

牛奶和啤酒比水更解辣

当你吃辣椒的时候,你会觉得很热,并且会自然而然地想喝水或者吃些主食来冲淡辣味。其实,这样做的效果并不会很理想。据研究辣椒素为非水溶性物质,它只能与脂肪、油类及酒精相结合,所以啤酒比水更容易冲淡辣味。但最好的缓解辣味的食物是牛奶,尤其是脱脂牛奶。虽然之前曾认为牛奶中的脂类可以更好地和辣椒素结合,而现在的研究发现,真正有效的成分是牛奶中的酪蛋白。

糖尿病是怎么发生的

谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者。上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药金芪降糖片。自1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理,开发生产系列阿尔发无糖食品。于2011年离开阿尔发,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病治疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学的研究,开发和生产满足糖尿病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品,让糖尿病人有了可以放心吃饱饭、好吃有营养、低血糖生成指数的特膳食品。作者长期从事糖尿病药品和食品的研究与开发,积累了丰富的糖尿病食疗理论和经验。在本栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

糖尿病病因及发病机制十分复杂,目前尚未完全探明,传统学说认为与以下因素有关:

一、遗传因素:举世公认,糖尿病是遗传性疾病。科学研究发现,糖尿病人的家属中,糖尿病的发病率远高于普通人。



因而认为糖尿病会通过基因遗传给子女,II型糖尿病的遗传性尤为明显。而且,糖尿病可以隔代遗传,即使父母不是糖尿病,而祖父母是糖尿病,仍有遗传糖尿病的可能。当然,糖尿病的发生还受环境、肥胖等后天因素的影响。

二、精神因素:近十年来,中外学者确认了精神因素在糖尿病发生、发展中的作用,认为伴随着精神的紧张、情绪的激动及各种应激状态,会引起升高血糖激素的大量分泌,如生长激素、去甲肾上腺素、胰升糖素及肾上腺皮质激素等。

三、肥胖因素:目前认为肥胖是糖尿病的一个重要诱发因,肥胖的程度与糖尿病的发病率呈正比。有基础研究材料表明:随着年龄增长,体力活动逐渐减少时,人体肌肉与脂肪的比例也在改变。特别是肥胖多脂肪的老

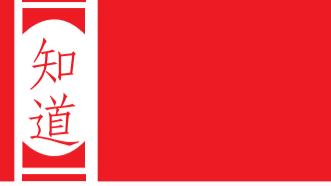
年人中糖尿病明显增多。

四、长期摄食过多:饮食过多而不节制,营养过剩,使原已潜在有功能低下的胰岛素 β 细胞负担过重,而诱发糖尿病。现在国内外亦形成了“生活越富裕,身体越丰满,糖尿病越增多”的概念。

五、感染:幼年型糖尿病与病毒感染有显著关系,感染本身不会诱发糖尿病,仅可以使隐性糖尿病得以外显。

六、妊娠:有关专家发现妊娠次数与糖尿病的发病有关,多次妊娠易使遗传因素转弱诱发糖尿病。

七、基因因素:目前科学认为糖尿病是由几种基因受损所造成的:I型糖尿病——人类第六对染色体短臂上的HLA-D基因损伤;II型糖尿病——胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖溶酶基因和线粒体基因损伤。总之,不管哪种



食为先

齐鲁晚报

B05

2013年9月24日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫照阳 组版:韩舟

自制米浆菜浆 补充植物营养

自9月李开复通过微博发布其患癌的信息以来,很多癌症高发群体开始关注如何在日常生活中预防癌症,专家称,高强度工作的社会精英、晚婚晚育、吸烟等人群除了调整生活方式,饮食结构的调整也很重要,应多吃五谷杂粮和蔬菜水果。营养专家建议,用五谷杂粮搭配起来磨浆,多喝菜浆、米浆、五谷豆浆就可以多吸收一些植物蛋白和其它营养物质。

精英人群成癌症高发人群

精英人群罹患癌症是个普遍现象,乔布斯、任正非、罗阳等都经历过癌症的灾难,有的从死神手中夺回生命,有的却无法再延续生命。对于这类人来说,超负荷的工作使精神长期处于高度兴奋或者紧张状态,高压力快节奏的生活方式使他们身体负担过重,增加癌变的几率。

据全国肿瘤登记中心之前发布的一份年报披露,全国每年新发肿瘤病例估计约为312万例,平均每天8550人,全国每分钟有6人被诊断为恶性肿瘤。我国居民一生罹患癌症的概率为22%。

研究表明:
大豆等食材有助防癌

中国营养学会秘书长翟凤英大量的调查发现,大豆具有防癌、抗癌作用。此外,一些流行病学调查试验还发现,大豆对肺癌、胃癌、结肠癌、皮肤癌等都有不同程度的防治效果。

解放军309医院前营养科主任张晔从事营养临床工作多年,她说,除了大豆之外,其他很多生活中常见的食材也具有抗癌防癌功效,比如富含维生素A的胡萝卜、含硒量较高的荠菜和芝麻等。而选择适合的食材与大豆组合,通过豆浆机打成自磨豆浆,口感丰富还能有效补充相关营养素。

防患乳腺癌可多喝杂粮豆浆

在高发癌症疾病中,对女性威胁最大的就是乳腺癌。翟凤英说,长期摄入大豆异黄酮的妇女,乳腺癌的发生率较不摄入的要低百分之二三十。对于这类女性,张晔在其多本指导人们健康饮食的书中都推荐:红枣豆浆、核桃豆浆、五谷杂粮豆浆。

男性喝豆浆亦能预防肺癌

另一项医学调查发现:85%的肺癌与吸烟有关。吸烟者各种癌症的发病率较不吸烟者高7~11倍,患肺癌的危险性更是不吸烟者的13倍。

日本厚生劳动省曾实施一项大规模调查,研究小组对45岁至74岁的男性与女性共约7.6万人实施了最长达11年的跟踪调查,结果表明食用豆制品量较多的男性患肺癌的风险比食用少的男性要低57%。研究人员称,豆制品对肺癌的预防作用与大豆中富含的异黄酮相关。

因此对于男性人群来说,借助豆浆机来定期饮用自制豆浆,也是一个不错的选择,花生豆浆、糯米豆浆、杏仁豆浆有助于防治肺癌。



吃得精 补得准

进入秋季之后,天气渐凉,气候干燥,因此,极易出现秋燥。安利营养顾问窦华提醒大家:秋季营养还需精心进补,可适当补充蛋白质和多种维生素、矿物质等营养素,以增加免疫力,提高机体对秋冬的御寒能力。

通常优质蛋白质可从豆类、蛋类、奶类、鱼虾水产类和适量的肉类中获取,而维生素和矿物质可通过新鲜的蔬果、薯类、杂粮等来获取。新鲜的应季瓜果蔬菜中也含有丰富的水分、维生素、纤维等,对预防秋天经常出现的口鼻干燥、皮肤粗糙、大便秘结等现象很有好处。

除了科学的饮食,还需补充足够的水分,除了每天8杯水,还应早晚餐吃粥、午餐喝汤,增加水分的摄入,还可放入梨块、银耳等润燥。

背景介绍:

“安利纽崔莱营养中国行”是由中国健康教育中心主办,环球时报、生命时报、搜狐健康频道、新浪健康频道协办,安利(中国)日用品有限公司支持,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、中国营养学会作为学术支持全程参与的公众营养健康教育活动。

10月16日,“安利纽崔莱营养中国行”活动将会登陆济南,届时会邀请到国内顶级权威营养专家,就山东居民营养健康核心信息及当地公众热点问题提出营养解决方案,教大家如何吃出健康。

中国健康教育中心主办:
安利纽崔莱营养中国行

“肛肠小卫士”肛肠病援助启动

为呼吁和号召全社会广泛重视肛肠疾病,并集合社会各界力量帮助那些贫困的肛肠病患者及时得到救治,9月24日,由山东电视台公共频道和济南肛肠医院共同举办的“肛肠小卫士”——大型肛肠病援助活动正式启动。

启动仪式上,济南肛肠医院王保学院长表示,为举办“肛肠小卫士”的活动,济南肛肠医院全体员工一直在积极做相关准备工作,他说,本次活动,济南肛肠医院一定会再接再厉,为公益事业、为贫困肛肠病患者贡献一分力量。

山东广播电视台公共频道的庞杰主任在启动仪式上表示,“肛肠小卫士”活动将山东电视公共频道的“公益”主旨与济南肛肠医院的力量有机结合,通过媒体的宣传、教育和舆论功能,倡导关爱社会、关爱弱势群体,以推动社会公益事业蓬勃发展。

“肛肠小卫士”大型援助

活动的形象大使、山东公共频道《秀才来了》栏目主持人西葫芦对参与本次公益活动深表荣幸,他说,他将和山东电视台公共频道一起跟踪本次“肛肠小卫士”活动对受助患者的援助过程,和济南肛肠医院共同把这次公益活动进行到底。

据悉,“肛肠小卫士”大型肛肠病援助活动自2013年10月1日起,济南肛肠医院将对一万名患者进行肛门镜免费检查,一千名痔疮患者半价手术,一百名直肠肿瘤患者免费手术。为了保证医疗质量,确保患者能够享受到安全、专业与放心的援助,活动期间,北京中日友好医院肛肠科王晏美教授、范学顺教授、郑丽华教授、李辉教授以及北京市肛肠医院的王长顺教授也将加入到“肛肠小卫士”的活动当中来,来到济南肛肠医院为广大肛肠病患者亲诊、手术。