



视觉中国供图

消费季来了

别被“报复性”夜宵“报复”了身体

陈曦

夏夜,烧烤、小龙虾、啤酒等成为了餐厅的主角。近日美团公布的数据显示,6月6日至7日,北京消费季首个周末即迎来“开门红”,北京餐饮小店的网络订单量相较前一个周末增加近10万。不光是北京,全国各地越来越多的人走出家门、到餐厅消费,网络上甚至把6月称为“餐饮回血期”。

其实,餐饮行业盼望的“报复性”消费,一个月

前已经露出端倪。“上海市民吃掉24万只小龙虾,北京市民吃掉33万串烧烤,面包、甜点、火锅、奶茶等品类宵夜也有明显增长。”这一串庞大的数据是“五一”假期前三天夜宵“战绩”的。微信和美团联合发布的《“五一”夜经济数据》(以下简称《数据》)显示,5月1日—3日晚上9点至次日2点,全国多地夜宵支付金额环比大幅增长。

然而,天津市医科大学总医院消化内科的曹晓沧主任提醒,没有节制暴饮暴食,这样的“报复性夜宵”,最终被“报复”的却是我们的身体。

个小时完成。而对于肉类则需要4个小时以上才能完成。这就是为什么我们有时候午餐吃完涮羊肉,到了晚餐还觉得不饿的原因。

曹晓沧介绍,如果经常吃过夜宵再睡觉,食物较长时间在胃内停留,会大量分泌胃液,对胃黏膜造成长时间的刺激,久而久之,导致黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱。如果食物中含有致癌物质,如油炸、烧烤、煎制等食品,长时间滞留在胃中,更会对胃黏膜造成不良影响,进而可能导致胃癌。

“俗话说‘马无夜草不肥’,吃夜宵还容易导致肥胖。”谭桂军解释说,由于夜间人体合成激素分泌更为活跃,即便总体热量不增加或增加不多,夜间摄取的热量也很容易被用来合成脂肪而使身体肥胖。

夜宵不能代替一日三餐

钟南山院士曾说:“人类最好的医生是免疫力,强大的免疫系统才是对抗病毒的根本。”

饮食、睡眠、运动、压力等外在环境因素都会影响免疫力。

“其中合理膳食是提升免疫力的基础。因为食物中所含的多种营养素能够协助刺激免疫系统,增强免疫能力。”谭桂军介绍,合理膳食强调的是“平衡的膳食”和“合理的营养”,可遵循中国营养学会2016年发布的《中国居民膳食指南》的六大基本原则,即:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,提倡“新食尚”。

谭桂军解释:“要想膳食平衡,我们日常饮食首先要确保种类足够多,每天要吃12种以上食物,每周最少要吃25种以上食物,注重三餐营养分配,荤素搭配、主副搭配、粗细搭配、干稀搭配、定时定量。”

“每天优质蛋白质、蔬菜水果以及水的摄入,都是人体提升免疫力不可或缺。”谭桂军介绍,优质蛋白质有助于人体维持正常免疫力和组织

细胞的修复,普通健康成年人平均每天需要摄入肉50克、鸡蛋1个、鱼50克、大豆25克、牛奶300克;新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物质和植物化学成分。成年人每天应至少摄入蔬菜300—500克,水果200—350克;水参与我们机体的新陈代谢,促进有毒有害物质的排出,在人体内发挥着重要作用,成人每天饮水量应不少于1500—1700毫升。

“除了关注摄入量,一般推荐煮、蒸、炖等少油的烹饪方式,既能提高消化吸收率,同时也能杀灭其可能含有的微生物。一般情况下不主张生食肉类、鱼类食物,而煎、烤、炸等方式,尽管美味,但容易在烹饪过程中产生有害化学物质,也不宜经常食用。”谭桂军表示。

“特别需要注意的是,很多人为了吃夜宵,可能不吃晚饭或不吃第二天的早饭,觉得每天进食的总量能达到平衡就可以了。这种做法也是不正确的,我们不仅全天的膳食要平衡,每餐的膳食也要平衡。”谭桂军提醒,一日三餐一定要定时定量,早7点、午12点、晚18点左右进食最佳,三餐进食比例为30%—35%、40%、25%—30%。

细胞的修复,普通健康成年人平均每天需要摄入肉50克、鸡蛋1个、鱼50克、大豆25克、牛奶300克;新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物质和植物化学成分。成年人每天应至少摄入蔬菜300—500克,水果200—350克;水参与我们机体的新陈代谢,促进有毒有害物质的排出,在人体内发挥着重要作用,成人每天饮水量应不少于1500—1700毫升。

“除了关注摄入量,一般推荐煮、蒸、炖等少油的烹饪方式,既能提高消化吸收率,同时也能杀灭其可能含有的微生物。一般情况下不主张生食肉类、鱼类食物,而煎、烤、炸等方式,尽管美味,但容易在烹饪过程中产生有害化学物质,也不宜经常食用。”谭桂军表示。

“特别需要注意的是,很多人为了吃夜宵,可能不吃晚饭或不吃第二天的早饭,觉得每天进食的总量能达到平衡就可以了。这种做法也是不正确的,我们不仅全天的膳食要平衡,每餐的膳食也要平衡。”谭桂军提醒,一日三餐一定要定时定量,早7点、午12点、晚18点左右进食最佳,三餐进食比例为30%—35%、40%、25%—30%。

应尽量避免在10—14点紫外线最强的时间段外出;必须出门时建议两种防晒方法“齐上阵”,既遮阳也要涂防晒霜,且防晒霜建议连续涂两遍,每隔2—3小时补涂一次;参加游泳、潜水等水下活动时,应选用防水防晒霜。

此外,多位医师还强调,要坚持四季防晒。“一年四季中,只要活动在有阳光的地方,都会面临着紫外线的侵害,无论室内室外。”李铭表示,虽然夏天紫外线更强烈,但防晒也不应只顾夏天和户外,忽略了冬春秋和室内地区。她建议夏天使用的防晒霜日光防护系数(SPF)应大于30,其他季节可酌情选用SPF15—20的防晒霜。



视觉中国供图

暴饮暴食小心身体罢工

《数据》显示,在夜宵中,烤串成功超越小龙虾,成了市民们的最爱。广州、上海、长沙,沈阳、重庆等地市民,最爱在夜间点一份烤串。面包、甜点、小龙虾、炸鸡、火锅、奶茶等也榜上有名。“这个名单上的热门宵夜几乎都是高脂、高糖、高热量的食品。”曹晓沧表示,我们的身体在居家期间已经适应了家常便饭,一日三餐定时定量。猛地摄入大量高脂、高热量的加工食品,犹如让身体各个器官突然“加班”,剧增的“工作量”很可能会引起身体器官“罢工”。

“高脂、高热量饮食最直接伤害到的就是消化系统。”曹晓沧介绍,生冷、油腻、刺激性食物会给肠胃造成负担,造成积食、消化不良等问题,进而伤害到肠胃,容易诱发急性肠胃炎、胃溃疡等疾病;大量进食荤油和动物脂肪,也会加重胆道的负担,可能诱发急性胆囊炎;暴饮暴食、高脂饮食还会引起胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,如果再同时大量饮酒就可能诱发急性胰腺炎。

“此外,像小龙虾,如果吃到不合格产品,还会引起‘额外’的疾病。”曹晓沧介绍,有的人吃到经过洗虾粉特殊处理过的小龙虾,可能会突发“横纹肌溶解症”。这个病最严重的可能是造成急性肾衰竭。此外,小龙虾身上还有一些寄生虫,如果烹调不彻底,很有可能造成寄生虫感染,损害健康。

“从营养膳食平衡的角度来说,烧烤、炸鸡、火锅都是以肉类为主,蔬菜和主食的摄入量很少。”天津市第一中心医院营养科主任谭桂军介绍,人体能量主要来源是碳水化合物,应占每餐的55%—65%。而烧烤类食物主要成分是蛋白质和脂肪,富含大量饱和脂肪酸,大量摄入很容易使血脂升高,长期高血脂会引发一系列心脑血管疾病。如果进食的时候搭配奶茶、可乐之类的饮料,就会摄入大量精制糖。比如一小瓶可乐精制糖含量就高达55克。精制糖很容易被人体快速吸收,多余热量储存起来就会变成脂肪。长此以往,会引发糖尿病、高尿酸血症或痛风等。

晓沧说,不建议睡觉前4小时内进食。普通水果蔬菜,从入口到进入肠道,整个消化过程大概需要两

验证。

更何况,产品成分表中往往排名越靠前,成分占比越高。从成分表可以看出,该防晒糖中主要成分是淀粉,至于栀子花提取物等有效成分究竟占比多少便不得而知了。

科技日报记者还在某电商平台查询到了另外几种打着防晒旗号的口服产品,“1粒焕活少女肌”“有效抗紫外线12小时”的宣传语让人心动不已。这些产品成分表中大多包含植物成分,如山药、百合、红橙提取物等,还添加了如维生素C、麦芽糊精、柠檬酸等其他物质。

“同样的道理,维生素C、柠檬酸等物质也具有一定的抗氧化作用,但效果如何需进一步查证。”李铭指出,目前我国没有科学论证表明,口服防晒丸、防晒糖等就能够对人体起到防晒作用,也就是说,想通过食物轻轻松松就能防晒的美梦目前尚不能实现。

并非夏季和户外才需要防晒

多位皮肤科医师指出,公众还是应以使用遮挡物品,或者涂抹防晒霜等方法作为主要的防晒手段。

“防晒,主要防的是阳光中的紫外线。”李铭表示,根据波长,紫外线可分为紫外线A(UVA)、紫外线B(UVB)和紫外线C(UVC),其中紫外线C几乎被臭氧层全部吸收,对人体影响较大的是UVA和UVB。

UVA的主要危害是光老化,即皮肤长久暴露后易起皱、老化,甚至还可能导致皮肤癌的发生。

要给“负重”器官“喘息”机会

“原本不健康的饮食,再加上夜晚进食,会损害身体健康,让‘负重’的身体器官雪上加霜。”曹

实习记者 于紫月

芒种至,仲夏始。近日来,全国各地气温飙升,华北、黄淮等地开启了“炙烤模式”,局地气温逼近42℃。而气象局数据显示,7月份将更热。

气温飙升的同时,防晒的话题也被频频提起。户外已然成为了遮阳伞、防晒衣、防晒霜等防晒产品的主场。近期,某艺人在综艺节目中向观众推荐了一款防晒糖,号称吃糖就能防晒,一时间懒于涂霜抹粉的人们纷纷“种草”。

但防晒糖真的能防晒吗?怎样才能科学防晒?

口服产品能防晒尚无科学依据

“这款所谓的防晒糖并不能起到防晒的效果。”查阅了该艺人推荐的产品成分后,中日友好医院皮肤科主治医师李铭告诉科技日报记者。

该防晒糖的成分包括支链淀粉、栀子花提取物、甘油、结晶纤维素、改性淀粉等,其主打成分是栀子花中的藏红花酸,据称有强效的抗氧化能力。李铭表示,首先,防晒和抗氧化是两个不同的概念。简单来讲,防晒是通过物理、化学方法使皮肤免受紫外线的侵害,而抗氧化则通常用于对已经晒伤的皮肤进行修复。因此,防晒糖能防晒这一说法并不科学。

李铭还表示,虽然藏红花酸确有抗氧化功效,但对于口服产品来说,抗氧化成分是否能被皮肤组织吸收,吸收的量有多少,以及吸收后可以维持多长时间后才被代谢掉,这些问题都需要进一步

医疗界

杂合病毒样颗粒“加盟”

宫颈癌疫苗有望预防200种HPV

科技日报讯(记者谢开飞 通讯员欧阳桂莲)第三代宫颈癌疫苗研究又获新进展。记者近日从厦门大学国家传染病诊断试剂与疫苗工程技术研究中心获悉,该中心夏宁邵、李少伟团队发明了新型杂合组装技术,构建了一种能够针对多种型别人乳头瘤病毒(以下简称HPV)同时产生保护效果的“杂合病毒样颗粒”,与团队前期设计的三型嵌合颗粒技术相结合,有望研制出预防200多种型别HPV的新型多价HPV疫苗。相关研究成果近日发表在国际期刊《自然·通讯》上。

宫颈癌是女性常见的三大恶性肿瘤之一,严重威胁女性健康。几乎所有的宫颈癌均与某一种HPV的感染相关。目前已经鉴定出的HPV型别超过200种,其中至少25种型别与宫颈癌、阴道癌、外阴癌等的发生相关或可能相关。

接种HPV疫苗是预防宫颈癌等HPV相关疾病的有效手段。目前,已上市疫苗包括HPV二价、四价和九价。二价疫苗和四价疫苗均只能预防约70%的宫颈癌,而九价疫苗则只能预防约90%的宫颈癌。因此,研发保护范围更广的宫颈癌疫苗十分必要。但现有的第一代和第二代宫颈癌疫苗,均使用类似于HPV天然病毒颗粒的“病毒样颗粒”作为疫苗免疫原。如果按传统方式研制新一代宫颈癌疫苗,会面临疫苗接种剂量大、潜在副反应大、生产工艺难度大等问题。

在率先突破第三代宫颈癌疫苗研制技术的基础上,研究人员基于对HPV的病毒样颗粒组装机制的深入认识,继续设计了一种新型的“杂合病毒样颗粒”,并通过冷冻电镜解析颗粒形态、单克隆抗体分析颗粒抗原性等技术手段进行了验证。

“该研究成果为研发涵盖所有高危型别HPV的更广谱的新一代多价宫颈癌疫苗奠定了关键技术基础,为其他高变异病毒疫苗和靶向肿瘤新抗原的疫苗设计提供了新的思路。”李少伟说。

用纳米纺织材料载药

可提升肿瘤治疗效果

科技日报讯(记者张晔 通讯员陈妍)随着肿瘤发病率越来越高,如何提高现有药物治疗成为科学家攻关的目标。记者近日从南通大学获悉,该校戴家木博士研究出一套阿霉素负载多孔纳米碳纤维的药物缓释系统,利用组织材料作为药物载体,进行化学—光热协同治疗,对提高肿瘤治疗效果具有重要意义。该研究成果已发表在国际权威期刊《化学工程》上。

近年来,化学—光热协同治疗肿瘤疾病成为前沿疗法。该方法通过光热试剂对肿瘤进行光热治疗的同时,使化疗药物缓慢释放,延长了药物的作用周期。在光热试剂作用下,化疗药物能够在光热治疗过程中加速释放,在光热停止后恢复正常释放速率,且不间断地进行化学治疗,从而在较低化疗药物浓度下实现对肿瘤细胞的高效抑制。这一方法能够通过瘤内注射的方式达到定点投放的目的,有助于提高肿瘤治疗效果。

目前,碳基光热试剂主要包括石墨烯和碳纳米管等材料。但是,现有碳基光热试剂制备条件苛刻,制作成本高,生产效率低,使肿瘤疾病的治疗受到局限。

戴家木团队利用非织造技术,使用静电纺丝制备了具有优良亲水性的多孔纳米碳纤维。该材料制备简单,且成本相对较低,一方面可以作为光热试剂将光能转换成热能,另一方面可以用作药物载体负载抗肿瘤药物。将纳米碳纤维制成制剂后注射到肿瘤部位,再使用近红外光照射该部位,升高局部温度杀死肿瘤细胞,并智能加速药物的释放速率,实现化学—光热协同治疗,达到定点、微创且高效的治疗效果。这一研究成果对纳米和纺织材料在生物医用领域的应用提供了一个新的研究方向和可能性。

控制表皮细胞克隆性增殖

有助降低皮肤癌风险

新华社讯(记者郭阳)澳大利亚昆士兰大学主导的一项研究发现,通过防晒等方法控制表皮细胞的克隆性增殖有助于降低皮肤癌发生率。

昆士兰大学迪安娜曼蒂纳研究所高级研究员黄可宜告诉新华社记者,为更好地理解紫外线照射对皮肤癌变初始阶段的影响,研究团队利用基因工程对实验鼠的皮肤表皮干细胞添加了荧光标记,并在紫外线照射下追踪细胞的生长、退化和癌变情况。结果发现,毛囊周围的表皮细胞克隆性增殖能力最强,也最容易导致皮肤癌变。

领导研究的基亚拉什·霍斯特罗尼教授说,研究发现一旦停止紫外线照射,细胞增殖形成的有色斑块便会变小,这凸显出防晒的重要性。

研究者之一、埃德维热·罗伊博士说,尽管手术治疗对于皮肤癌很有效,但无法保证患者皮肤的同一区域后续不再出现癌变。除了防晒,通过化学预防治疗也能降低细胞增殖区域的大小,进而降低皮肤癌的发生率。

相关研究论文近期已发表在美国《细胞报告》杂志上。