。商家在标签的设置上也是有讲究的,如果水本身出自名山好水源,一般都会在明显位置标注;如果没有,就一定要谨防可能来自城市自来水加工等方式的水源。其次,看元素表,矿物元素也是决定水质好坏的关键。生产厂家都会将矿物元素明确标注在标签上,消费者可根据自身需要进行选择。

(科普中国)

■ 生活指南

这五类人不宜饮酒

1. 高血压、心脏病患者。酒精,一是兴奋大脑,使感情激动;二是使血管扩张,血液升高,这样易发生血管破裂而引起死亡,或者发生心律不齐,心跳加速等不良症状。

2. 肝炎病患者。对于肝炎病人来说,由于肝的实质性损害而引起肝脏解毒功能的降低,常使酒精代谢所需要的各种酶的活性和分泌量降低;更兼食欲不振、偏食等,使得蛋白质、维生素摄入不足。而饮酒又能够阻碍氨基酸、叶酸、维生素B6、维生素B12的吸收,严重影响肝脏对酒精的解毒能力,促使肝炎病程迁延、病情加重,甚至发展为肝硬化或重症肝炎。

3. 胃肠疾病患者。酒精会造成胃粘膜的损伤,引起上腹饱胀,反酸,嗝气等症状,使原有胃病加重,如胃溃疡、胃炎、肠炎、肾炎及疮病等都不宜饮酒,有痔疮的人也不宜饮酒。

4. 糖尿病患者。饮酒往往会打乱糖尿病患者的正常饮食(过饱或饥饿)和用药,从而导致血糖波动和失控。例如,有的在患者在饮酒同时吃进许多食物,由于酒精本身含有较高的热量,这势必造成总热量摄入过多,致使血糖升高。糖尿病患者常伴有高尿酸血症,饮酒可使血尿酸进一步升高,容易诱发或加重痛风。

5. 孕妇。孕妇酗酒是胎儿先天性畸形和先天性愚型以及脊髓膜膨出、智力缺陷的原因之一。由于怀孕最初3个月,正是胎儿形成的重要阶段,这时饮酒,对胎儿的损害特别严重。

整个孕期都贯穿了胎儿大脑的发育过程,胎儿生长的高峰是在妊娠的6个月后,这时如继续饮酒,将会给胎儿带来更严重的损害。在妊娠初期的1-2个月,孕妇即使少量饮用一些含酒精饮料,也会影响胎儿发育及出生后的智力。

酒后不宜做七件事

1. 倒头就睡。酒精是靠肝消化,立刻睡觉,新陈代谢缓慢,对肝不利,可以喝点白开水,醒一醒酒后入睡。

2. 立刻洗澡。冷水热水都不宜,洗澡容易导致热气无法散发,加重醉态,导致恶性呕吐甚至晕厥,热水澡容易刺激肝脏。

3. 吃醒酒药。醒酒药可以暂时让人摆脱醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长,建议大量喝水或者喝运动饮料,补充电解质。

4. 剧烈运动。酒精具有利尿作用,醉酒后体内水分流失很多,容易发生脱水,此时再锻炼会加重脱水危险。

5. 酒后吹风。酒后吹风后会加剧身体热量损失,加速醉酒,容易诱发头晕,头痛,呕吐等各种状态,此外酒后吹风可能导致面瘫。

6. 睡电热毯。酒后热量散失增多,人易发冷,但是切勿睡电热毯,尤其是患有心脑血管疾病的人,酒后血管扩张,心率新陈代谢就会加快,血压升高,容易诱发心肌梗绞疼等。

7. 酒后不开车。喝酒不开车,开车不喝酒!

(辑)