

食补胶原蛋白，能延缓皮肤衰老吗？

随着年龄增长，岁月的痕迹悄悄地显现：皱纹爬上了人们的脸颊，皮肤开始衰老。不少人喜欢吃猪蹄、鸡爪和肉皮，也有人钟情于阿胶、桃胶。他们认为，这些食物不仅富含胶质、口感香糯，还能补充人体流失的胶原蛋白，延缓皮肤衰老。但是，这么做真的有效吗？

胶原蛋白是动物体独有的功能性蛋白质，广泛分布在结缔组织结构中，约占蛋白质总量的25%~30%。除了保持皮肤弹性外，它还会存在于骨骼中，与钙、磷等矿物质元素一起维持骨骼的韧性。此外，在肌肉、毛发等很多组织中都有胶原蛋白的身影。

虽然我们每天都要靠饮食补充营养，但这不代表吃什么就能补什么。蛋白质是一类结构复杂、功能各异营养物质。人体在吸收之前必须先将其分解成最小的结构单位——氨基酸。所以，无论是猪蹄、鸡爪、肉皮还是阿胶，虽然其中的胶原蛋白含量非常高，但简单的“拿来主义”并不可行。它们都要先分解成氨基酸，然后才能被人体吸收和利用。

那么，胶原蛋白进入人的身体后分解成的氨基酸，能直接用于合成新的胶原蛋白吗？这条路也走不通。所有营养素，包括氨基酸在内，在被人体吸收后，其最终的用途都是根据身体需求统一调配，优先供给到那些需求缺口更大、更重要的地方，如供给肌肉、消化酶和免疫系统。

皮肤弹性下降一方面与年龄有关，另一方面与皮肤缺乏有效保护导致的胶原蛋白被破坏与流失有关。事实证明，靠食物补充胶原蛋白并不能缓解这种现象。而且，猪蹄、肉皮等食物中的胶原蛋白，并不能算是优质蛋白质，营养价值比较低。这类食物有很高的脂肪含量，靠它们补充胶原蛋白不仅没有效果，还容易让人发胖。

至于网上鼓吹的植物性胶原蛋白，比如桃胶，那就更是智商税了。胶原蛋白是动物身上独有的，压根没有植物胶原蛋白的概念，虽然吃起来口感相似，但却一点胶原蛋白都没有，只是多糖而已。



所以，无论是猪蹄、鸡爪、肉皮，还是阿胶、桃胶，都没有补充胶原蛋白的效果。想通过吃来补充胶原蛋白并不靠谱。延缓皮肤衰老，需要全方位的防护。比起补充胶原蛋白，日常做好防晒、均衡饮食、保持好的生活习惯、坚持运动等，对皮肤健康更重要。

痴呆症和阿尔茨海默病有什么区别

随着我国医疗卫生水平不断进步，人口预期寿命不断延长。与此同时，我国老龄化进程也在加剧，由此带来的严重社会问题是痴呆症患者人数急速上涨，给家庭和社会带来沉重的负担及经济损失，现已成为我国最重要的公共健康问题之一。

在临床上，经常会遇到老年人痴呆症状比较明显时才被家属送来就诊的情况：有些老年人或者家属认为记忆力下降是正常衰老，无需治疗；有些老年人或者家属认为记忆力下降就是得了痴呆症，反正也治不好，去医院也没用。其实，这些认识存在误区或是不正确的。

痴呆症≠阿尔茨海默病

痴呆症是一种临床综合征，其临床表现为以认知功能缺损为核心症状的获得性智能损害，其特征是认知功能在记忆力、语言能力、视空间能力、注意力、分析及解决问题能力等方面出现受损，并可伴有性格改变、精神行为异常等症状。

阿尔茨海默病是一种具有明确的临床和病理改变的疾病，其是痴呆症最常见的类型，占痴呆症的50%~70%。该病起病隐匿，最典型表现是进行性记忆下降，也可伴随语言、执行、视空间功能下降和行为异常等症状。头颅影像学检查可见脑皮质萎缩明显，特别是海马及内侧颞叶萎缩。显微镜下可见大脑老年斑、神经原纤维缠结、神经元丧失等特征性的病理改变。

阿尔茨海默病虽然是最常见的痴呆类

型，但它并不等同于痴呆症，痴呆症还有很多其他类型，如血管性痴呆、路易体痴呆、额颞叶痴呆和帕金森病痴呆等。

痴呆症可以逆转吗

痴呆症是一类临床综合征，虽然针对阿尔茨海默病等神经退行性疾病引起的痴呆，目前主要是对症治疗，改善患者的生活质量和减轻照料者负担，还无法逆转，但是在所有痴呆症中还有约8%是可逆的，如正常压力性脑积水、自身免疫性脑炎、梅毒感染、甲状腺功能低下等病因引起的痴呆症，及时发现并且给予针对病因的治疗可以使痴呆症状消失或部分消失。

这里就几种常见可逆性痴呆进行介绍。

★正常压力性脑积水：主要表现为步态障碍、认知障碍和尿失禁三联征。头颅影像学及腰椎穿刺检查有助于临床医师进行疾病诊断和疗效预测。通过手术放置合适的脑脊液分流装置可以明显改善患者病情。

★自身免疫性痴呆：指免疫介导认知功能受损相关的一组复杂性疾病，典型的临床症状为认知受损伴有其他神经系统表现。其可分为自身免疫性脑炎相关的自身免疫性痴呆和类神经变性疾病相关的自身免疫性痴呆。明确诊断后，可以通过激素、丙种球蛋白或血浆置换等免疫治疗治愈。

★感染性疾病所致痴呆：病毒、细菌等不同病原体感染中枢神经系统均可引起痴呆症，可以寻找病原体并进行相应抗感染治疗。

其中，麻痹性痴呆是梅毒感染的一种晚期神经系统表现，常见情绪变化、性格改变等症状。因为起病隐匿、前驱感染早(症状多发生于感染后的10~30年)等原因，麻痹性痴呆有时会被误诊为阿尔茨海默病。

通过梅毒特异性和非特异性抗体试验能够协助疾病诊断，尽早使用敏感抗生素治疗可以控制疾病进展，改善临床症状。

★营养代谢障碍所致痴呆：许多营养代谢障碍疾病也可导致认知功能缺损，如甲状腺功能减退、垂体功能减退、维生素缺乏、电解质紊乱、肝性脑病、尿毒症、酒精滥用等。积极治疗原发病，纠正相关激素或营养物质异常，认知功能也会得到改善，甚至可以治愈。

出现哪些症状要小心

如果家里老人出现下列这些表现，就需要警惕痴呆症：

- ▲记忆力下降。
- ▲难以执行熟悉的活动。
- ▲说话词不达意。
- ▲对时间和地点搞不清。
- ▲判断力、注意力下降。
- ▲未能按时处理事务。
- ▲把东西放错地方。
- ▲情绪和行为改变。
- ▲视觉和空间感出现障碍。
- ▲性格变得孤僻。

当痴呆症患者出现以下警示征象时，提示其为可治性的痴呆症可能性非常大，大家

尤其要重视：

- 认知功能不能解释地快速下降。
- 发病年龄比预期年龄小。
- 认知水平显著波动。
- 急性或慢性高风险暴露。
- 有高风险行为接触史。
- 神经系统查体发现的无法解释或超出预期的体征。

□认知检测结果和临床表现不一致。

阿尔茨海默病如何检测

痴呆症的病因复杂，临床异质性较大。在临床上，我曾经诊断过很多临床表现类似阿尔茨海默病样缓慢加重记忆力下降，外院也诊断为阿尔茨海默病的患者，这些患者经过系统检测发现了自身免疫抗体、神经梅毒感染、微量元素缺乏等可治性原因，经过积极治疗，痴呆症状得到治愈或改善。可逆性病因引起的痴呆症，具有较好的疗效和预后，但任何疾病到了晚期或者严重阶段治疗效果均不佳，这就需要早诊断、早治疗。

目前，我们主要通过腰椎穿刺取脑脊液或以正电子发射断层扫描(PET)来精准诊断阿尔茨海默病，但存在有创性、价格高、普及性不强等不足。华山医院认知障碍研究团队近期利用大规模队列人群研究成果发现外周血中的胶质纤维酸性蛋白(GFAP)、p-tau181等生物标志物在阿尔茨海默病的早期诊断和高危人群的风险筛查与预测中也有非常重要的应用价值，将来有望弥补这些不足。

得了脂肪肝，只戒肉和油？错！六个“减少”一定要做到

近年来，随着人民生活的日趋安逸与富足，脂肪肝等富贵病的发病率越来越高。北京、上海等城市发布的人群健康状况报告显示，脂肪肝年轻化的脚步越来越快，已成为年轻白领的主要疾病。

虽然健康的生活方式日益被人们接受，但对于已经出现脂肪肝或者有类似风险的人群而言，加强健康饮食知识，学会做“减法”，将对预防、逆转单纯性脂肪肝大有益处。下面我们就来介绍一下如何做好“减法”。

1减少总热量

类别多样、良好均衡、尽量减少不必要的额外食品，对减少脂肪肝的发生最为关键。控制总热量尤其是主食类碳水化合物的摄入，将每天的进食量控制在20~25千卡/千克的最低限度，减少热量供应，可促进体内的脂肪氧化消耗，有助于改善脂肪肝，待体重下降至正常范围后，给予维持体重的热量。

可摄入含充足优质蛋白质和必需氨基酸的食品，如瘦肉、鱼、虾、脱脂奶、大豆制品等。足量蛋白有助于清除肝内脂肪，每天应摄入80~100克。若饮食中蛋白供应不足，可能出现虚脱、精神萎靡、易疲劳、抵抗力下降及低白蛋白血症等表现。

在食材和烹调方面，尽可能保持个性化，患者充分了解基本的营养知识，在保持

旺盛食欲的同时，每餐吃到七八分饱为宜。

2减少煎炸烤腌

在烹调技术方面，饮食不宜过多采用油炸、油煎、烧烤、烟熏、腌制等类烹饪方法，以免摄入太多亚硝酸盐等有害物质。

宜用蒸、煮、炖、余、炒，慎用食品添加剂。

3减量不减餐

每日三餐合理调配，主食品种不可过于精细，需适当添加粗粮，粗细结合，如燕麦、玉米、甘薯、豆制品等，保持营养均衡。有的人每天没有一个完整的正餐，而在办公室或家里狂吃零食，虽然肚子饱了，但大量高热量、低营养食物入腹，常导致热量累积、营养缺乏，从而引起或加重脂肪肝。

减食量不代表早餐或晚餐不进食。在饥饿状态下，为维持血糖的水平，机会代偿性地分解脂肪，动员血液中游离脂肪酸大量进入肝脏，导致在肝脏中的蓄积。而暴饮暴食是另外一个极端，更易导致肝脏脂肪储备能力上升，也使营养过剩，在肝脏以甘油三酯的形式储存起来，形成脂肪肝。

4减少高热量食物

有高脂血症和脂肪肝者不宜进食过多肥肉、肥禽和重油糕点，烹调以植物油为主，少用含较高饱和脂肪酸的动物脂肪，不吃或少吃动物内脏。

对难以推脱的日常应酬，尽量选择清淡

蔬菜及适量蛋白质，避免肥甘厚腻。保证充分的饮水量，每日养成多饮水的习惯，保持每日饮水量1500~2000毫升。

有些脂肪肝者因长期进食非油腻食物，往往觉得口味较寡淡，会下意识地多吃主食弥补，以为这样可以达到减肥不长脂肪的保健作用。其实又进入另外一个误区。米饭等主食吃的很多，也会引起脂肪肝，这就是俗话说的“喝水也会上膘”。

另外，吃荤食之后避免立即喝茶。因茶叶中所含大量鞣酸，能与蛋白质结合成具有收敛性的鞣酸蛋白，使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，增加了有毒物质的吸收和对肝脏的毒害作用，引发或加剧脂肪肝。

5少吃加工食品

深加工或精制的食品，如爆米花、方便面、油条、叉烧、炸鸡、皮蛋、烤鱼、肉串、肉丸、肉干、腊肉等高热量、高脂肪、高嘌呤、高添加剂类食品，均对脂肪肝的控制产生不利影响，少吃为宜。

此外，许多人喜欢饮用可乐、果汁、咖啡、凉茶、功能饮料、汽水、苹果醋、风味饮品及其他含有碳酸、苏打或植物成分的深加工饮品。这些饮品或含有较多的糖分，或含有不利于健康的防腐剂、人工色素、甜味剂、矫味剂、赋型剂、替补剂等化学添加剂。每种饮料都有一定的适宜和禁忌人群，如果生活中不加节制地随意饮用，势必对脂肪肝患者

的身体带来负面影响。

6减少饮酒

临床因喝酒喝出肝功能异常者屡见不鲜，而且非常不容易发现。据计算，男性每日饮酒50~80克，女性饮酒50克，连续超过5年，即具有极高的脂肪肝发生风险。每日饮酒14~80克，即会增加肝硬化几率。75%~90%的饮酒者有脂肪肝，20%~30%的酒精性脂肪肝在10~15年内变成肝纤维化，最终可发展为肝硬化甚至肝癌。

长期或过量饮酒者，食物摄入量及种类多数不均衡。蛋白质、核黄素、泛酸、烟酸等维生素类摄入不足，导致肝功能减退，脂肪在肝内蓄积过多。研究发现，戒酒4~6周，可使肝内沉积的脂肪明显减少。

提醒

对于已经罹患了脂肪肝的人，要关注进食的质和量，在营养得到充分保证的基础上，尽可能减少主食。可先从10%~30%的小量循序渐进地削减。如果饥饿过快、没有获得饱腹感，可用新鲜的蔬菜、粗纤维食物、水果来补充。

其次梳理一下自己的食谱，即每日进食的种类，将过高的脂肪、糖类先大幅度减下来，尤其注意摄入非动物性油脂及不饱和脂肪酸。适当增加富含蛋白质的食物品种，如奶类、瘦肉、大豆制品和含有益生菌、维生素、矿物质类的食材。