

必须警惕幽门螺旋杆菌!

专家:改变不良用餐习惯

一场新冠肺炎疫情重新掀起了大众对用餐健康风险的关注,幽门螺旋杆菌这个熟悉又陌生的名词也不断被提起。专家表示,小小细菌不容忽视,改变不良用餐习惯势在必行。

“幽门螺旋杆菌感染是胃炎、消化性溃疡的主要原因,也是胃癌的高危因素,我国成人感染率高达50-60%,这意味着每两个人里就有一个携带者。”中国医学科学院肿瘤医院脾胃外科副主任赵东兵介绍,这种细菌的传播与卫生、用餐习惯直接相关。

他说,幽门螺旋杆菌可以在排泄物里存活,如果带有细菌的排泄物污染了食物、水源等,就会造成传播风险。农村地区粪便污染造成的幽门螺旋杆菌感染较多。

在城市,幽门螺旋杆菌感染的家庭聚集倾向比较明显,

经常是全家大人、小孩都感染,元凶就是共餐中的唾液传播:感染者胃中的幽门螺旋杆菌可能会返流到口腔,不刷牙等不良的口腔习惯引起的牙菌斑、牙结石里也会有幽门螺旋杆菌。

“好多人习惯用沾过自己唾液的筷子给他人夹菜。这是表达热情,实际上,给他人带去了健康风险。这就是我国幽门螺旋杆菌感染者比例较高的一个原因。”赵东兵说。

而幽门螺旋杆菌容易被忽视同时也很危险的一点在于,很多无症状感染者并不知晓自身情况,在不知不觉中通过共餐传播了细菌。

近年来,随着人们生活水平提高,各地流行起一村一镇或百人千人大型聚餐,北京大学公共卫生学院副院长王培玉表示,此类做法有诸多危险,不

应提倡。一方面,大聚餐人多近距离接触,很容易造成疾病传播,交叉感染;另一方面,厨师需要在短时间内做大量饭菜、使用大量餐具,食品卫生与安全很难保证。

非典时就已有行业协会和公共卫生专家呼吁改掉传统的共一桌、共食一盘的共餐制,新冠肺炎疫情让“分餐”说再度回归人们视野。有专家表示,分餐虽然对疾病的预防有帮助,但也要考虑到它所带来的人与人之间的情感疏离。此外,中餐的烹调形式使得分餐实施起来较为麻烦。

王培玉认为,提倡分餐不具有强制性,所以执行上存在困难。但要打破固有习惯、养成新的文明习惯需要长期、耐心的国民健康教育。

那么,改变用餐中的不良习惯要从哪里开始?

“在聚餐时努力提倡一人一餐盘,如果做不到,使用公筷、公勺也能够大幅降低疾病传播的可能。”王培玉说。经过近年来相关行业协会的大力提倡,公共场合聚餐已经有了一定规范。很多饭店会主动为顾客摆上公筷和公勺,在一定程度上推动了公众养成健康卫生的用餐意识。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平提出,各单位、公司和学校在鼓励自带餐具的同时,可健全相关配套设施,在食堂配备专人专用的餐具柜,为大家用餐提供方便。

居家用餐又该如何培养正确习惯?固定餐具很重要。赵东兵建议,每位家庭成员(尤其是小孩)要有自己固定使用的碗筷勺,可以从颜色或形状上有明显区分,避免混用。

有条件 and 意愿的家庭,还可以在饭菜出锅后,直接分到每位家庭成员的盘子里,“不仅能更好地避免病菌传播,还有助于均衡营养,限定食量,避免暴饮暴食。”陶夏平说,规范刷牙、饭前便后洗手、尽量不吃生冷或未煮熟的食物等也十分必要。

“给孩子喂食时,大人不要用嘴吹食物,更不要用嘴尝试或咀嚼食物后再喂给孩子;孩子每次吃东西前都要洗手,吃饭时不玩玩具;保持就餐环境卫生,让孩子坐在餐椅上吃饭,大人不要追着孩子喂饭。”北京大学公共卫生学院妇幼卫生学系主任王海俊说。

赵东兵提示,家庭用餐不能忽视餐具消毒,应定期高温煮沸消毒或使用消毒柜消毒,“日常普通的清洗无法保证把细菌完全杀灭,必须经过高温消毒或消毒碗柜消毒才能杀灭。”

春季养生推荐喝这5种花茶

上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任 方泓

古人素以食花养生,宋代大文学家苏东坡采集松花、槐花、杏花入饭共蒸,密封数日成酒,并挥毫作歌曰:“一斤松花不可少,八两蒲黄切莫炒,槐花杏花各五钱,两斤白蜜一起捣,吃也好,浴也好,红白容颜直到老。”那么,鲜花真的有这么多养生功效吗?

首先,鲜花中的营养成分十分丰富。例如,每10克南瓜花含蛋白质1.4g、脂肪0.3g、钙39mg、磷63mg、胡萝卜素0.62mg、核黄素0.1mg。

其次,鲜花还含有多种生物活性物质,如酶、激素以及芳香物质和黄酮、类胡萝卜素等物质,尤其是鲜花中的花粉,已被科学家证实含有多种物质,包括2种氨基酸,14种维生素和丰富的微量元素。现代科学研究已证明特定状态的微量元素不仅是维持健康和防病治病的必要条件之一,也是中药归经和药性物质基础的重要组成部分。

另外,药食同源的鲜花有调理体质、养生保健、预防疾病的功效。例如,牡丹、月季有调经活血之功;合欢花可助安睡;刺槐花凉血止血,清肝降火;梨花味甘微酸、性凉,有生津润燥、清热化痰的效果;芦丁能增加毛细血管韧性,主治血热妄行所引起的吐血、崩血、血瘤及大肠火盛或湿热淤结所引起的肠风、痔血、便血等疾病。

对此,特别推荐以下5种适宜春季用于食疗的鲜花:

1. 密蒙花。密蒙花性味甘、凉,归入肝经,可显著改善中、重度女性更年期干眼症的症状和体征。密蒙花富含黄酮类化合物,其与内源性雄激素结构相似,均为杂环多酚类化合物,发挥拟雄激素样作用。目前密蒙花已在干眼

症及糖尿病视网膜病变中有深入的实验研究,同时有降低血糖、抑制新生血管形成、抑制细菌生长和抗炎等作用。目疾属阳虚内寒者慎服。

密蒙花茶的制作方法:干燥花或花蕾5g,绿茶1g,加水350mL,煎煮3分钟,过滤后加蜜糖25g调制而成。

2. 白梅花。白梅花又称绿萼梅,始载于《本草纲目》,微酸、涩,无毒,具有疏肝和中、化痰散结的功效,可用于治疗肝胃气痛、郁闷心烦、梅核气、瘰疬疮毒等症,理气而不伤阴。清代曹廷栋曾将“梅花粥”列为上品,称“绿萼梅花、雪水煮粥,解热毒。”现代药理研究显示白梅花有抗氧化、抗血小板聚集、防止黑色素沉积、抗抑郁等作用。

白梅花粥的制作方法:取白梅花5~7朵,摘下花瓣,用清水洗净待用。将50g粳米洗净放入锅中煮至米熟成粥,加入白梅花、适量白糖,略沸即成。

3. 玫瑰花。玫瑰花性甘、温,微苦,归肝、脾经。玫瑰花中含有300多种化学成分,其中富含蛋白质、脂肪、淀粉、多种氨基酸及维生素,还有丰富的常量元素和微量元素等人体必不可少的多种营养成分,具有排毒养颜、行气活血、开窍化痰、疏肝醒脾、促进胆汁分泌、帮助消化、调节机理的功效。通常用于治疗肝胃气痛、食少呕恶、月经不调、跌打伤痛等。

玫瑰花茶的制作方法:平时取干玫瑰花6~10片,热水浸泡后饮用。通常玫瑰花茶浸泡时间为10~20分钟,浸泡次数为1~2次,冲泡时还可配上两颗红枣,不仅能增添几分甜香,还可添滋养气血。

五类美食“阻击”前列腺癌

前列腺癌是男性生殖系统常见的恶性肿瘤,随着我国步入老龄化社会,预计10年后,它可能成为危害男性健康的第一肿瘤“杀手”!

人们知道,饮食习惯与疾病的关系密不可分,据近期《美国流行病学》发表的研究称,常饮绿茶能降低男性患前列腺癌的风险。那么,在日常餐桌上,人们还应增添哪些有益的食物,以拯救“脆弱的”前列腺健康?

一、豆类 健康影响:调查表明,经常食用豆类食品的男性,患前列腺癌的风险比不常吃豆类的男性低。豆类制品经胃肠道消化、吸收后,会产生一种植物雌激素混合物“牛尿酚”,可有效抑制雄激素双氢睾酮,对前列腺起保护作用。

食用建议:做成汤汁饮用往往能更好地发挥功效。

鲜豆芽汁:取鲜绿豆芽500克,洗净,以干净纱布绞挤取汁,加适量白糖,代茶饮用。中医认为,此方法具有清热、导赤的效果。

绿豆车前子汤:取绿豆60克,车前子30克,将车前子用细纱布包好。绿豆淘洗干净,同置锅中,加水烧开。然后,改用小火煮至豆烂,捞出车前子,即可饮用。此方法同样能清热、利尿。

贴心提示:大豆、黄豆、花生等食物,均含有益前列腺健康的“植物雌激素”。

二、洋葱 健康影响:洋葱含有一种称为“槲皮素”的化合物,这是目前已知最有效的天然抗癌物质之一,实验表明,它能防止细胞生物化学机制出现变异。洋葱还含微量元素硒,是一种很强的抗氧化剂,能帮助消除体内自由基,增强细胞代谢能力。

食用建议:中医认为,食用洋葱过多易引起发热症状,每次摄入洋葱不宜超过50克,切去根部,剥去老皮,洗净泥沙,生、熟食均可。

贴心提示:苹果、茶和红葡萄酒中都能找到“槲皮素”的化合物。

三、南瓜子 健康影响:前列腺正常分泌激素,需依靠脂肪酸的帮助,南瓜子富含脂肪酸,可维护前列腺良好的功能。

据统计,约2%的前列腺增生可能恶化为前列腺癌,美国研究人员建议,每天坚持吃一把南瓜子,有助于改善前列腺增生症状,同时预防前列腺癌。

食用建议:取南瓜子100克,分3次剥皮嚼食,每次间隔4小时。

贴心提示:葵花子、菜子油、红花子油和玉米油等也有丰富的脂肪酸。

四、番茄 健康影响:早在1995年,美国哈佛大学的研究人员就注意到,番茄含有一种叫番茄红素的物质,具有独特的抗氧化功效,帮助清除体内自由基,对有害游离基的抑制作用是维生素E的10倍,能降低男性患前列腺癌的风险。

食用建议:每天食用50~100克新鲜番茄,能满足人体多种维生素和微量元素的需要。

番茄加热后抗氧化效果更好,虽然烹饪过程会导致维生素C含量减少,但番茄红素和其他抗氧化物质含量显著上升。

贴心提示:杏、葡萄柚、西瓜等水果中也富含有益前列腺健康的抗氧化剂。

五、猕猴桃 健康影响:猕猴桃富含氨基酸,其维生素C是等量柑橘的5~6倍,还有维生素B1、胡萝卜素及钙、磷、铁等多种营养物质,尤其是“抗突变成分”谷胱甘肽,对前列腺癌、肝癌、肺癌、皮肤癌等癌细胞突变有一定的抑制作用。

食用建议:鲜猕猴桃50克,去皮,捣烂,加温开水250毫升,搅匀后口服,每日2次。

《大众医学》