

夜宵啤酒 + 烧烤 胰腺或许要“爆表”



北京协和医院主任医师
李景南

记者:夏天到了,吃烧烤、喝啤酒的夜宵爱好者多了起来,对于夜宵人群来说,是否会增加急性胰腺炎的风险?哪些人群需要特别当心?

李景南:急性胰腺炎一般都是在节假日发生,夏季尤为高发,尤其集中在聚餐、饮酒、夜宵之后。

这是因为大量高脂肪的食物会促进胰腺分泌胰酶或者胰液。此外大量饮酒后,可能会使控制胰液分泌的胰腺导管痉挛收缩,导致胰液和胰酶的排出不畅。在这种情况下,多种因素会导致胰酶过早地在胰腺激活,最终诱发胰腺炎。

急性胰腺炎高危发病人群中,一类是患胆石症人群,因为胆管和胰管共用一个开口,胆囊结石会堵塞出口的地方,使胰管闭塞,从而导致胰腺炎;一类是肥胖或者高血脂人群;一类是有长期大量饮酒习惯或暴饮暴食的人群;还有一类是得过胰腺炎的人群。

因此,在夏季和朋友夜宵、撸串、喝啤酒,一定要适度,要避免暴饮暴

食,尤其是避免在空腹时大量喝啤酒或者烈性酒精饮料。

如果夜宵后出现了上腹痛、恶心、呕吐、不舒服,尤其是出现后背疼痛,千万不要简单认为是急性胃肠炎或者吃得合适,应及时就诊排除急性胰腺炎的情况。

记者:夏季是腹泻高发的季节,有人会自行服用益生菌,请问这对腹泻有用吗?

李景南:腹泻的原因有很多种,多数情况下是由于肠道内环境改变而导致的。肠道中的各种微生物,包括细菌、真菌、病毒等,是保证肠道内环境稳定的非常重要的因素。

当饮食不洁、饮食不注意,或者出现感染、服用某些药物,都会导致肠道

失衡。这种情况下,有益的细菌减少,有害菌异常繁殖,可能诱发腹泻,或导致腹泻症状持续时间延长。

一般来说,这种损害不是永久性的。因为人体有强大的自我修复能力,随着饮食的调节,或者肠道的自我调整,肠道菌群会在机体的修复能力下重新建立一个平衡。在这个过程中,补充肠道的优势益生菌,如双歧杆菌、乳杆菌,有利于改善失衡的肠道微环境。

对因慢性腹泻需长期使用抗生素的患者,服用益生菌的效果比较好,可以有效缓解症状。

但益生菌也不是万能的。比如食物中毒,或是特殊的细菌如痢疾杆菌引起的腹泻,需要辅以抗生素治疗。

“轻食”与“生酮”靠不靠谱?



国家食品安全风险评估中心研究员
方海琴

记者:对于忙碌的都市白领来说,很多人会将“轻食沙拉”作为午餐,甚至把其作为减脂餐。这是一种健康的选择吗?

方海琴:“轻食沙拉”是否安全、营养和健康,要从下面3个方面来看。

第一,安全是底线,要兼顾新鲜和卫生。

沙拉以生鲜为主,这类食品安全尤为重要。

如果对生冷食材过敏,还要注意避开选择这些食材,或者作一些轻熟处理,比如焯水。

第二,核心是均衡搭配。

因为一份优质的沙拉不仅仅是蔬菜水果,它应含有充足的优质蛋白质、适量的优质脂肪和适宜的碳水化合物,以及足量的膳食纤维、维生素、矿物质。

优质蛋白质,可以通过加一个水煮鸡蛋、一个掌心大小的三文鱼、鸡胸肉或者豆腐实现。

优质脂肪,以不饱和脂肪酸为主,比如橄榄油、菜籽油等植物油或者坚果、鱼里的不饱和脂肪酸。

碳水化合物,可以搭配全麦、糙米等全谷物和适量精制米面,实现粗细搭配。

第三,要注意避开“伪健康”和“酱料陷阱”。

有些沙拉放了不少品种单一的蔬菜,比如球生菜,看起来蔬菜很多很健康,但实际上营养密度并不高。因此建议搭配紫甘蓝、西红柿、胡萝卜、彩椒这些深色蔬菜,提高营养密度。

沙拉酱、蛋黄酱或者千岛酱里面有比较高的盐、油、糖。所以可以改用

油醋汁,用少量橄榄油加上柠檬汁或黑醋,或者仅用柠檬汁来调味,减少酱料的摄入。

轻食沙拉作为午餐,每周摄入最好不超过3次,可以和其他形式的健康餐食,比如杂粮饭套餐、温热的烩菜交替食用,以保证全面均衡地摄入营养。

记者:据说“生酮饮食”可以很快降低体重,但是很多人担心长此以往会对健康有危害。“生酮饮食”到底好不好?

方海琴:不推荐普通人群采用“生酮饮食”这种方式减肥。

“生酮饮食”原本在医学上适用于特定人群,比如难治性癫痫病人,且需在严密的医学监督、确保安全的条件下采用。它并不适合所有人,如果长期采用“生酮饮食”这种方式减肥是存在一定健康风险的。

“生酮饮食”指的是含有高脂肪、中量的蛋白质和极低的碳水化合物的饮食。这种饮食最突出的特点就是碳

水化合物含量极低,而且允许大量的脂肪甚至饱和脂肪摄入。

生酮,指的就是消耗脂肪、产生能量的同时产生酮体的过程。生酮减肥的本质是身体通过消耗脂肪提供能量,从而起到减脂、减肥的目的。

短期内“生酮饮食”有一定的减肥作用,但是长期来看,比如超过1~2年效果并不显著,甚至还会有明显的危害。

这是因为在“生酮饮食”期间,由于碳水化合物摄入量不足,机体就开始分解脂肪、产生酮体,依靠酮体供能,而酮体的积聚会使体内的酸碱平衡紊乱,从而诱发酮症酸中毒。

同时,在“生酮饮食”中,蔬菜、水果、谷物摄入都不足,会造成营养素摄入不足,甚至营养失衡,比如碳水化合物长期摄入不足,会造成大脑能量供应不足,加重肝肾和心脑血管的负担。这时一些人就会出现头痛、晕眩、乏力甚至便秘等不良反应。因此,不建议普通人群将“生酮饮食”作为减肥方式。