

听说过“超加工食品”吗

常吃这些感染幽门螺杆菌几率大增

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈雨虹)近日,《食品科学与营养》一项研究发现:日常饮食中“超加工食品”吃得越多的人,感染幽门螺杆菌的几率也就越高,最高可增加2.17倍。研究分析了150例病例和302例健康人的饮食数据,其中超加工食品来源包括:糖果和蛋糕、非乳制饮料、乳制饮料、加工肉类和快餐等。研究人员认为,常吃超加工食品导致幽门螺杆菌感染增加的原因,主要是其高盐、高碳水以及加工过程。

哪些属于超加工食品? 浙江医院营养科章小艳副主

任技师介绍,“超加工食品”是指在已经加工过的食品基础上再加工的食品,这类食品通常添加了多种食品添加剂,是典型的高糖、高脂、高热量的食品。

举个简单的例子,新鲜的草莓属于自然食物,做成草莓酱后属于加工食品,继续加工做成了草莓味蛋糕、草莓味糖、草莓味饼干,就属于超加工食品。很多人平时爱吃的薯片、汉堡、披萨、可乐、奶茶、饼干、蛋糕、火腿肠、方便面……其实都属于超加工食品。

学会几招,吃得更健康。超加工食品不是完全不能吃,

而是应该适量、有选择地、合理地食用,并确保整体饮食均衡和健康。

专家建议,不要拿超加工食品当主食,少吃加工零食,购买时养成查看食品标签或配料表的习惯,选择那些配料简单、添加剂少的食品。幽门螺杆菌被认为是慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等重要危险因素之一。此前,世界卫生组织下的国际癌症研究机构将幽门螺杆菌列为“一类致癌物”。我国《胃癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》中也明确指出,幽门螺杆菌感染是胃癌的主要危险因素之一。

荸荠究竟能不能生吃

有人因为腹痛恶心呕吐

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 郑莎)程阿姨这段时间有点咳嗽,据说荸荠清凉,她买了好几斤,没削皮就吃,不知不觉,她自己都不记得吃了多少。

到了下午,她忽然腹痛不已、恶心呕吐,人都站不稳,于被家人搀扶至浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)急诊科。接诊的周冰之主任注意到程阿姨有生食荸荠史,结合急性胃肠炎症状及血常规显示嗜酸性粒细胞显著升高,最终确认程阿姨感染了姜片吸虫这种寄生虫。

什么是姜片吸虫?布氏姜片吸虫简称姜片虫,是一种寄生在人体、猪小肠内的大型吸虫。姜片虫的成虫为长椭圆形,虫体肥厚扁平,形似生姜切片故而得名。姜片虫的幼虫(囊蚴)常附着在荸荠、菱角、茭白等水生植物的表面,若生食这些食物,囊蚴会进入人体发育为成虫,导致疾病。

轻度感染者可能无症状或仅有轻微的症状。寄生虫数较多时,可能出现腹痛、腹泻、便秘、恶心呕吐、食欲减退等症状。如果寄生虫长期寄生会抢夺营养,导致消瘦、贫血、水肿、腹水;儿童感染可能出现智力减退和发育障碍,极少数病例会因虫体成团导致肠梗阻。重度晚期患者可发生衰竭、虚脱或继发肺部、肠道细菌感染,造成死亡。

荸荠俗称马蹄,自古有“地下雪梨”之美誉,肉质洁白,吃起来清甜可口,还含有丰富的维生素(如维生素C及B族维生素等)、矿物质(如钾、磷、铁等)、膳食纤维及植物化学物(如多糖、多酚、黄酮类等)。荸荠在中药药用价值方面也有重要意义。荸荠性寒滑,味甘凉,入肺、肝、胃三经,能益气安中。具有通便润肠、生津止渴、清肺化痰等功效。“荸荠具有一定的抑菌功效,但不能替代药品,细菌感



图据AI生成

染仍需规范治疗。”浙江省新华医院营养科医师刘琦说。

“荸荠究竟能不能生吃?”刘琦解释,荸荠虽然生吃起来口感味道好,但更推荐煮熟后食用。因为荸荠生长于地下沼泽或水田中,表皮多有细菌、寄生虫(如姜片虫)附着,很容易引起寄生虫病,所以一定要洗净煮透后食用。若一定要生吃,则应充分浸泡后刷洗干净,用开水烫过,削皮后少量吃。除了荸荠,同为水生植物的菱角、茭白等,同样极易感染细菌及寄生虫,建议加热煮熟后食用。

缺乏睡眠或会改变你的“脑回路”

英国一项研究显示,缺乏睡眠不仅会让人眼眶发黑、无精打采,还可能改变“脑回路”,比如,让人更容易相信阴谋论。研究显示,过去一个月内睡眠不好的人,在接触阴谋论内容后,更容易受其影响。

研究第一作者、诺丁汉大学社会心理学助理教授丹尼尔·乔利说:“睡眠对心理健康和认知功能至关重要……睡眠不足已被证明会增加抑郁、焦虑和妄想症的风险。这些因素也会导致阴谋论产生。”研究人员说,这一发现十分重要,它意味着提高睡眠质量可以让人更好地“批判性地评估信息,抵制误导性叙述”,防止阴谋论扩散。 据新华社

老年人体检 无需“谈辐射色变”

提到CT、核磁共振等,很多老年朋友担心辐射伤害。其实单次CT检查辐射量非常有限,通常在安全范围,不会造成什么伤害。

医学技术越来越先进,CT设备辐射剂量在不断降低。新一代高端CT设备,用上了AI算法和迭代重建技术,图像质量一样好,但辐射量却少很多,有时候只有传统设备四分之一。医生也会根据情况制定扫描方案,尽量减少辐射暴露。检查完之后,多喝水,多吃富含抗氧化剂的食物,比如海带、柑橘等,这样能帮助身体更快地代谢掉辐射。(作者系平湖市第一人民医院放射科医生 丁忠华)