

“双节”将至 螃蟹正当时

医生提醒:吃肉少吃黄 一次不超两



医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

中秋、国庆“双节”即将来到,此时螃蟹黄满膏肥,正是品尝好时节。

但浙江医院药学部临床药师杨小虎提醒,虽然螃蟹营养价值高,老年朋友不可贪吃。

过多食用螃蟹会增加消化系统负担,尤其胃肠道功能差的患者,极易引起腹胀、腹痛、腹泻等胃肠道不良症状,甚至可引起急性肠炎。

医生表示,螃蟹中的蟹膏含有大量胆固醇和脂肪,过多食用可能造成体内胆固醇、脂肪含量超标,进而增加心血管疾病的发生风险。尤其对高血压、冠心病、高血脂等疾病的患者来说,如果大量食用螃蟹,可能会导致病情加重,甚至诱发其他并发症的发生。

淡水螃蟹的胆固醇为267毫克/100克,主要存在于蟹黄中,而每100克蟹肉的胆固醇只有65毫克,高血脂、高血压等心血管疾病患者可选择食用适量蟹肉,避免食用蟹黄。杨小虎表示,一般情况下,每次吃螃蟹以两只为限,一周内食用不超过3次。

螃蟹中还含有较高的嘌呤,一旦摄入过量会诱发痛风。有研究发现,每100克蟹肉的嘌呤含量为

81.6毫克(嘌呤级别:中),而每100克蟹黄的嘌呤含量大于等于150毫克(嘌呤级别:高),痛风急性期患者禁食。痛风、高尿酸血症患者过量食用后,可能会加重病情,导致更加剧烈的疼痛。

螃蟹中组胺成分也较多,食用隔夜或存放时间过长的螃蟹可能会导致组胺中毒,因此建议现蒸现吃。

此外,专家提醒,在食用螃蟹时老年人群还需特别注意,螃蟹与某些药物同服可能存在食物与药物之间的相互作用,从而产生不良反应。

螃蟹中含有丰富的维生素K(促进凝血功能),如果与抗凝血药物同时使用,可能会降低抗凝药物的疗效,增加血栓风险。

食用螃蟹可能会加重消化系统负担,此时使用某些抗生素(如头孢菌素类药物),引起肠道菌群失调的可能性增加,会引起或加重腹泻。

新AI模型成功 预测有害基因突变

英国“深度思维”公司的人工智能工具“阿尔法错义”对2万种人类蛋白质中的7100万种可能的错义突变进行检测,通过找出哪些突变可能具有破坏性,来帮助医生确定导致遗传疾病的“罪魁祸首”。

几乎每个人出生时都携带有50—100个父母没有的突变,这导致了个体之间巨大的基因差异。

研究人员评论道,“阿尔法错义”在几项不同的性能测试中“表现优异”,将有助于科学家确定哪些致病突变应优先研究。

不过,错义突变只是众多不同突变中的一种。DNA片段也可以被添加、删除、复制、翻转等。此外,许多致病突变不会改变蛋白质,而是出现在参与调节基因活性的序列附近,在确定病因时也需要考虑这些因素。 据《科技日报》

缓解脑老化、神经元衰退 远离老年痴呆



ESTHELIV 研生之力 10

海外细胞营养科普专栏

视力变差,记忆力也随之下降,性格也大变,越老越古怪,变得孤僻、不爱出门、不爱交际、很难交朋友、淡漠、固执又焦虑,说一句话经常找不到准确的词语来表达……这些表现虽然有可能和年龄增长相关,但也有可能是阿尔茨海默病的早期征兆,需要关注和警惕。

认知力变化有3个阶段

阿尔茨海默病(AD)是一种神经退行性疾病,俗称老年痴呆症。它的潜伏期根据个体情况不一,有的可以长达20—30年,一般分为3个阶段。1. 先兆期:虽然大脑可能已经发生了一些病变,但个体通常没有明显的认知症状,主观可能会发觉改变,但是临床测试不会显示异常。2. 轻度认知变化:个体可能会经历一些记忆问题或其他认知困难,但是日常生活尚能自理。3. 严重认知变

化:在这个阶段,患者日常生活不能自理,需要全方位的照顾。

阿尔茨海默病的早期干预是非常重要的,因为目前尚无明确的治疗方法,只能进行症状管理。早期干预可以包括健康的生活方式选择、认知训练、社交参与、专业益脑营养素补充以及医生的监测和建议。尽早识别患者并采取适当的措施,可以帮助延缓病情的进展。

多种营养素 可缓解神经元衰退

美国加州大学的神经学博士,Dr Dale Bredesen从事阿尔茨海默病的研究多年,其著作《终结阿尔茨海默》开发了一套个性化的干预方案,从饮食调整、营养素补充和生活习惯的改变,进行了详细的讲解,其中提到了营养素的补充可以很好地缓解神经元衰退,从而预防老年痴呆。

书中指出的针对性的重要营养素中,维生素B6、B12,辅酶Q10和PQQ,这几种营养成分都是可以作用于神经细胞的营养素。

它们分别在保护神经细胞、促进神经传导和神经递质合成中发挥重要的作用。

如果说维生素B6和B12是神经功能的参与剂,那么辅酶Q10就是神经细胞的天然抗氧化剂和细胞代谢激活剂,能有效维持细胞的稳定性,减少自由基的损害。

2011年发布的一篇关于“生命重要元素”的文章中就指出,辅酶Q10在保护生物细胞结构完整性方面有重要作用,特别对那些高能量需求的细胞,如心脏和脑细胞保护作用尤为明显。

PQQ 提高 认知和记忆储存能力

同样的,近年来营养成分研究领域热点——PQQ,也是线粒体的营养“增强剂”,它属于高科技进阶型的细胞级营养素,其进阶功效在于能直接作用于细胞内新鲜线粒体的生成,更好的激活线粒体活性来保护神经系统和抗击大脑细胞氧化。

线粒体是脑细胞的主要能量来源,大脑内大约有100—150亿左右的神经细胞,每个神经细胞含有数百到数千个线粒体,但随着年龄的增长,线粒体逐渐变得不那么活跃了,甚至慢慢凋亡,这导致其供能效率也有所下降。

当脑部能量供给不足时,神经元之间的突触传递就会受阻,类似于卡住的齿轮,这可能导致一系列神经退行性症状或疾病,包括记忆衰退、情绪波动、易怒和易悲,严重情况下可能演变成老年痴呆症等。而PQQ作为一种强效的线粒体增强剂,能有效预防线粒体功能障碍,有望解决大脑中线粒体密集区域的能量供给问题,从而提高认知功能和记忆储存能力,延缓早期老年痴呆症的发展。

值得一提的是,PQQ和辅酶Q10强强联合,效果更佳,其对于记忆和认知功能的协同改善作用在多项临床研究中得到了论证,可以安全、有效地用来预防老人的认知衰退,缓解记忆减退,注意力、判断力下降,提升整体脑功能。

ESTHELIV研生之力,作为PQQ研发的领先者,同时也是美国原研细胞级营养品牌,始终致力于保护长辈们的脑细胞,为大脑补充充足的营养,期望所有长辈远离老年痴呆。

记者 徐小翔

如需了解更多详情,可拨打本版右上角专线电话咨询。