

特别关注

补的钙都不吸收？ 肠道菌群失调别忽视

肠道作为人体重要器官，也是最大的免疫器官，人体70%-80%的抵抗力实际上就来源于我们的肠道，因此，肠道健康对我们每个人都非常重要。

肠道菌群失衡

易诱发疾病

肠道中的细菌统称为“肠道菌群”，肠道菌群的数量大到超乎想象，人类肠道有将近1000到1150种细菌。菌群的失衡容易诱发各种疾病。

肠道菌群最爱住在肠道最深处，大量肠道细菌主要位于结肠和远端小肠，其密度分布从肠道远端向近端，从腔外两个方向递减。细菌分为有益菌、有害菌和中性菌。

有益菌可以帮助我们消化食物、吸收维生素；有害菌则可能导致各种疾病；中性菌也被称为“条件致病菌”，它们只有在“大环境”不好的情况下才会成为病原体。

优化菌群结构

有利钙质吸收

很多人认为，喝牛奶、骨头汤可以补钙，但单纯补钙并不能预防骨质疏松，若菌群失调，吸收能力差，补钙自然是没有用的。

肠道菌群与骨质疏松症的密切关系已被越来越多的研究证实——骨质疏松症患者体内的钙吸收是雌激素水平、肠道菌群和宿主免疫系统之间相互作用的结果。

当雌激素水平不足时，肠道菌群种类减少，屏障作用减弱，免疫应答异常，而合适的菌群通过改变这些不良状态可以对骨质疏松症有一定治疗作用；同时肠道菌群可以产生雌激素代谢

物，起到替代作用。不仅如此，比起一些有副作用的药物，肠道菌群能成为更加安全的治疗策略。

因此，调整肠道菌群结构，促进肠道菌群中有益菌群生长，降低有害菌群比例，对维持骨骼健康具有显著意义。

不良饮食习惯

易让菌群失调

日常生活中，有两个因素容易导致人们的肠道菌群失调。

饮食不均衡 长期进食高油、高盐、高脂、高蛋白的食物，会导致体内双歧杆菌、乳杆菌等有益菌的数量下降，肠球菌、肠杆菌等有害菌的数量增加，引起肠道菌群失调。

不注意饮食卫生 有害细菌依附在食物和水中进入人体，在



嗨~我们是肠道菌群

肠道这个营养丰富、温度适宜的环境里疯狂生长，导致肠道菌群失调。

这样调菌群

有利骨骼保护

要解决骨质疏松，不要只靠着补钙，调节肠道菌群不失为一个改善骨质疏松的好方法。

平时注意饮食规律，每天有足够的水量；加强体育锻炼，有氧运动如步行、骑车等可有效改善便秘；保持固定排便的时间，一般在晨起和餐后两小时进行规律排便；多吃富含纤维性食

物，粗粮、水果、新鲜的蔬菜都是膳食纤维的好来源，如芹菜、黄瓜、苹果、香蕉等。少吃高糖高脂的垃圾食品。

此外，可选择补充优质益生菌。益生菌作为肠道菌群中有益菌群，对骨骼具有保护作用。优质益生菌能够促进多种维生素和有益物质的产生，改善肠道内环境。益生菌具有调节肠道菌群结构的功能，通过调节肠道酸碱度、产生杀菌物质、营养和空间竞争等多种途径抑制肠内有害菌生长，快速恢复肠道菌群平衡，有利于增加有益菌群，减少有害菌群。 据《北京青年报》

医生提醒

预防胃癌 注意做到“四多三少”

近几年，胃癌的发生率越来越高。有说法称，胃癌都是吃出来的。吃得不对真的会导致胃癌吗？如何预防胃癌呢？

哪些饮食会增加胃癌风险？

导致胃癌的因素有很多，包括遗传因素、环境因素和生活方式等，饮食只是一方面，不能直接导致胃癌，但不健康的饮食习惯可能增加患胃癌的风险。国际癌症研究机构最新报告显示，这几种饮食可能会增加癌症风险：

1. **超重肥胖**：体重过高、肥胖会增加胃癌风险。
2. **高盐食品**：吃得太咸和吃太多高盐食品，会导致胃黏膜屏障的慢性损伤，时间久了会增加对致癌物质的易感性，导致胃癌发生。每人每天摄入的盐分不要超过5g，一个啤酒瓶盖的量。



3. **酒精**：每天超过3个单位的酒精摄入会增加胃癌风险。实在想喝点，建议男性每天不超过25克酒精，女性不超过15克酒精。当然，最好还是别喝酒。

4. **烧烤肉类**：烧烤肉类容易产生如苯并芘和多环芳烃类物质，都是明确的致癌原。熏烤类食物也有同样问题，要少吃。

5. **加工肉制品**：世界卫生组织

将加工肉制品评定为1类致癌物，即存在明确的致癌作用。不要经常吃太多。

6. **水果吃太少**：会导致很多慢性病的发生率增加。

预防胃癌应该这样做

第一，加强幽门螺旋杆菌预防和治疗。幽门螺旋杆菌是胃癌独有的高危因素，成人一旦感染机体无法进行自我自愈。

第二，尽量做到“四多三少”。“四多”指食物多样，均衡饮食，保证营养平衡；多吃新鲜肉类，尤其是鸡鸭鱼虾肉类，少吃加工肉制品；保持健康体重，多运动；多吃新鲜的蔬菜和水果。“三少”指少吃腌制的食物；少吃烧烤、熏制食品；戒烟戒酒。

第三，定期体检，发现不适及时治疗。 □阮光锋

家庭保健

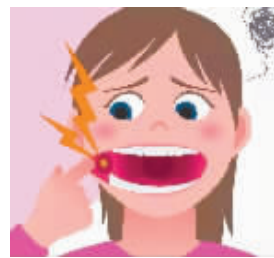
对付口腔溃疡 “以毒攻毒”不好使

口腔溃疡发作，有的人喜欢用吃辣椒、含白酒、浓盐水等措施以毒攻毒，缓解口腔的疼痛，这样做有效果吗？

强烈刺激后也许能暂缓疼痛感，但那是因为更强烈的疼痛之后所导致的麻木，从而产生不疼的错觉。实际上，这种强烈刺激会使口腔溃疡变得更为严重，恢复得更慢。所以，伤口上撒盐等于火上浇油，“以毒攻毒”治疗口腔溃疡并不可取。

临床上常见的反复发作的口腔溃疡，又叫阿弗他溃疡，阿弗他是希腊语疼痛的意思，是口腔溃疡一个很显著的症状，外观上有黄、红、凹的特点。具体病因通常与压力过大、疲劳、熬夜、内分泌失调、消化不良、微量元素和维生素缺乏、免疫系统疾病等有关。

一般来讲，口腔溃疡即使



不治疗，1至2周内也可自愈。临床上可适当使用一些药物缓解症状，保持口腔卫生，勤漱口。

预防口腔溃疡再发生要注意以下4个方面：

1. 保持充足睡眠和规律生活。
2. 合理、均衡饮食，少吃辛辣刺激性食物。
3. 坚持体育锻炼，保持心情愉快。
4. 保持口腔卫生清洁。

□刘勇

饮食健康

全脂、低脂、脱脂奶哪种好？教你选到适合自己的

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结，到底买哪种更好？

对比全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量发现：

1. **蛋白质、碳水化合物含量相近。**
2. **脂肪含量差别较大。**全脂牛奶脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，脱脂牛奶中几乎不含脂肪。
3. **脱脂牛奶在脱脂过程中**，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。
4. **全脂奶及其制品的摄入与**乳腺癌发病风险无关，但增加摄

入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应根据自己的身体情况，选择合适的牛奶。

■ **乳糖不耐受症**：选择酸奶或舒化奶。

■ **体重超重或肥胖**：选择低脂牛奶或脱脂牛奶。

■ **没有乳糖不耐受症，体重也没有超标**：选择全脂牛奶。

算一笔账：市面上销售的牛奶通常为250毫升，约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉约为一两（50克），一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸭肉含有9.9克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，



就算你喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食最重要。

□马冠生 闫心语

有此一说

7种生活方式让抑郁症风险减半

英国剑桥大学科学家开展的一项针对28万人的分析发现，保持健康的生活方式可将人们患抑郁症的风险降低约57%。相关论文发表于最新一期《自然·心理健康》杂志。

研究团队分析了英国28万多名成年人酒精和尼古丁使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系数据。参与者在2006—2010年间完成了一份生活方式问卷，研究人员也查阅了他们的健康记录。

在之后13年的随访期间，12916名参与者被诊断患上抑郁症。研究人员对年龄、性别、

体重指数、社会经济地位和教育程度进行调整后发现，7种生活方式与患抑郁症的风险较低有关。这些措施包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常社交和尽量减少久坐。

随后，研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。结果表明，养成其中5—7种健康生活习惯的人患抑郁症的风险比只有其中两种以下习惯的人平均低57%。而充足的睡眠、锻炼和社交活动的影响最大，其中每一种都与抑郁症风险降低约20%有关。 据《科技日报》