



注意饮食营养才能确保平安健康

□ 中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士 范志红

最近大家都高度关注新型冠状病毒,甚至出现了焦虑和紧张情绪,有的不敢出门购买食物,有的半夜还刷新闻睡不着觉,有的因为不能回家团聚三餐总是凑合……这其实是很让人担心的。越是在这种特殊情况下,我们越要注意饮食营养,身体才能保持良好抗病力,才能确保平安健康。

停止严苛的节食减肥

这次因为新型冠状病毒而最终不治的人当中,以老年人居多,说明身体的抵抗力对能否康复起到了关键作用。此前已有很多女性朋友们体验过,

在节食减肥过程中,极易出现营养不良。这时不仅体力低下,而且抗病力也明显削弱。比如说,患感冒的次数增加,感冒之后的康复时间延长,各种炎症的康复时间也延长。

所以,建议女性朋友们在目前这个特殊时期不要再严苛自己节食减肥啦。吃得太少,营养不良,身体连维护机体正常运作都有困难,对抵抗感染性疾病更为不利。和生命安全相比,体重暂时多两三斤又有多大事儿呢?尽情宅在家里,快乐享用美食吧。只要有营养的,鱼肉蛋奶也好,果蔬坚果也好,杂粮薯类也好,就和自己的身体和解,大胆吃吧。

当然,每天宅着不动,大吃大喝,也不利于健康。正确的防长胖方式是注意少吃油腻食

物和零食甜食,饭后做做运动。即便不能去健身房,还可以在屋里跳跳操、做瑜伽、做广播操,哪怕看电视时原地跑也行啊。

营养素供应要加量

人体在紧张焦虑的时候,对各方面营养的需要比状态轻松的时候大。首先,能量供应不能太少。因为人体应激时基础代谢率上升,消耗能量增大,决不能轻易搞“过午不食”、饥饿减肥之类的做法。

由于压力状态下蛋白质分解增加,尿氮排出量上升,所以饮食中绝对不能缺乏蛋白质。好几天甚至更久时间只吃水果代餐、长期晚餐不吃之类的做法会降低蛋白质摄入量,是不

利于压力应对的。

压力还会使各种维生素消耗量增大,特别是维生素C、辅酶A、泛酸和多种B族维生素。故而,压力期间最好能够增加多种水溶性维生素的供应量,增加蔬菜的供应,把一部分精米白面换成全谷杂粮。

压力状态还会使矿物质流失增加,尿钙排出增加。特别是在钙镁元素缺乏的情况下,身体神经兴奋性上升,更会加剧紧张情绪。因此,增加富含钙镁的绿叶蔬菜,增加镁含量高的豆类食物,适当增加酸奶等富钙食物,都会有所帮助。

压力状态也会引起炎症反应上升,身体自由基产生增加,故而需要供应更多的抗氧化物质。颜色深浓的蔬菜、水果、豆类等,都是抗氧化物质的来源。

在防疫期间,人们不敢出门买菜,天天吃精白主食加上加工肉类,既不利于防疫,也不利于防肥。在应激反应时,多种维生素的消耗量增加,抗氧化物质也需要增加供应,所以蔬菜水果一定要吃够膳食指南的推荐量。一定要保证每天300~500克蔬菜,哪怕白菜萝卜也比不吃好。有绿叶菜、橙黄色菜最好,其中的胡萝卜素能转化为维生素A,而维生素A对保持呼吸道粘膜的健康是必须的。

虽然从果蔬中摄入维生素C是最好的,但如果确实蔬果暂时供应不足,服用维生素C(或复合维生素)也可,每天吃两三粒维C就行。如果已经存在维生素C缺乏或有身体感染,需要适当加量,但建议不超过每天1000毫克。

专家:突然肾衰可能是“病从口入”!

□ 受访专家:南京医科大学附属逸夫医院副院长、肾脏内科专家曹长春

在微信朋友圈,在新闻里,我们经常可以看到很多年轻人突发尿毒症的消息,这个疾病真的是突然发生的吗?其实并不是这样。南京医科大学附属逸夫医院副院长、肾脏内科专家曹长春介绍,在疾病的初期,肾脏会给我们发出一些“求救”信号,只是比较隐匿。相对于治疗,医生更希望市民们能从改变不健康的生活方式开始,把疾病扼杀在“摇篮”里,尤其要注意的是肾病也会“病从口入”。

吃得咸、吃得“好”,都会伤肾

“我们以前是农耕社会,干活多,吃得也咸。现在社会变化了,体力活少了,但口味并没怎么改变,很多人还是重油重盐。同时生活水平高了,大家吃肉也吃多了,高蛋白饮食和高盐饮食一样,会让肾脏很受伤。”曹长春说,吃得过咸,吃得过“好”,这个错很多人犯了却不自知。

曹长春介绍,盐的成分是氯化钠,吃多了之后身体需要把这些多余的盐分给排掉,肾脏的负担就会相应地加重。同时吃得咸对血压也有影响,血压过高之后,长期冲击肾脏,肾脏也会很“受伤”。这也是很多高血压患者会合并肾脏病的原因,同时肾脏损伤也会导致血压进一步升高,进入恶性循环。

而蛋白质进入人体后被分解,最终形成尿素氮和肌酐等代谢产物,也都需要肾脏来进行过滤。另外高蛋白食物当中往往嘌呤成分非常高,嘌呤增高形成了过高的尿酸,又会沉积在肾脏当中,对肾脏造成另外一种损伤。

也有市民会觉得,那我把家里的盐换成低钠盐,是不是对肾脏就有好处

呢?曹长春表示,低钠盐的成分,80%也是氯化钠,所以如果不把总量减下来,钠离子的摄入量一样很高,所以并不建议单纯替换低钠盐。“对普通人,我们不主张过分地低盐饮食,摄入量要合理,如果有肾脏疾病了,低盐低蛋白饮食就是十分必要的。”

止疼药、感冒药,千万别乱吞

“对肾脏来说,吃药也是一个比较重大的问题。人会生病,也总会吃药,无论中药还是西药,是药三分毒是有一定道理的。”曹长春说。

曹长春举了他曾碰到过的两个病例,一位大学生来看病的时候,腿肿脸也肿,小便也没有了,人很没有精神,问他怎么回事,他说前两天感冒有点头疼,吃了一种感冒药觉得没啥效果,晚上又吃了一遍,第二天感觉还没好,于是又吞了另外两种感冒药,一下吃了四种感冒药,吃成了急性肾功能衰竭,到了要透析的地步。

另一名患者长期腰背疼,疼起来就吃各种止疼药,前前后后吃了七八年。后来腰背疼被确诊为强直性脊柱炎,但最先告急的不是脊柱,而是患者的肾。到逸夫医院就诊时,患者肾功能已经很差了。

曹长春表示,容易伤肾的药物其实有上千种,但很多是处方药,市民要特别注意的是药房可以轻松买到的非处方药,比如止疼药、感冒药等等。很多人习惯扭伤了、腰背疼了或是头疼了,吞片止疼药或是止疼剂喷一喷,这些都是非甾体类的镇痛药,滥用这类药物有可能让肾脏出现纤维化,导致肾功能下降。感冒药也要注意要按照说明书来使用,

不要同时吃几种感冒药,以免有效成分叠加过量,伤到了肾脏。

还有一类是氨基糖甙类抗生素,比如庆大霉素、卡那霉素等等,以前常用,也有比较大的肾毒性,现在婴幼儿已经禁用了,但成人或者是在偏远地区还有可能会接触到,这一类的药物也要引起注意。

菜场里能买到的“伤肾菜”,别多吃

伤害肾脏很厉害的成分,还有马兜铃酸。“医药界有个有名的龙胆泻肝丸事件,以前大家觉得上火了会自行服用,但因为其所用的中药材关木通中有马兜铃酸成分,引发了很多患者急性和慢性的肾损伤,有的患者不得不透析或是换肾,后来龙胆泻肝丸也更换了配方成分。”

曹长春提醒,马兜铃酸这个成分在不少中药材里都有,同时也会存在在一些食物里,比如南方地区喜欢吃的一种叫折耳根的野菜,又叫鱼腥草,其中就含有马兜铃酸。一些“泻火”凉茶中含有关木通或是雷公藤等中药材,也都含有马兜铃酸。还有春天大家很喜欢吃的一道野菜——蕨菜,其中也含有马兜铃酸的成分。这些菜或是食物,偶尔尝尝鲜没有关系,但切记不要长时间大量摄入。

无论中药还是西药,用得对是药,用得不好就是毒,在这点上是一样的。曹长春提醒市民不要没有针对性地长期进补,也不要觉得所有补药都是安全的。如果想长期进补,特别是还有肾脏不好的情况的,最好把药给肾脏科医生看一看,检查下所用的药材是不是含有马兜铃酸等有毒成分,避免出现没能“补身”反而“伤身”的情况。

再提醒: 睡多一点、运动规律一点 都是在延缓肾脏衰老速度

“我们到了一定年龄,比如30岁之后人到中年,肾功能是一定在走下坡路的。”曹长春告诉记者,这种肾功能的自然下降,有一定的速度。以肾小球滤过率这个肾功能指标来说,正常人每分钟100毫升,那么30岁之后,基本上每年都会丢失掉0.5~1毫升左右。如果有一些基础疾病或是不科学的生活方式等不利因素,对肾脏损害的高危因素存在,那么肾功能下降的速度更快。

除了要注意“病从口入”之外,还有一些生活细节也需要注意。曹长春举例,比如说晚睡这件事。有研究发现,每晚睡眠小于5个小时,肾功能下降最快,且蛋白尿发生率更高,而每晚睡眠7~8个小时以及9个小时以上,肾功能下降速率相对较慢,所以为了保护肾脏,需早点睡觉。

还有运动。突然剧烈运动可以导致肌肉损伤,肌肉肌红蛋白释放就会增多,堵塞到肾小管,就可能导致一些急性肾损伤。每年逸夫医院肾内科都会收到不少该类病人,因为平日工作繁忙,好不容易休息了,想着去运动一下吧,结果就出现了血尿,急性肾损伤。

曹长春提醒,肾损伤常见的症状有腰背酸痛,眼睑、双下肢的水肿,尿液颜色改变,尿液起泡沫,尿量变少,起夜变多,口气变重带有尿味,血压升高等,重中之重,就是要进行常规的体检。肾病不可怕,早预防早发现早治疗,人人都有可能有两颗健康的肾!