

夏季养生适当吃点酸

■ 王晓晴



如果用一种味道来形容夏天,“酸味”一定榜上有名。炎热的夏天,人不但没有胃口,还容易消化不良,这时吃些清凉爽口的酸味美食,能大大增进食欲。其实,除了开胃之外,夏天吃“酸”还有许多让你意想不到的养生好处。

吃酸的6个好处

夏季气温高,易引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调。吃点酸味食物,对健康有以下好处:

敛汗祛湿

夏季出汗多,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、山楂、猕猴桃



桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,有助于预防流汗过多,且能生津解渴。

杀菌抑菌

病菌在酸性环境里不易生存,一到夏季,许多人爱吃生冷食物,这时用醋调味既可增进食欲,又能够杀死或抑制菜中的细菌。在烹饪时适当加入食醋,能有效减少盐的摄入量。

开胃健脾

夏天需要及时补充水分,维持人体充足的血容量、降低血黏度、排泄废物、减轻心脏和肾脏负担。但饮水多了会稀释胃液,吃些酸味食品可增加胃液酸度,开胃健脾助消化。

增强抵抗力

口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。《中国食物成分表》中的数据显示,100克酸枣就含900毫克的维生素C。此外,山楂、猕猴桃和沙棘果都含有丰富的维生素C。维生素C是一种强大的抗氧化剂,能防止细胞癌变和细胞衰老,增加身体抵抗力。

促进营养物质吸收

酸味水果中富含的抗坏血酸,以及柠檬酸、苹果酸、酒石酸等有机酸,有利于矿物质等营养物质的吸收。

缓解焦虑

英国萨塞克斯大学研究人员发现,食用酸味食物会激励人们尝试新事物并勇敢面对危险,从而帮助焦虑症患者康复。

患焦虑症、抑郁症的人,可多摄入富含酸味的饮食,这类食物能帮他们更勇敢地与人沟通。

夏天多吃4种酸

酸奶

酸奶不仅保留了鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类等营养成分,还能刺激胃酸分泌,增加食欲,促进人体新陈代谢,使营养易被吸收。酸奶对于夏季腹泻也有一定帮助,酸奶中的乳酸杆菌有助于抑制腐败菌的生长,减轻毒性物质对人体的侵害。

山楂

山楂含有脂肪分解酶,有助于肉类食物的消化。此外,山楂利于降低血清胆固醇及甘油三酯水平,有助预防动脉粥样硬化。不适应山楂酸味口感的人,可将山楂切片泡茶。需要注意的是,空腹时不宜饮用山楂茶,胃酸过多、肠胃虚弱的人也要慎喝。

番茄

番茄含有丰富的番茄红素,番茄红素具有抗动脉粥样硬化、抗氧化损伤的作用。番茄煮熟以后,有机酸也跟着跑到水里,吃起来酸味很浓。既生津止渴,又开胃消食。

醋

盛夏出汗多,多吃点醋能敛汗,还能增进食欲,促进消化液的分泌。夏天人易疲劳,醋酸有助于促进新陈代谢,帮助人们恢复精力,也有利于保护血管。

除了上面提到的食物,还可以根据自己的体质,适当吃橘子、猕猴桃等带酸味的食物。

特殊时刻要注意

酸味食物虽能增进食欲、促进消化,但还需因人而异、合理食用,有些时刻要特别注意。

肠胃不好时

肠胃功能较弱的人需要注意,酸味水果含有单宁、原花青素等多酚类物质,以及一定量的蛋白酶,均能引起蛋白质凝固,如果胃中黏液分泌不足,可能让消化道黏膜表面受损。建议选择较“温和”的苹果、香蕉、桃子、草莓等水果。如果要吃酸味水果,最好搭配其他水果,增加多样性,且总量尽量不要超过推荐量。

服药时

吃酸味水果等酸性食物时,会改变胃肠道pH值(酸碱度),影响药物的吸收。有些酸味水果会加剧这些药对胃黏膜的刺激,甚至诱发出血。吃了较酸的水果,容易破坏碳酸氢钠、氧化镁、复方氢氧化铝等碱性药物,影响疗效。

痛经时

痛经者应少吃酸涩食物,如石榴、青梅、杨梅、阳桃、樱桃、酸枣、芒果、杏子、李子、柠檬等。因为这类食物大多为性寒,有固涩收敛作用,可以使血管收缩、血液涩滞,不利于经血的畅行和排出。

新冠病毒中和抗体临床试验在上海启动

新华社上海电(记者 周琳 仇逸)日前,上海君实生物医药科技股份有限公司与中国科学院微生物研究所等单位共同开发的重组全人源抗新冠病毒单克隆抗体注射液(以下简称“JS016”)获得国家药监局批准,进入I期临床试验阶段。6月7日上午,复旦大学附属华山医院完成了首例受试者给药。

记者从上海市科委获悉,这是全球首个已经完成了非人灵长类动物实验后,在健康人群中开展的新冠肺炎治疗性抗体临床试验,也标志着具有我国自主知识产权的新冠病毒特异性抗体药物成功进入人体临床评价阶段。

这项临床试验采用随机、双盲、安

慰剂对照研究方法,由华山医院张菁教授与张文宏教授联合主持,目的是评价JS016静脉输注给药在中国健康志愿者中的耐受性、安全性、药代动力学特征及免疫原性。

君实生物首席运营官冯辉介绍,作为基因工程重组表达的“外援”,中和抗体药物注射进入人体后,能抢先与新冠病毒的刺突蛋白(S蛋白)结合,使病毒无法感染人体细胞,从而被免疫系统清除。以往临床试验表明,单克隆中和抗体能降低埃博拉病人的病毒水平,起到有效中和病毒毒力、实质性改善临床症状、降低感染者死亡率等作用。

除了潜在的治疗效果,以往研究

还显示,中和抗体药物有预防病毒感染的效果。与疫苗不同,这种药物更适用于应急状态下重症监护病房的医护人员、高龄老人等重点人群的预防,与疫苗呈互补关系。中科院微生物研究所研究员景景华说,临床前研究表明,JS016有很强的中和活性和阻断能力,以及针对新冠病毒的预防和治疗双重作用,期待能在临床中得到进一步验证。

据介绍,君实生物对中科院微生物所筛选的抗体进行多路并行开发,将制备好稳定细胞株的时间从原来4到6个月缩短到3个月。需要注意的是,从进入人体临床试验阶段,到抗体药物最终使用,还有很长的路要走。

疫情期间糖尿病患者如何做好疾病管理

新华社北京电(记者 陈聪)糖尿病患者新冠肺炎疫情期间应如何做好疾病管理?多位糖尿病及内分泌领域专家给出建议:患者应加强自我血糖和代谢管理,避免无故中断治疗。

新冠病毒感染会给糖尿病患者的就医问诊带来哪些影响?近日,全球20位知名糖尿病及内分泌领域专家在国际权威医学期刊《柳叶刀》共同发表了《新型冠状病毒感染合并糖尿病患者管理的实用性建议》的文章。该文章的主要作者之一、北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示,在疫情防控常态化的背景下,应高度重视

糖尿病的管理工作。

根据该文章,通过新冠病毒严重感染地区的流行病学观察,以及国内外疾病预防控制机构和有关医院报告显示,糖尿病患者病亡于新冠肺炎的风险比没有患糖尿病的患者高出50%以上。

如何降低糖尿病患者病亡率、减少新冠病毒感染发生?纪立农表示,良好的血糖控制与管理对于降低患者死亡率、减少感染发生至关重要。疫情期间如果担心去医院会产生交叉感染风险,患者可采用无线连接的方法来采集数据,通过互联网医疗平台和医生进行交流和沟通,尽量不去医院,

这样保证最大强度的自我隔离。

“在疫情防控常态化的背景下,应强化糖尿病防控机制建设,通过早诊断、早治疗,控制糖尿病及其并发症的发生发展速度。”纪立农说。

北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新建议,糖尿病患者居家期间,应保持合理作息、不熬夜、不过劳、保持良好的睡眠,合理的作息规律可以避免抵抗力下降。同时,针对疫情端正心态,既要重视,又不恐慌。饮食上要注意限制热卡,避免体重的快速增加。也要避免过度摄入油炸、爆炒的食物和高热量的甜食。

眼底也需“年检”

■ 王 婧

眼底是指临床上用肉眼无法窥见的眼球后节球内组织,简单来说就是看不到那部分眼球。眼科医生建议,每年体检时不妨进行眼底检查,通过眼底照相筛查有无眼底疾病。

我们的眼底如果出现一些疾病,如玻璃体积血、视网膜出血、视网膜脱离、视神经病变等,往往会对我们的视觉造成严重影响,而有些眼底疾病一开始出现时没有任何症状,等到症状明显时可能为时已晚,无法治愈。研究发现,80%以上的眼底疾病可以通过及早发现进行预防。

专家提醒,日常生活中如果出现视力突然下降,视物重影、变形等症状,往往提示眼底出现了问题,需要及时前往医院眼科,进行眼底照相等检查才能明确病情。每年体检时也可以选择进行眼底检查,筛查自身有无眼底疾病,而老年人、高度近视、高血压、糖尿病、风湿病、血液病等人群眼底容易出现病变,需要在医生指导下定期复查眼底。

遗失声明	
●刘佳文遗失执业证,编号:02000050011880020190301606,声明作废。	●张东遗失执业证,编号:02000650000080020160407543,声明作废。
●丁序遗失执业证,编号:02000250000080020170303228,声明作废。	●杨琴遗失执业证,编号:02000650022480020170300078,声明作废。
●吴红平遗失执业证,编号:02000050023080020160600124,声明作废。	●肖娜遗失执业证,编号:0200065000008002015000332,声明作废。
●蒋报国遗失执业证,编号:02000650000080020180701370,声明作废。	●罗菲遗失执业证,编号:0200065000008002015000349,声明作废。
●米祖平遗失执业证,编号:0000205000000002019037329,声明作废。	●重庆市潼南区醉相亲老火锅店遗失营业执照副本,统一社会信用代码91500223MA5UMYE7W7Y,声明作废。
●卜剑虹遗失执业证,编号:0000205000000002019027023,声明作废。	