

关于“无麸质饮食” 你需要知道的事儿

□范志红

近年来,吃“无麸质饮食”越来越成为一种风潮,网上和超市中的各种“无麸质食品”也越来越多,甲状腺疾病患者、减肥人士、肠道不适人群、炎症反应高人群、湿疹人群和麸质过敏或不耐受人群等都建议避免麸质。有人发现,在避免麸质之后,真的变瘦了;有人发现改变饮食后,甲状腺抗体的水平的确下降了;还有人说皮肤的确变好了一些,湿疹渐渐消失,腹胀等不良反应消失了,身体变得更有活力了。也有不少人觉得很难坚持,食物受限多、价格贵、心情压力大……那么到底要不要吃无麸质膳食? 怎么吃?

麸质是什么

所谓的麸质就是面筋蛋白,它是麦类食物中最重要的蛋白质组分。面筋蛋白和水亲和之后,可以形成庞大的连续性的面筋网络,具有特有的黏弹性结构,赋予了面食千变万化的迷人口感。面包之所以能保持蓬松的孔状结构,面条之所以能拉成细丝,饺子皮之所以能拉伸不破,都是拜面筋带来的黏弹性所赐。总之面制品的筋力越强,对“麸质”敏感的人就越不适合吃。

很多人以为避免麸质就是要少吃粗粮,避免麸皮成分,大错特错了。麸质和麸皮、粗粮等概念,没有丝毫关系。和全麦粉相比,精白面粉的麸质成分更多。小麦是食物中面筋蛋白(麸质)的主要来源,同时,大麦、黑麦、

青稞等也能形成面筋结构。稻米、小米、玉米、荞麦、藜麦等其他粮食的蛋白质不能形成面筋结构,所以它们不是麸质的来源。

麸质为什么会带来麻烦

少数人对面筋蛋白有过敏反应,其中最严重的一种是“乳糜泻”,即谷蛋白敏感性肠病。这种病人食用含有面筋蛋白的食物之后会引发小肠黏膜损害和腹泻,造成严重的营养不良。

对于部分消化能力弱的人来说,很难把面筋蛋白的庞大网络完全破坏掉。未完全降解的面筋蛋白质片段,从受损的肠道黏膜进入血液之后,可能引发免疫反应,造成炎症反应上升,引来一系列不良反应。这种情况往往被归为“食物不耐受”反应。

同时,部分人在血液中可以测出面筋蛋白的IgG 抗体,也被称为小麦慢性过敏,表现为形式多样的身体低度炎症反应导致的不适。比如莫名其妙地发胖、头疼、烦躁、腹胀、消化不良,或者出现脑雾、皮肤黏膜炎症、湿疹等。由于这种不良反应并不一定是进食之后马上发生的,而是在此后两三天里先后表现出来的,也没有特异性,这些不耐受反应往往会被人忽略。

此外,食物不耐受反应往往还伴随着餐后的疲劳感、压力感,餐后心跳明显加快等情况。

如果怀疑自己有这种情况,可以在一个月内暂时不吃所有面食,感受一下是否各种不适和生化指标有明显改善。如果没有改善,就说明自己的

情况不是因为食用含面筋蛋白食物引起的。如果是,就继续不吃。

等半年后,再尝试重新少量引入这些食物。如果试探几次,都不再有不良反应了,那就可以继续吃了。如果仍有不良反应,那么就继续避免这些食物。

此外,可以去三甲医院变态反应科和营养科求诊,做相关测试,请医生帮助确认自己的情况,并给出是否需要停止食用含面筋食物的建议。

科学食用无麸质食品

哪些无麸质食材可以替代面食? 各种稻米(包括白色、红色、紫色、黑色的各种品种);小米、黍子(黏性品种就是大黄米),包括黏性和无黏性的品种;各种颜色的玉米;藜麦、荞麦;土豆、红薯、山药、芋头等薯类;红小豆、绿豆、各种花色的芸豆、干豌豆、鹰嘴豆、羽扇豆等杂豆。

以上食材都可以替代面食作为主食食材的一部分。想吃面条的时候,可以用米粉、米线等来替代;想吃点心的时候,可以用无麸质食材替代面粉来制作焙烤食品,或者用米糕、山药糕、芸豆卷、土豆泥等来替代。

对于没有严重麸质过敏反应,只是为了改善健康状况而选择无麸质膳食的人来说,可以选择如下食物:

- 酱油、黄酱、甜面酱等。它们的制作原料中虽然含有小麦粉,但成品中蛋白质含量较低,且经过微生物的降解,已经失去了大分子网络结构。
- 燕麦片粥。燕麦本身面筋蛋白

含量低于小麦、大麦,而且压片后煮成粥,因水分过高,籽粒天然结构也已破坏,很难形成连续性的面筋蛋白网络。故在确认没有不良反应的前提下,燕麦粥仍可食用。

3. 酿皮。酿皮制作过程中分离除去了大部分蛋白质,故面筋含量较低。但额外给的面筋切块不能吃。不过,经过洗去蛋白质的处理,不仅蛋白质含量大幅度下降,而且还损失维生素和矿物质,故这类食品的营养价值较低。

4. 虾饺等小吃。它们有透明的外皮,使用的不是面粉,而是澄粉,也就是去掉蛋白质的小麦粉。其中维生素和矿物质含量也很低。

5. 蛋糕、饼干和酥点。它们是用低筋粉制作的,面筋蛋白含量低于普通面食,而且加入了大量油脂,阻碍了面筋网络形成。它们的主要问题是营养价值低,热量高,故不建议经常食用。

除了燕麦片之外,其他这些食物营养价值都不高,不能因为它们麸质含量低就经常食用,只能用来偶尔兑换口味。

然而,有严重过敏反应的人,特别是乳糜泻患者,以上食物仍应尽量避免,少量尝试几次后,等待至少3天时间,证明没有不良反应之后再食用。

也许正因为不能吃面食,才能发现人类居然如此依赖小麦做成的各种美食。其实没有它们,每天吃的食材品种也可以很丰富。大米小米混合饭搭配鱼肉蛋奶和各种蔬菜,也是可以很好吃的。

足临床治疗需求;整体提升新冠治疗药品挂网和供应效率,首发报价实行集中受理、全国通行,将减轻企业跑全国31个省份申报挂网的事务性负担,有利于构建全国统一大市场,促进新批准药品快速进入全国市场;强调首发价格受理单位严格依法依规,不作政府定价、不作行政审批,指引企业自主定价,实现药品价格治理效能的提升。

新冠治疗药品价格形成指引印发

□叶龙杰

近日,国家医保局印发《新冠治疗药品价格形成指引(试行)》(下称《指引》)。《指引》明确,在坚持市场决定价格、尊重企业自主定价的基础上,更好发挥政府作用,引入医疗机构和行业协会参与社会共治,引导企业公开透明合理制定新冠治疗药品价格。

据了解,自2023年1月1日起,国家药品监督管理部门批准上市(含附条件上市)的新冠治疗药品,适用《指引》。《指引》所称新冠治疗药品,是指直接针对新冠病毒发挥作用、具有阻断感染或病毒复制效果的药品,不包括缓解高热、咳嗽、疼痛等症状以及免疫调节、抗凝、生命支持等对症治疗的通用药品。《指引》明确,新冠治疗药

品依法实行市场调节价,由医药企业自主制定销售价格;医保部门积极支持医药企业创新发展,鼓励医药企业研发生产新冠治疗药品,通过加强事前事中事后监督,促使医药企业公开透明合理行使自主定价权。

国家医保局表示,《指引》的主要意义在于:强调企业自主定价原则,突出激发创新活力,鼓励企业持续研发,满

我市强力推进国家区域医疗中心建设

□李珩 云钰

近日,市政府新闻办举行“贯彻二十大,建设新重庆”系列主题新闻发布会第五场——重庆市国家区域医疗中心建设情况新闻发布会,市卫生健康委相关负责人介绍,目前,我市已获批准建设1个输出医院项目、4个输入医院项目,建成后将推动区域优质医疗资源扩容下沉,让人民群众享受到更加优质的医疗服务。

该负责人介绍,近两年来,我市各

区县按照“地方政府真支持、输出医院真心干、依托医院真配合”的要求,强力推进我市国家区域医疗中心建设项目有关工作。

2021年7月,国家发展改革委、国家卫生健康委、国家中医药管理局联合印发《新增国家区域医疗中心建设输出医院名单》,重庆医科大学附属儿童医院被纳入国家区域医疗中心建设输出医院。2022年5月,江苏省中医院重庆医院(永川区)、江苏省人民医院重庆医院(綦江区)、华中科

技大学同济医学院附属协和医院重庆医院(两江新区)3家医院被纳入第三批国家区域医疗中心建设项目名单。2022年10月,广州中医药大学第一附属医院重庆医院(北碚区)被纳入第四批国家区域医疗中心建设项目名单。

重庆医科大学附属儿童医院作为我市唯一的国家级优质医疗资源输出医院,依托江西省妇幼保健院建设重庆医科大学附属儿童医院江西医院(江西省儿童医学中心)。

4个输入医院将在2025年底前全面建成,新增床位数4500张,将在我市形成一批在医疗技术、医疗质量、临床研究等方面具有国内一流水平的优势专科。

市发展改革委相关负责人表示,市发展改革委将会同市卫生健康委等市级相关部门,按年度逐项分解任务目标,以项目化、事项化、清单制、责任制方式推进项目实施。4家试点医院建设项目将纳入2023年市级重点项目清单。

孩子总爱啃手指甲怎么办



成指甲红肿、疼痛甚至会引起感染。同时,还会形成倒刺甚至甲沟炎。2. 口腔问题。孩子的手每天都在接触各种脏东西,所以,当孩子啃手指甲时,指甲上的病菌等微生物就会进入口腔,引发各种口腔问题,如牙龈肿痛、牙龈出血、口腔溃疡等。3. 肠道问题。啃手指甲时,指缝间的细菌进入口腔,顺着食道进

入肠、胃等,在孩子的肠道中大量繁殖,导致孩子身体出现不适,严重时可能出现腹泻、食欲不振等症状。4. 心理问题。孩子啃手指甲,说明内心可能存在一些焦虑、不安和孤独的情绪,而啃手指甲是一种情绪的释放。同时,孩子内心也会因为啃手指甲出现自卑敏感的心理,从而引发一系列的情绪行为问题。

如何帮孩子改掉啃手指甲的坏习惯呢? 很多家长会在孩子手指上涂苦瓜水、辣椒水等,这种厌恶疗法,短期或许有效,但很容易反复。要想改掉孩子啃手指甲的习惯,应该以耐心说服和鼓励为主。建议家长可以尝试以下几种较为温和的方法:1. 转移注意力。可以转移其注意力,让孩子不想啃手指甲的事,比如多和孩子一起做手工、做游戏、看书、玩耍,引导孩子多交朋友,变得开朗起来等。当发现孩子正在啃手指甲时,不要粗暴制止,可以一边开始一个话题引起孩子的注意力,一边轻轻地移开孩子嘴边的手。注意,千万不要打骂,以免引起孩子更大的心理伤害,或更加强的啃手指甲的欲望。2. 修剪手指甲。给孩子及时剪手指甲,让他们没东西可啃。有的孩子最开始啃手指甲可能是因为想要修剪指甲,所以,帮助孩子改掉啃手指甲的习惯就要从根本上解决问题。保证每隔2~3天就帮孩子修剪手指甲。3. 进行鼓励和适当奖励。可以在孩子晚上入睡前,对孩子没有啃手指甲的表现进行鼓励和奖励。当然,提倡多用精神奖励。

爱啃手指甲,不但会导致手指细菌感染、抵抗力变差,甚至可能会影响到孩子的性格。所以不管在任何年龄段,任何原因导致的啃手指甲的习惯都要及时纠正,避免养成长久的习惯。

(来源:科普中国)



腋温、口温、额温哪个更准

□王冰洁

近日,《国际环境研究与公共卫生杂志》发表的一项新研究选取了市面上常用的3种体温测量仪,分别为水银体温计、电子温度计和热像仪,在不同环境温度(14~32℃)下分别测量腋温、口温和额温,共计测量1080次。结果表明,腋温、口温不会随着外界环境变化而变化,基本在36.7℃上下波动,没有明显上升或下降趋势;额温则易受到环境影响,尤其在低温环境下波动更明显,只有外界环境超过28℃时,采集到的额温才能与人体核心体温接近。

特殊时期,一有不适,大家都习惯先测一下体温,而这项新研究提示,要想体温测得准,需要规避一些干扰因素。

浙江省人民医院感染病科主任潘红英表示,临床上,36~37.3℃都属于正常体温,婴幼儿会略高一些。体温并非恒定不变,下午、饭后、剧烈运动后、情绪激动、儿童哭闹,以及女性排卵期,体温都会有所上升;在低温环境逗留过久、身体瘦弱的老年人,体温也往往偏低。

通常,测体温可分为口腔测温、腋下测温、耳部测温、肛门测温,如果口温高于37.3℃、腋温高于37℃、肛温大于37.7℃,或一日体温变动超过1.2℃时,即为发热。

无论测哪个部位,不同类型的温度计读数准确性有差别。

水银体温计可分为口表、腋表、肛表体温计。目前公认的是,直肠温度最能反映人体核心体温。水银体温计是家庭最易获得且最常用的,测温准确,但测温前需先“回表”(将读数甩到35℃以下)、测量所需时间较长、读数稍麻烦、易摔碎。

电子体温计也有口腔、腋下、肛门测温3种,测得的温度直接由数字表示,测量时间较短,但受电子组件及电池等因素影响,准确度不如水银体温计,尤其是左手大拇指。

常用红外线体温计可分为耳温枪、

额温枪。耳温枪测的是鼓膜温度,接近人体真实体温,测温方便且准确性高,适合所有人群,在临床中也最常用,但并非所有家庭都配备了。额温枪测量迅速,但如上述研究显示,对环境温度要求较高,精确度最差。

为了尽可能得到准确数值,测温前最好先静坐15分钟,保持体位舒适、情绪稳定。测量不同部位体温时,各有一些注意事项。

测口温:前10分钟不要进食或喝热水、冷饮,以免读数偏高或偏低;测量时,将体温计感测头放在舌下,稍稍用力压住,闭嘴用鼻呼吸,其间不要说话,3~5分钟后取出读数。如果不慎咬破水银温度计,应先及时清理碎屑,再口服蛋清或牛奶,延缓汞的吸收,并及时就医。

测腋温:先将腋窝下的汗水擦干,然后将感测头置于腋下正中、深处位置,手臂紧贴身体,确保体温计被皮肤完全包裹且不受外界空气影响,放10分钟左右取出读数。

测肛温:先在体温计前端涂上水溶性润滑剂,再插入肛门3~4厘米,如遇阻力需停止,3~5分钟后取出读数。

测耳温:先将外耳道内的污垢清理干净,向外、向上轻提耳郭,使耳道伸直,以保证红外线能到达鼓膜,再将感测头放入耳道,按下测量键后即可读数。

因配合度和安全性的影响,部分特殊人群的测温方式有些禁忌。1. 腋下有创伤,出汗较多,极度消瘦,低血压的患者,不宜测腋温。2.6岁以下幼儿,最好选用耳温枪;只有水银温度计的话,首选测肛温。如果测腋温,可能会因其活动、夹不紧造成测温不准;测口温可能存在不慎将水银体温计咬破,引发汞中毒的风险。3. 口腔疾患、口鼻手术、昏迷、张口呼吸者,不能测口温。4. 腹泻、直肠或肛门手术患者,禁测肛温;5. 心肌梗死以及部分心脏病患者也不宜测肛温,以免肛门受刺激引发迷走神经反射,造成心动过缓。

半夜手麻醒 难道是颈椎病犯了?

□卢岩

最近,勤快的李阿姨添了个毛病,经常半夜手麻醒,有时候早上起来双手麻胀,胳膊还痛,活动十几分钟才好,更严重的是,白天干活就会出现手麻手痛,尤其是左手大拇指。

李阿姨怀疑自己是颈椎病犯了,然而经过检查,李阿姨却被确诊为“腕管综合征”。这是周围神经病中最常见的疾病之一。手腕正中部有个结构叫“腕管”,它的底面和侧面都是骨质,上面覆盖腕横韧带,形成一个管状结构,里面有9条肌腱和一条正中神经。

这些结构里神经最娇嫩,受压缺血就会造成损伤。手腕只有在伸直的时候,腕管内的压力才最小。长期手腕反复活动,造成腕横韧带肥厚,管腔变小,压力增大,神经长时间受压缺血得不到恢复,就容易出现手麻痛。

由于长期手腕反复活动的原因,厨师、环卫工人、手工业者、家庭主妇等都比较容易被腕管综合征盯上。此外,还有些糖尿病、甲状腺功能异常、类风湿性关节炎等内科疾病的患者也容易患病。孕妇在怀孕后期,肥胖水肿,也会高发。

移植毛囊或可消除疤痕

□秦川

由于疤痕的产生,例如因为外伤、手术切口后留下的皮损,皮肤组织受到损伤,皮肤结构发生变化,可能会使毛囊破裂,使毛发难以生长。很严重的疤痕由增生组织所构成,这部分组织中是没有毛囊的,所以不会进行毛发的生长。

如今新研究表明,当毛囊被移植到这种疤痕组织中时,该组织会发生变化,变得更像未受伤的皮肤。已有研究表明,有大量毛囊的皮肤比没有毛发的皮肤愈合得更快,疤痕也更少。此外,人们还发现,当毛囊移植到相对新鲜的伤口部位时,会促进愈合过程。

研究人员发现,把正常的毛囊移植到疤痕上时,毛囊不仅会继续生长毛

●陈德清重庆中德信和盛悦置业有限公司开县陈德清中德信城二期12号楼1-701(收设备)JH1C4772(金额50000.00元)预交契税收据,声母:陈
●肖庆明遗失中国人民解放军医疗门诊收费票据,票据编号:22105010419733,金额634.8元,声母:肖
●董奇魁于2023年1月14日不慎遗失身份证,证号:610225200308282317,本人已申明作废,此证无效,特此声明。
●李丹阳于2023年01月16日不慎遗失身份证,证号:610225199808266520,本人已申明作废,此证无效,特此声明。
●大渡口区黄朝瑜渝渝食品经营许可证实证,许可证号:LY25001041021922,声母:黄