

消化道溃疡的诊断和治疗

消化道溃疡经常发生于胃部和十二指肠,在美国大约有超过400万患者。在正常情况下消化道有自我保护机制,包括运用粘膜层来阻碍酸性消化液的侵袭,产生一些物质来中和酸,以及胃细胞产生的用来自我保护的化学物质等。这些防护机制的减弱和破坏会导致胃和十二指肠上皮细胞暴露于消化液中,并进而发生溃疡。

(一)病因:

两种最常见的病因包括胃幽门杆菌的感染和非激素类抗炎药物的

使用。其它还包括吸烟和一些遗传及环境因素。胃幽门杆菌存在于全世界约一半人口的消化道中,但直到1982年医学家才注意到此菌与消化道溃疡有关。其致病机制主要是由于它破坏了粘膜保护层,并释放一些酶和毒素。这些作用和消化液一起造成慢性炎症,最后引起溃疡。非激素类抗炎药物包括阿司匹林等多种,是导致消化道溃疡的另一重要原因。具体发病的危险性取决于何种药物以及使用的剂量和时间长短。

(二)临床表现和诊断:

临床表现轻重不一,因人而异。包括上腹痛,胀气,食欲下降,恶心呕吐,以及出血等。诊断胃幽门杆菌感染有多种化验手段,包括血样和粪便化验,也可做呼吸检查。如怀疑有溃疡发生,则应当运用内窥镜检查。

(三)治疗:

消化道溃疡应尽早得到适当治疗,以防止出血或穿孔等严重并发症。对于正在使用非激素类抗炎药物的患者应当立即停药。对于有胃

幽门杆菌感染的患者,目前的治疗措施是同时使用两种或两种以上的抗菌素和其他药物来消除细菌。其它还要使用抗酸剂和减少胃酸分泌的药物,以及戒烟等。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

买回来的牛肉突然跳动,真的是有寄生虫? 还能不能吃?

年关将至,很多家庭开始筹备年货,猪牛羊肉是家家户户必不可少的。

但是最近看到有些网友反映,看到刚刚屠宰完的牛羊肉居然还会跳动!

于是有点儿担心了,这是怎么回事,肉里有寄生虫吗?跳动的牛羊肉还能吃吗?

牛肉会跳动,到底咋回事?

刚宰杀不久、非常新鲜的动物的中枢神经已经死亡,但是在肌肉周围的神经末梢还没有完全死亡,肌肉里的能量物质三磷酸腺苷(ATP)还没有耗尽。

因此,在外界轻微刺激下,肌肉还可以产生跳动,这又叫做“超生反应”。

等肌肉中的ATP耗尽,肌肉纤维会锁死,也就不会跳动了。

所以,刚刚屠宰完的肉在跳动,其实并不是有寄生虫,正说明肉很新鲜、屠宰的时间很短。

买肉,越新鲜口感越好?

有些人喜欢吃现宰杀的猪牛羊肉,最好是当天凌晨宰杀、中午或者晚上烹饪的。其实这样吃肉的做法并不科学。

因为现杀的牛羊肉虽然很新鲜,但如果屠宰后没有立刻下锅,而是在室温下放置数小时以上,往往会逐渐变得又柴又难吃,为什么会这样呢?

原来,这是所有畜禽动物在被屠宰后的数小时之后都会发生变化。

刚刚被宰杀的肉叫做“热鲜肉”,肉质柔软,但是如果立即下锅,也没有经过任何降温处理,那么随后的数小时到数日,这些肉就进入“僵直期”,肌肉强烈收缩,所以

肉质僵硬。

尽管我们以为肉很新鲜,但其实这时的肉口感差、质地硬、味道也并不鲜美。

有人又会问了:如果把刚刚屠宰的“热鲜肉”赶紧冷冻起来,会不会阻挡肉质变硬的过程呢?

答案让人很遗憾,“热鲜肉”短时间冷冻后叫做“冷冻肉”,会发生更强烈的肌肉收缩,口感更加粗硬。

那么有什么办法能让新鲜的肉重新变得细腻柔软呢?

方法就是:把屠宰后的鲜肉迅速放在0-4℃低温中储存1-2日,肉就会慢慢恢复柔软,并在后续加工、流通和销售过程中始终保持在0-4℃的环境中,这就是我们通常所说的“排酸肉”或者“冷鲜肉”。

新鲜的肉经过放置会发生哪些变化?

在新鲜肉变成“排酸冷鲜肉”的过程中,肉会发生哪些变化呢?

1. 肉里天然存在的蛋白酶会适度分解蛋白质,产生肽和氨基酸,从而使肌肉变得更加柔软、易于切割,切面有特殊的芳香气,烹饪起来好熟易烂,口感细腻多汁;

2. 肌细胞无氧呼吸,使得肉中储存的糖原也会被分解为乳酸,而乳酸进一步会分解为二氧化碳、水、酒精,然后挥发掉,因此叫做“排酸肉”,使得肉质变得鲜美;

3. 肉中的ATP被分解产生磷酸和次黄嘌呤,产生使肉质更有香味的物质。

所以,并不是所有新鲜的肉口感都好!

新鲜屠宰的肉如果没有立即下锅,最好是经过数日的0-4℃低温冷链处理,不仅肉



质会变得细腻、柔软、鲜美、多汁,而且会抑制微生物生长,防止肉质腐败,大大提高了肉的品质和安全。

如何挑选牛羊肉?

市场上琳琅满目的肉类,我们应该怎么挑选新鲜、优质的排酸冷鲜肉呢?

我们可以根据肉的颜色、外观、气味等可以判断出肉的质量。

1. 看一看:“排酸肉”为淡淡的鲜红色、表面有光泽;“非排酸肉”为血红色、表面缺

少光泽、颜色发暗。

2. 闻一闻:“排酸肉”没有特别强的腥味,而且带有香味。

3. 压一压:“排酸肉”按压后有弹性、按压后可以及时复原;而“非排酸肉”弹性差,按压后不能及时复原。

最后提醒大家,买来的优质的排酸冷鲜肉,最好当天购买当天烹调。如在吃不完,可最多放入冰箱0-4℃低温冷藏2-3天,尽快吃完。

每天1包坚果连吃3个月查出高血脂? 这两种坚果最好不要买!

说到坚果,我想很多人都会联想到「健康」。

现在越来越多的人都会把它当做是「健康零食」,马上过年了,大家也都会买一些坚果年货。

然而,最近一消息说#每天1包坚果连吃3个月查出高血脂#。事情是46岁的陈女士体检时被查出高血脂,原来陈女士听说吃坚果对身体好,每天吃一包,连吃了三个月,另外还会吃一些花生与核桃“加餐”……

不少人就很疑惑:吃坚果真的会导致高血脂吗?如何健康吃坚果?今天我们来聊聊坚果。

臣妾很忙要速阅版

●适当吃坚果能缓解血脂异常,促进血脂健康。

●坚果中不饱和脂肪酸和膳食纤维含量高,饱腹感强,合理食用不会使人长胖。

●发霉、有不新鲜油脂味道或哈喇味的坚果,尽量不要买。

●坚果最好是不同种类搭配换着吃。

●尽量不吃加盐糖调味的坚果,尽量不吃油炸坚果。

●每天吃大豆、坚果的推荐量是25-35克。

1吃坚果会导致高血脂?

高血脂更准确的说法应该是「血脂异常」。

血脂是血清中的胆固醇、甘油三酯和类脂的总称。反应血脂的指标包括甘油三酯(TG)、总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白(HDL-C)、低密度脂蛋白(LDL-C)等。

如果总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯都升高,可以被称作「高血脂」。

但高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)被称作「好胆固醇」,能清除血液中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),即「坏胆固醇」,我们是

希望高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)高一些的。

实际上,不少研究发现,适当吃坚果对缓解血脂异常、促进血脂健康是有好处的。

有荟萃研究分析了吃坚果与血脂的关系,结果认为,每周食用约50-100克(约1.5-3.5份)坚果能降低血脂正常人群和高脂人群的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。

一项研究汇总了在7个国家进行的25项坚果消费试验的干预实验,结果显示,经常食用坚果能改善血脂,尤其是在LDC-C较高的人群中。

2吃坚果容易胖?

网上还经常有说法称:「一把瓜子一勺油,吃坚果容易长胖」。

这是真的吗?

其实,适量吃坚果并不会让人长胖。

之所以认为吃了坚果之后容易发胖,主要是因为坚果的脂肪含量非常高,从40%到80%不等。吃完饭再吃坚果,就会造成一日当中能量摄入过量,特别是晚餐后还一边玩手机、刷刷,一边吃坚果,当然容易发胖。

不过,如果吃坚果的时机对了,就不会使人长胖。

一方面,坚果含有丰富的不饱和脂肪酸。

一些研究认为,与饱和脂肪酸相比,它们更容易被氧化并且具有更大的产热效应,从而减少脂肪积累。不饱和脂肪酸还可以降低体内低密度脂蛋白,也就是“坏胆固醇”的含量。

另一方面,坚果的膳食纤维含量丰富,饱腹感很强。

特别是大杏仁、小杏仁、榛子等坚果,在吃饭的时候吃这些坚果,并不会额外增加一餐之中的总能量。

有研究发现如果把大杏仁纳入到一餐当中,配合淀粉类食物一起食用,可以让餐后的饱腹感持续更长时间,甚至到了下一餐仍然会发挥作用,把饱腹效果持续一整天。

正因如此,不少研究发现,适当吃坚果并不会让人长胖。

最近,多伦多大学一项研究汇总了121项临床试验和前瞻性研究的结果,总样本数超过50万,涵盖了多种坚果(杏仁、巴西坚果、腰果、榛子、澳洲坚果、山核桃、松子、开心果、核桃和花生),以及各种不同健康状况和状态的人,结果也认为,吃坚果并不会导致肥胖。

所以,只要吃得对,坚果并不会使人长胖。

3要不要吃坚果?

我的建议是,还是应该吃。

实际上,从营养角度,坚果脂肪含量虽高,但大部分是不饱和脂肪(好脂肪);还有丰富的蛋白质和膳食纤维,维生素E和B族维生素(尤其是B1)、矿物质中钙、镁、钾也很突出。

从现在的营养研究来看,适当吃坚果还是有益健康的。不少研究发现吃坚果与糖尿病、心血管疾病、高血压、女性结肠癌发病风险降低存在一定关联。

当然,这有个前提:总能量不增加。

如果狂吃坚果,吃太多坚果,长胖不说,这些健康益处可就没有了。

4吃什么坚果好?

市场上的坚果种类很多,杏仁、巴旦木、松子、开心果……到底买哪种更好呢?

其实,并没有「哪种坚果一定更好」的说法,每种坚果的营养都会有所不同,他们也都各有自己的口味和营养优势,大家完全可以按照「喜欢哪个买哪个」的原则自由选择。

作为营养师,我建议大家平时最好是各种坚果搭配着或换着吃。现在市场上很多坚果礼包、礼盒都是各种混合一起卖的,买回家就很方便了。

5如何挑选坚果?

大家在购买坚果的时候,我提醒大家要特别注意两点:

1. 是否有霉味。

如果有霉味,则说明坚果中可能有霉菌毒素污染,比如最令人担忧的黄曲霉毒素,是可能导致肝癌的。

2. 是否有不新鲜油脂的味道或哈喇味。

如果有不新鲜油脂的味道或哈喇味,则说明坚果中的油脂发生了脂肪氧化,可能有较多油脂氧化产物,不仅营养价值大打折扣,油脂氧化产物还可能有害健康。

如果买坚果的时候发现有这两种情况,最好不要。

6如何健康吃坚果?

健康吃坚果要注意这几点:

1. 尽量吃不用糖和盐调味的坚果。

大部分加工坚果都加了盐、糖太调味,好吃容易让你吃多,就会摄入多的糖和盐,对健康不利。

2. 少吃油炸的、外面加了一层裹粉的油炸坚果。

很多坚果为了好吃,通常是油炸的,或者外面裹了一层裹粉再油炸的,坚果本身的脂肪也不低,油炸会让它的油更多,多吃多体重控制、血脂都很不友好。

3. 适量吃,不要吃太多。

说吃坚果有益健康的前提是「适量」,坚果本身的脂肪含量也高,也不要以为健康就吃很多。《中国居民膳食指南2016版》建议每天吃大豆坚果25~35g左右,花生、腰果、杏仁之类的小颗坚果大概是7~8颗,核桃、夏威夷果之类的大颗坚果则是2~3颗。