

# 秋季养肝，可多吃这几种食物



肝脏是身体中非常重要的器官，也是哺乳动物体内以代谢为主的主要器官，又被成为“统领一切的大将军”，肝脏一旦发病，周围的小器官也会因为肝脏病变的原因无法维持正常生理功能和循环，最终逐渐崩溃瓦解。

肝脏上的痛觉神经分布较少，疾病病变后也不会引起太大的痛苦，因此不少患者被确诊时已经到了中晚期无法挽回的地步，但同时肝脏又是一个非常强大的器官，具有极强的修复和再生能力，即便将肝脏切除一半，也能在自身强大的再生能力下，重新恢复到原有的状态。

相关专家提出，秋季是养肝的黄金期，吃

对食物代表养肝成功了一半，秋天可多吃以下这7种养肝食物。

**胡萝卜**

胡萝卜是非常常见的食物，又被称为“养肝冠军”。胡萝卜清脆可口，是一道理想的养肝食物，胡萝卜中含有大量的胡萝卜素、维生素等其他营养成分，常吃胡萝卜能够清肝明目，还能提高肝脏再生和修复的能力，对肝病患者有一定的辅助治疗效果。

**玉米**

玉米中含有大量的卵磷脂，卵磷脂中有一种叫做黄色小胚芽的物质，这种物质能够排泄胆囊和体内的胆固醇，减少患胆结石肝硬化的几率，保护肝脏健康，秋季丰收的季节可以多

吃玉米，还能减轻身体负担，预防心血管疾病。

**绿茶**

中国茶文化距今已有4000多年的历史，茶叶中含有氨基酸、儿茶素、茶多酚等多种营养物质，常喝茶能够清热解毒，清肝利火，缓解肝脏不适，减轻肝脏的负担。

绿茶中所含有的特殊物质还能刺激中枢神经系统，大脑的兴奋性，对养护肝脏有一定的好处，常喝绿茶能够清肝明目，将身体多余的脂肪和油脂随血液的流动排出体外，辅助减肥减脂。

**菌菇类**

菌菇类种类丰富品种多样，香菇、金针菇、杏鲍菇、花菇、草菇、口菇、平菇等，菌类食物属于自然生长的食物，其中含有的营养价值较高，想要养护肝脏的健康，秋天可适当的多吃一点菌菇类食物，还能起到防癌抗癌的效果，对肝病患者也能起到一定的辅助治疗作用。

需要注意的是很多野外生长的菌菇类，是不适合人体食用的，其中还有大量的毒素和垃圾，误食有毒的蘑菇会导致机体中毒，还会出现幻觉。

**青椒**

如今不少人都讲究无辣不欢，但青椒却是一种辣度较低的辣椒食品，青椒中含有丰富的维生素C，能够协助肝脏排毒、解毒，有助于肝细胞的再生和修复，秋天可以多吃一点。

**苹果**

苹果是非常常见的水果，一年四季都能看到它的身影，苹果的种类繁多，因为甘甜可口的特点深受众人的欢迎。俗话说，每天一苹果，医生远离我。吃苹果对身体健康有极大的好处。

苹果中还有大量的维生素、膳食纤维、氨基酸等多种营养物质，常吃苹果能够加速肠胃蠕动，缓解便秘的困扰。苹果中的某些成分有益肝脏健康，能够加速肝区排毒的能力，为肝脏提供源源不断的能力，修复受损肝细胞。

需要注意的一点是，苹果属于升糖指数较高的水果，血糖偏高的人群，不适合长期大量吃，否则会导致血糖升高，不利于病情的稳定。

**鸭血**

鸭血是动物内脏的一种，鸭血中含有大量的铁元素，能够预防缺铁性贫血，血液不足、体虚阴寒的人群，平时可以适当的多吃一点鸭血。肝脏不适的人，多吃鸭血也能起到补血养肝的作用，滋养肝脏健康，辅助肝脏排毒。

鸭血中的胆固醇含量较高，血脂偏高的人群不适合吃，导致体内胆固醇和甘油三酯升高，不利于病情的稳定。 (敏华)



## 生活顾问

如果仔细看看国内外有关运动员的报道，我们就会发现，几乎各国运动员都喜欢吃香蕉，也经常在比赛期间吃香蕉。无论是山地自行车运动员，还是网球、乒乓球等球类运动员，乃至跑步运动员……香蕉都常常出现在他们的食谱中。具体说，一根香蕉里面有什么营养呢？从矿物质角度来说，香蕉既富含钾，镁也不少，在水果中还是比较优秀的。我们这些运动量不大的普通人，是否也适合每天吃香蕉呢？这就要看每个人的具体情况，以及具体怎么吃了，尤其是以下几种人群需注意。

### 减肥的人能吃香蕉吗？

减肥人士吃香蕉的主要顾虑有两个：一是热量比较高，运动很少的人，在三餐之外再加根香蕉，热量就容易过剩。所以，减肥人士肯定是不能任性吃香蕉的，一定要限量。二是蛋白质含量比较低。如果用香蕉替代一部分谷类主食的话，热量虽然不增加，但会降低蛋白质摄入量。对不锻炼的人来说，这不利于维持紧实的肌肉。所以，用少量香蕉来替代点心、零食、甜食是可以的，用来替代主食就不太合算了。

### 糖尿病人能吃香蕉吗？

香蕉的血糖指数不是很高，可以少量吃。如果三餐之外额外吃很多香蕉，就容易碳水化合物总量过多。而用它简单替代主食，又容易降低蛋白质供能比例，反而可能不利于血糖平稳。

一个方案是在两餐之间吃，把香蕉切成小丁，配无糖酸奶。这样既能给酸奶提供甜味，又不会摄入过多的糖分。

另一个方案是把香蕉放在正餐里吃，替代一部分主食，让碳水化合物含量不变，但同时略微增加蛋白质。比如说，一根二两多的香蕉肉中含有25克的碳水化合物，那么可以用来替代半两米饭。但可以同时再加两口蛋白或豆腐干等蛋白质食物，保持蛋白质供应量不变。

### 胃肠不好的人能吃香蕉吗？

在未成熟时，香蕉中的单宁含量更高，而单宁对胃肠黏膜有一定刺激和伤害，并会降低蛋白质、脂肪酶和淀粉酶等消化酶的活性。部分胃肠功能较弱的人或胃肠疾病患者会感觉吃香蕉之后胃部不适，肠道不适，甚至咽喉口腔黏膜也不舒服。这部分人就不适合大量吃香蕉（包括柿子等和其他富含单宁的涩味水果），特别是不适合饭后吃，此时对黏膜刺激更明显。

如果把香蕉和含淀粉、蛋白质的其他食物一起食用，单宁等多酚类物质就会首先和食物中的这些成分发生相互作用，从而减少对消化道黏膜的刺激。

### 便秘适合吃香蕉吗？

在水果中，香蕉比较特殊，它既含有抗性淀粉，也含有膳食纤维，对于因为膳食纤维不足而便秘的人来说，它是有帮助的。不过，对并非因为膳食纤维不足而便秘，而是因为肠道运动力量不足而便秘的人来说，吃很多不太熟的香蕉有可能适得其反。

由于过多单宁影响营养吸收，或使消化道蛋白质被凝聚，反而可能降低肠道运动能力而加重便秘。当然，对运动量和食量都很大的运动员而言，这些基本上不用顾虑。因为他们的消化能力很好，肠道力量很强。

总之，香蕉既不是什么营养高大的神果，也不是热量高的垃圾水果。天然食物没有十全十美，只要吃对人，吃对数量，吃对场合，让它发挥自己的优势就好啦。

(范志红)



## 尿酸高不等于痛风

### 健康提醒

高尿酸血症，是指正常嘌呤饮食下，非同日两次空腹血尿酸水平男性大于420微摩尔/升，女性大于360微摩尔/升。而痛风是一种由于尿酸盐沉积至关节所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，属代谢性风湿病范畴。

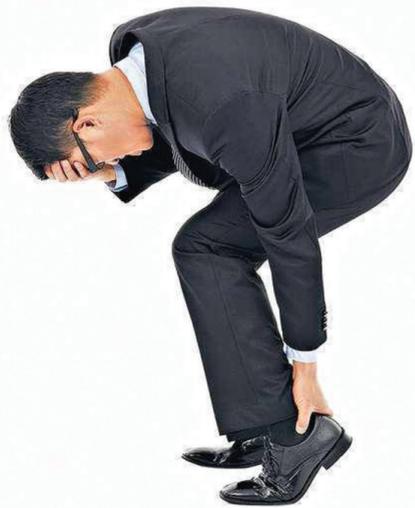
从理论上讲，高尿酸血症是痛风发生的病理生理学基础，但当机体仅有血尿酸升高而无关节肿痛等临床表现时，称为无症状的高尿酸血症，尚不能判断为痛风。所以，高尿酸血症不等于痛风。

随着人们生活水平的提高，无症状高尿酸血症的患病率呈逐年增加的趋势。据统计，我国男性高尿酸血症的患病率为9.2%—26.2%，该患病率随着年龄的增长而增长，一般来说城市高于农村，沿海高于内陆。

尿酸的长期升高，可导致尿酸盐晶体析出沉积于关节及周围软组织、肾小管和血管等部位，久而久之引起关节软骨、骨质、肾脏以及血管内膜等急慢性炎症损伤。

针对无症状的高尿酸血症患者，无论血尿酸水平多高，也不管是否合并心血管疾病、慢性肾脏疾病、肾结石等，均不推荐使用降尿酸药物起始降尿酸治疗。根据2017年发表的中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识，高尿酸血症患者需要综合和长期的全程管理，按照血尿酸水平及合并的临床症状/体征，决定药物起始治疗时机，并制定相应的治疗目标，进行分层管理。

日常生活中，高尿酸血症患者应注意以下几方面。自我管理是基础。患者应了解高尿酸血症相关知识，制定个体化的生活方式干预。如患者合并其他疾病，需要与专科医师合作制定共患病的诊疗方案，避免使用影响尿酸代谢的药物。如果目前无任何症状及合并症，暂不推荐降尿酸药物治疗。



非药物治疗是关键。提倡均衡膳食，以低嘌呤饮食为主。多喝水，维持每天尿量2000—3000毫升。可饮用牛奶及乳制品(尤其是脱脂奶和低热量酸奶)，避免饮用含糖或含糖饮料。规律运动，减轻体重，可有效降低血尿酸水平。

药物治疗是补充。经非药物干预疗效不佳时，可考虑采用药物治疗。尤其是针对血尿酸水平长期大于480微摩尔/升，且合并代谢综合征、心血管疾病、慢性肾脏疾病及肾结石的患者，应制定合理的降尿酸治疗方案。(据人民网)

## 第四章 生物技术研究、开发与应用安全

第三十四条 国家加强对生物技术研究、开发与应用活动的安全管理，禁止从事危及公众健康、损害生物资源、破坏生态系统和生物多样性等危害生物安全的生物技术研究、开发与应用活动。

从事生物技术研究、开发与应用活动，应当符合伦理原则。

第三十五条 从事生物技术研究、开发与应用活动的单位应当对本单位生物技术研究、开发与应用的负责，采取生物安全风险防控措施，制定生物安全培训、跟踪检查、定期报告等工作制度，强化过程管理。

第三十六条 国家对生物技术研究、开发活动实行分类管理。根据对公众健康、工业农业、生态环境等造成危害的风险程度，将生物技术研究、开发活动分为高风险、中风险、低风险三类。

生物技术研究、开发活动风险分类标准及名录由国务院科学技术、卫生健康、农业农村等主管部门根据职责分工，会同国务院其他有关部门制定、调整并公布。

第三十七条 从事生物技术研究、开发活动，应当遵守国家生物技术研究开发安全管理规范。

从事生物技术研究、开发活动，应当进行风险类别判断，密切关注风险变化，及时采取应对措施。

第三十八条 从事高风险、中风险生物技术研究、开发活动，应当由在我国境内依法成立的法人组织进行，并依法取得批准或者进行备案。

从事高风险、中风险生物技术研究、开发活动，应当进行风险评估，制定风险防控计划和生物安全事件应急预案，降低研究、开发活动实施的风险。

第三十九条 国家对涉及生物安全的重要设备和特殊生物因子实行追溯管理。购买或者引进列入管控清单的重要设备和特殊生物因子，应当进行登记，确保可追溯，并报国务院有关部门备案。

个人不得购买或者持有列入管控清单的重要设备和特殊生物因子。

第四十条 从事生物医学新技术临床研究，应当通过伦理审查，并在具备相应条件的医疗机构内进行；进行人体临床研究操作的，应当由符合相应条件的卫生专业技术人员执行。

第四十一条 国务院有关部门依法对生物技术应用活动进行跟踪评估，发现存在生物安全风险的，应当及时采取有效补救和管控措施。(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办

## 每周三把坚果 降低房颤风险

坚果是具有诸多健康益处的营养食品。瑞典科学家最近就发现，每天食用适量坚果的人出现心律不齐的情况较少，而心律不齐是导致中风的主要原因。

瑞典卡罗琳医学院研究人员在17年中，对6.1万名45岁以上瑞典人的健康数据进行了调查分析。在考虑了研究对象的年龄、性别、饮食、生活方式、糖尿病和心脏病家族史等相关因素后，研究人员发现吃坚果与降低房颤和心衰风险相关联。具

体而言，每次吃一小把坚果，每月食用1—3次，房颤风险降低3%；每周食用1—2次，房颤风险降低12%；每周食用超过3次，该风险则会降低18%。

研究人员表示，坚果富含健康脂肪、矿物质和抗氧化成分，这些都有益心脏健康，多吃一点可使心跳更规律。不过，美国纽约莱诺克斯希尔医院的心脏病专家蕾切尔·邦德也提醒，别吃加盐的坚果，尤其是那些患有高血压或有心脏病家族史的人。(林帆)

### 你知道吗

得益于疫情期间的宣传，大家的杀菌消毒意识有明显提升。除了每天出门必戴口罩之外，大家在家里也会拿着小喷壶喋喋不休地到处喷消毒液，但需要注意的是，过度消毒可能会适得其反，危害健康。

#### 怎样定义“过度消毒”？

过度消毒，简单来说就是在病原体污染率极小、没有必要进行消毒的地方进行反复消毒。以下几种行为都是过度消毒，看看你“中枪”了没？

即，鞋底喷洒消毒剂、对车轮进行消毒、加湿器中加入消毒剂、下水道经常消毒、暂无感染症状的隔离者每日消毒、使用高浓度含氯消毒剂消毒、对室外环境反复喷洒消毒剂进行消毒。

中国疾控中心环境所研究员张流波表示，消毒剂的用量只需严格按照说明书使用即可，千万不要自己提高用量。一般只有家中某些受到污染角落才需要消毒，未受到污染的区域完全不用消毒，通风即可。从消毒频次的角度来说，对未污染的区域一小时擦拭一次或者一天三五次也都是不必要的。

#### 过度消毒有什么危害？

过度消毒的危害不容小觑。

1.对人体黏膜及皮肤产生刺激。

含氯消毒剂(84消毒液)、过氧化氢、过氧乙酸等化学消毒剂具有一定的腐蚀性、氧化性以及致敏性、刺激性强，过量或长期接触会致皮肤和黏膜被灼伤、腐蚀，产生过敏现象。

#### 日常生活中如何正确消毒？

1.日常携带的钥匙、手机等个人物品可以用75%酒精或消毒湿巾进行擦拭，家中的水龙头、门把手、电灯开关等也可以使用这种消毒方式。

2.地板、家具等硬表面可使用84消毒液兑水稀释后进行消毒，但是使用消毒剂擦拭物体表面后，不要忘了等待一段时间后再用清水擦拭一遍，除去多余的消毒剂。

## 这些错误消毒方法你还在用吗？

2.形成肺部损伤。

对人体直接进行化学喷雾消毒，体会吸入消毒剂，进而导致肺部损伤，严重时可能出现肺部纤维化，甚至危及生命。化学消毒剂如使用不当，还会产生有毒气体，导致中毒，如84消毒液不能和洁厕灵合用，否则会产生有毒的氯气，情况严重的话甚至会导致死亡。

3.污染环境。

如果对室外环境进行过度消杀，残留的消毒剂会混入到雨水中，污染河流，导致水体环境抗菌成分激增。而人类也可能通过接触被抗菌性微生物所污染的水源、食物、空气等环境介质被感染。

4.过度消毒反而加速细菌传播。

大量使用抗菌洗手液、免洗洗手液和含氯消毒剂等消毒用品，会促进细菌变异，形成具有抗生素耐药性的“超级细菌”，这种细菌对抗生素有强大的抵抗作用，很难被消灭。

3.餐饮具可用开水煮沸10分钟，或使用高温消毒柜。疫情期间去医院或与疑似病例密切接触后，可以用煮沸法对衣物进行物理消毒；不耐高温的衣物可以先用含氯的消毒剂浸泡，再用清水漂洗干净。

4.户外活动消毒可使用免洗消毒液清洗手部20秒以上，回家后更要及时洗手，同时对外套进行消毒处理。

为了更好的取得防疫效果，大家一定要提高自我保护意识，及时消毒，既保护自己也保护家人。(鲁南)

