

到底喝什么能解酒, 蜂蜜、咖啡还是茶?

蜂蜜水不能用来解酒。果糖对急性酒精中毒的临床症状并没有明显的改善作用,更糟的是它会产生对人体有害的异常代谢物;

茶、咖啡也不能解酒。咖啡因能兴奋你的大脑,但是会加重身体脱水;

很多用来解酒的方法并没有解酒的功效,只是针对部分症状,使用以后人觉得舒服了些,好像起到了解酒的作用;靠谱的方法还是多喝水,多吃东西。

蜂蜜水的神话

万众期待的蜂蜜水解酒,的确不是无中生有。人们很早就发现蜂蜜里含有的果糖能够加快酒精的代谢,如果饮酒的同时食用果糖有可能使机体内的酒精在更短的时间内消失。研究发现,如果按照饮用1克酒精就需要补充1克的果糖的比例来,血液中酒精代谢的速度可以加快44.7%,而酒精中毒表现的时间可以缩短30.7%。这看上去是一个不错的解酒方法,因此甚至有人希望能使用果糖来处理急性酒精中毒的病例。

甜甜的蜂蜜有没有用呢,往下看

不过,实际情况可没这么简单,果糖不能作为常规手段来治疗酒精中毒。因为进一步的研究表明,果糖对急性酒精中毒的临床症状并没有明显的改善作用。更糟糕的是,它会导致血液中尿酸和乳酸的含量急剧上升。这些异常代谢的产物对人体是有害的。最新的一项研究还发现,果糖参与的酒

精代谢还会增加代谢型X并发症(syndrome X)发生的风险。表现就是血液中的葡萄糖、三酰基甘油的含量大大上升,甚至超出正常标准范围的上限。代谢型X并发症会带来罹患糖尿病、心脏病的风险。

想吃蜂蜜别用解酒作为借口咯,淋在煎饼上吧

酒精在身体里产生的变化

酒精在人体中首先会被代谢产生乙醛。如果饮酒过量或者是代谢受阻,乙醛会在体内堆积起来,导致种种醉酒症状——头痛、头晕、烦躁、心悸……在随后的分解过程中,乙醛被进一步代谢为乙酸,上述症状就能得到缓解。

醉酒的你脸也没有这么长

如果摄入的酒精过量,来不及代谢,酒精还会对中枢神经系统产生抑制作用,可能出现循环系统、呼吸系统、消化系统的功能紊乱,严重的时候往往需要送医处理。此外,酒精也会造成人体脱水,加剧醉酒带来的痛苦。

所以,即使果糖真的降低了血液中酒精的浓度,也仅仅是缓解了乙醇对中枢系统的急性伤害,对危害更大的乙醛则完全无能为力。

醉酒的你手也没有这么细

你根本吸收不了那么多果糖

尝试用果糖来解酒会面临很多问题。在相关研究中,果糖的使用量远远超过我们

日常的食用水平。按实验标准,如果你摄入10毫升酒精,就要同时服用31克果糖。相关研究大多是采用注射的方法。为了解酒,强迫自己服用大量的果糖,很难保证效果会理想。研究发现,人体吸收果糖的能力相比葡萄糖是非常有限的,即使是健康的成年人一次能吸收果糖的量的差别也很大,一般在5-50克。过量的果糖不会被吸收。它们会聚积在大肠里供细菌代谢,而产生的气体则会造成腹胀、腹痛。此外,由于渗透压的关系,大肠里的果糖还会使得消化道的水分析出,造成渗透性腹泻。

摄入过量果糖,还容易引起腹泻

当然,如果你觉得“只有少量果糖,也比没有的好”,那也用不着迷信蜂蜜。果糖是广泛存在于食物中的一种单糖成分。其实许多蔬菜和水果里都含有果糖,以果糖单糖和蔗糖二糖(一个果糖加一个葡萄糖)的形式存在,其中含量比较高的常见水果有苹果、香蕉、葡萄、梨。蔬菜里的红椒、洋葱,果糖含量也不小。

吃水果也可以补充果糖

怎么才能舒服点?

其实,很多用来解酒的方法并没有解酒的功效,只是针对部分症状,使用以后人觉得舒服了些,好像起到了解酒的作用。实际上,酒精该在那儿还在那儿,该怎么作用还是怎么作用。依据酒精在体内的这些恶行,可以看出,要想摆脱这些罪,比较可行的方

法主要是大量喝水。脱水同时也会使你体内的电解质缺失,所以有些解酒的方法会提示你在水和饮料里加上食盐。但其实,仅仅补充食盐是不够的,体内缺失的不仅仅是钠离子。还有更重要的钾和镁,它们的补充还是要靠各种食物。

多喝水,别喝热水,烫嘴

酒后吃些食物能起到缓解酒精对消化道的刺激作用,还可以补充水分、矿物质以及各种营养素,对于恢复正常的生理功能都是有好处的。至于吃什么并没有特别的要求,只要是你喜欢吃的、吃了以后感觉舒服的都是可以的。

当然了,最直接的控制方法还是老生常谈的在饮酒前和饮酒中随时吃一些食物。这个一方面可以减缓你喝酒的速度,给酒精的代谢赢得一些时间,还可能使你喝的没那么多。另一方面,主要是可以减少酒精的吸收。如果空腹喝酒,酒精的吸收效率会大大增加,如果和食物一起,能够稍微减少一些酒精的吸收。

喝酒时一定要吃东西

另外需要提醒一下的是,有些想当然的对症下药可能带来更坏的效果。为了对付昏昏沉沉,有人会尝试喝咖啡或者茶。但这个做法并不好。咖啡和茶里的咖啡因能兴奋你的大脑,但是不利的方面是会加重你的脱水状况。

春夏之交 当心蚕豆病

蚕豆既可以炒菜、凉拌,又可以制成各种小食品,是一种大众食物。每年春夏之交是蚕豆大量上市季节,很多人都想一饱口福,但是,在吃蚕豆的时候留个神,稍有不慎就会引发一种过敏性疾病——蚕豆病。

儿童更易“中招”

发生蚕豆病的原因是缺乏6-磷酸葡萄糖脱氢酶(G-6-PD),因此,蚕豆病学名叫6-磷酸葡萄糖脱氢酶缺乏症。6-磷酸葡萄糖脱氢酶缺乏症患者并非少数,全世界约2亿人罹患此病,我国是此病的高发区之一。6-磷酸葡萄糖脱氢酶缺乏症患者一般不发病,也无任何症状,只有当进食蚕豆或服用“氧化型药物”受到刺激时才发病。

儿童是蚕豆病易发人群。一些儿童,随着年龄增长症状会缓解。得病的儿童,大多在食蚕豆后1至2天出现蚕豆病症状,早期有恶寒、微热、头昏、倦怠乏力、食欲缺乏、

腹痛,继之出现黄疸、贫血、血红蛋白尿,尿呈酱油色,此后体温升高,倦怠乏力加重。如果治疗不及时,会出现呕吐、腹泻和腹痛加剧,肝脏肿大。严重病例可见昏迷、惊厥和急性肾衰竭甚至死亡。

蚕豆病“重男轻女”

值得一提的是,蚕豆病“重男轻女”,发病以男童多见。那么,其原因何在呢?原来,蚕豆病与有遗传倾向有关。

在发病儿童中,30%至40%的家长都曾患有蚕豆病。蚕豆病属于X-连锁隐性遗传病,也就是导致蚕豆病的遗传基因,嗜好逗留在与性别相关的染色体——X染色体上,并通过X染色体传给下一代。如果蚕豆病基因通过父亲X染色体遗传,若生下女孩,是X-X配对,母亲正常的X染色体会掩盖父亲病态X染色体的作用,这样女孩就不会得蚕豆病;如果蚕豆病基因通过母亲的病态X

染色体遗传,若生下女孩,这种病态基因会被父亲传下的正常的X染色体掩盖,也不会得蚕豆病;只有当父母的X染色体都携带病态基因时,生下的女孩才会得蚕豆病,这种机会非常罕见。而当生下的是男孩时,一旦病态基因由母亲X染色体传下,碰到父亲Y染色体,Y染色体不能掩盖病态的X染色体,于是就会患上蚕豆病。

注意避免过敏源

由于孩子出生后,家长不知道孩子是否患有蚕豆病,因此在给孩子吃蚕豆时应注意是否会出现异常症状。尤其是父母一方中曾有蚕豆病史者,更须谨慎。一旦孩子吃了蚕豆发现有异常反应,可及时予以人工催吐,同时马上送医院检查治疗。

此外,豆制品、豆奶等也是蚕豆病患者的敏感食品,最好也不要食用。

个别药物是蚕豆病的凶手

除了蚕豆花、某些食物会诱发蚕豆病,药物也会导致本病。这些药物主要有中成药、复方感冒药等。在中成药中,盐酸小檗碱可诱发蚕豆病,中药材黄连、黄柏、白屈菜、马尾莲、三颗针、十大功劳等均含有小檗碱。对含有上述中药材成分的中成药,蚕豆病易发人群应慎用。蚕豆病患者感冒时,最好选用布洛芬解热镇痛,不要选用复方感冒片,复方感冒药中通常含有对乙酰氨基酚、阿司匹林、氯苯那敏,这三种药物均可诱发蚕豆病。

其他可能诱发蚕豆病的药物还有硝基咪唑类(咪唑啉因、咪唑西林等)、磺胺类(复方新诺明、磺胺嘧啶、磺胺醋酰等)、氯霉素等抗菌药;伯氨喹、扑疟喹啉、氯喹、奎宁等抗疟药; β -萘酚、锑剂芬等驱虫药;以及抗痛风药秋水仙碱;抗结核药异烟肼。

跟练刘畊宏,你真的瘦了吗? 医学营养减重的7种吃法

医学营养减重的7个吃法

1、限能量

限能量膳食,是在平衡膳食模式基础上减少总能量摄入的饮食模式。

限能量膳食总能量摄入一般在目标能量摄入基础上每日减少能量摄入500—1000卡或较推荐摄入量减少1/3的总能量,其中碳水化合物占每日总能量的55%—60%,脂肪占每日总能量的25%—30%。

限能量膳食是有效的体重管理方法,能够减轻肥胖者体重、减少体脂含量,改善代谢、减少心血管疾病危险因素,且易长期坚持,安全性高。

2、高蛋白

高蛋白膳食,在限制总能量摄入的基础上,提高膳食中优质蛋白的比例。高蛋白膳食通常每天蛋白质的摄入量超过每日总能量的20%或1.5 g/(kg·d),但一般不超过每日总能量的30%或>2.0 g/(kg·d)。

研究指出,与常规蛋白质膳食相比,高蛋白膳食更能显著减轻体重、缩小腰围。同时,其可增加饱腹感、减轻饥饿感,有助于增强重度肥胖者的减重依从性并维持减重效果。

长期应用高蛋白膳食进行干预的研究较少,故建议在专业营养师指导下实施,同时加强包括肾功能在内的临床监测,以保证方案的安全性。

3、低碳水

很多人将低碳水化合物饮食简单理解为完全不吃主食,其实这是个误区。

低碳水化合物饮食通常指膳食中碳水化合物供能比 \leq 40%,脂肪供能比 \geq 30%,蛋白质摄入量相对增加,限制或不限制总能量摄入的一类饮食。

研究表明,低碳水化合物饮食干预有益于控制体重、改善代谢及控制血糖,但其长期的安全性和有效性尚不明确,且由于对食物的选择具有局限性,膳食纤维、钙、碘、镁、锌、铁的摄入量容易低于推荐摄入量,因此不推荐儿童和青少年以减重为目的长期执行。

4、代餐

代餐食品是为满足成人控制体重期间一餐或两餐的营养需要,代替部分膳食,专门加工配制而成的一种控能食品。

多项研究显示,采用代餐食品有利于减重及改善肥胖相关疾病的危险因素,如高血脂、高血糖等。

减重期间建议选择符合中国营养学会团体标准的代餐食品,结合复合维生素和矿物质补充剂保证减重期间的营养充足。

短期应用代餐食品减重是安全的,严重不良反应少,耐受性较好,可通过减轻体重改善糖尿病患者的血糖,减少代谢综合征和心血管疾病患者的心血管事件危险因素,但代餐食品的长期安全性及有效性仍需更多研究证实。

5 轻断食

很多热衷减肥的人一定听说过刘嘉玲、刘德华的“轻断食”减肥,每天16小时断食,其他8小时随便吃,其实这个理念来源于时间限制进食法。

时间限制进食法是指限制每天进食时间,禁食3—21小时,白天或夜间均可禁食的一种饮食方式。常见有4小时、6小时、8小时禁食3种限制类型。

部分研究显示,短期应用时间限制进食法干预可减轻体重,但关于其对身体成分、胰岛素抵抗、血脂代谢产生的影响结果不

一,且对减重的长期效果目前尚无足够有效证据。

此外,还有一种间歇性能量限制,是按一定规律在规定时期内禁食或给予有限能量摄入的饮食模式。

目前常用的方式包括隔日法、4:3间歇性能量限制或5:2间歇性能量限制(连续/非连续日每周禁食2—3天)等。

与常规饮食相比,间歇性能量限制干预能够减轻超重/肥胖者的体重,改善脂代谢指标,不良事件发生率也相对较低。

然而有研究显示,与持续能量限制相比,间歇性的优势并不明显,且几种不同类型的间歇性能量限制的减重效果亦无显著性差异。

6、低血糖指数饮食

低血糖指数食物具有低能量、高膳食纤维特性,可使胃肠道容受性舒张,增加饱腹感,有利于降低总能量的摄入。

其可降低餐后血糖峰值,减少血糖波动、胰岛素分泌的速度和数量,从而降低餐后血糖和胰岛素应答,促进脂肪酸合成和储存,阻止脂肪动员和分解,降低游离脂肪酸水平和拮抗激素的反应,增加胰岛素敏感性。

限制总能量的低血糖指数饮食可减轻肥胖者体重,且短期应用的减重效果优于高血糖指数饮食。

7、多种饮食模式

终止高血压饮食,顾名思义,最初是为降低血压而研究的膳食方式,其源于1997年发表在《新英格兰医学杂志》上的一项研究。

终止高血压饮食强调增加蔬菜、水果、低脂(或脱脂)奶及全谷类食物摄入,减少红肉、油脂、精制糖及含糖饮料的摄入,进食适

当的坚果、豆类,从而提供丰富的钾、镁、钙等矿物质和膳食纤维,增加优质蛋白质和不饱和脂肪酸的摄入,减少脂肪尤其是饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。

多项随机对照研究显示,与常规饮食相比,终止高血压饮食可有效降低超重/肥胖者的体质量指数和体脂含量,部分研究还显示可显著降低超重/肥胖者的胰岛素水平。

地中海膳食结构的特点是以植物性食物为主,包括全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等;鱼、家禽、蛋、乳制品适量,红肉及其产品少量;食用油主要为橄榄油;适量饮红葡萄酒,同时不饱和脂肪酸摄入量较高。

充足的证据表明,与常规饮食相比,地中海饮食可有效降低超重/肥胖者、糖尿病和代谢综合征患者及产后女性的体重。

医学营养减重除了上述几种常见的「吃」法外,还应特别关注微量营养素补充以及肠道微生态平衡等。

当然,目前较为流行的基于互联网小程序/手机应用程序,采用在线营养知识理论教学、互助、随访、监督,提供营养和运动等相关建议也是医学营养减重的有效手段。

总之,医学营养减重需科学地「管住嘴」,至于「迈开腿」,这里我们仅为您整理了来自于《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》解读的专家建议:

超重/肥胖个体每周至少进行150分钟中等强度的运动以达到适度减重的效果;如需达到减重 \geq 5%体重的效果,每周运动时间应达到300分钟,运动强度应为中-高强度运动量或运动能量消耗达每周2000卡及以上。