

# 糖摄入过多 健康有风险

## 专家建议:多喝白开水 少喝饮料

法国研究人员最近在《英国医学杂志》上刊文称,他们在2009年至2018年间针对10万余名法国成年人展开研究,结果显示每天饮用含糖饮料100毫升,总体患癌风险会增加18%,患乳腺癌的风险增加22%。

医学界关于糖摄入过多会带来健康风险的研究越来越深入。可以肯定的是,“糖”跟“盐”一样,都应该限量摄入,一旦过多就会有损健康。

中山大学附属第三医院临床营养科主任卞华伟指出,会带来健康风险的糖主要是指精制糖,也就是经过化学提纯以后的各种糖,包括白砂糖、红糖、黄砂糖、冰片糖、冰糖、方糖、精制糖浆、精炼砂糖等,它们被广泛添加在各种零食、饮料汽水当中。

卞华伟表示,精制糖产热量相当高,摄入过多不仅容易让人发胖,还对代谢性疾病、肿瘤等都有影响。对于一个轻体力劳动的成年人来说,建议每天糖摄入量约为20~25克。

这20~25克精制糖是什么概念?记者在便利店随机买了一瓶500毫升果味茶饮料,其营养成分表显示每100毫升中含糖(碳水化合物)8克,也就是说,这瓶饮料中的糖有40克,几乎是建议值的2倍。

现在越来越多人意识到控制糖摄入的重要性,商家也瞄准商机,推出多种“无糖饮料”“零卡饮料”,以甜味剂来替代蔗糖。但要注意的是,甜味剂不会在体内分解,大部分经肝肾代谢后通过尿液排出,如果过量摄入会增加肝肾负担。卞华伟指出,喝白开水、茶水而不是饮料,是更为健康的选择。(老人报)



漫画:赵耀中

### 小贴士

## 糖友不能依赖“无糖食品”

对于糖尿病患者来说,“无糖”并不意味着可以放肆地摄入,选购时要注意看配料表和营养成分表,即使不含蔗糖,如果配料表中含有糊精、玉米糖浆、麦芽糖等,这些物质都属于淀粉水解物,也会影响血糖。

无糖饼干、无糖糕

点中含有丰富的淀粉,进入人体后同样会分解成糖分,过多摄入也会导致血糖升高。对糖友来说,的确可以选择“无糖食品”,但是不能多吃“无糖食品”,也要多选择杂粮、全麦等低血糖生成指数的食物,才能更有利于血糖控制。

# 蹲下起身后面头晕 或是直立性低血压

躺着、蹲着甚至坐着时间稍微长了一点,坐或站起来时突然一阵晕眩袭来,可是定一定神,稍过一会儿,身体又恢复了正常。这样的状况,到底是贫血还是低血糖导致?其实,很可能既不是贫血也非低血糖,而是“直立性低血压”作祟。

56岁的老聂(化名)血压、血糖都正常。但最近一段时间,他总是觉得蹲着下棋起身后一阵头晕,有一次差点摔倒在地。去医院检查后,他被告知是患上了“直立性低血压”。

医生的诊断让老聂松了一口气:原来不是贫血或者血糖低。不过,“直立性低血压”是什么问题?广东省第二人民医院心血管内二科主任、主任医师叶泽兵介绍,实质是由于体位改变让血压霎时下降。通常认为,改变体位为站

立位3分钟内,收缩压较平卧位时下降20毫米汞柱(高血压患者为30毫米汞柱)或舒张压下降10毫米汞柱,即为直立性低血压。叶泽兵提醒,直立性低血压大部分情况下并不是一种病态表现,少部分继发于其他疾病,如帕金森、脊髓疾病、急性传染病或严重感染、内分泌紊乱、慢性营养不良或使用降压药、镇静药之后。

据统计,65岁以上老年人直立性低血压可达15%,75岁以上更可高达30%~50%。直立性低血压可能造成老人摔倒、碰伤等事故。

发生直立性低血压该怎么办?叶泽兵建议,一旦发生应立即平卧,保证脑供血,避免跌倒、摔伤。同时,测量血压、脉搏以帮助诊断。待完全恢复后,可以测量不同体位的血压和脉搏,以便于明确诊

断,防止因晕厥给患者带来不良影响。

叶泽兵提醒,预防直立性低血压,在蹲下起身时,最好保持较为缓慢的速度,不要太迅速地站立,让身体能有时间作出反应,不仅能给大脑时间反应,也能避免很多磕磕碰碰等意外发生。如果是在服用降压药、镇静药等药物时期,站立起身时最好扶靠支撑物,避免突然昏厥摔倒。此外平时应多运动,加强锻炼,增强自身体质方能提高免疫力,同时还需要均衡饮食。

叶泽兵特别提醒,长期卧床的患者和患有高血压的老年人就要在平时特别注意,在站立时动作宜缓慢,在站立前先做准备动作,如握拳等轻微的四肢活动,有助于促进静脉血向心脏回流,避免直立性低血压发生。(老人报)

# 高血压低度炎症 “幕后推手”被捉

## 该发现提示了新的药物靶点

高血压患者为何常伴有全身性的低度炎症?浙江大学医学院沈啸研究团队日前捉住了导致高血压相关炎症反应的“幕后推手”——ATP分子(三磷酸腺苷),并阐释了一条高血压导致免疫系统改变的分子通路。原来,在高血压患者的血液中,红细胞会“吐”出ATP,后者在细胞外液(包括血浆)里的浓度异常增高激活了人体的免疫细胞,对高血压相关炎症的发展起着推波助澜的作用。相关论文发表在国际期刊《科学·免疫学》上。

低度炎症是指这种炎症并没有发烧、发红、水肿和疼痛等显著特征。在实验中,沈啸排查了有可能成为“警告”分子的物质,发现只有ATP的含量超了。作为沈啸合作者的浙江大学医学院附属第四医院夏淑东主任医师和浙江医院刘小利主任医师,得到的临床证据与动物实验数据一致,高血压患者的血浆中,ATP的含量有明显升高。“这些多余ATP并不

是由于红细胞破裂造成的,高血压患者并未发生溶血。”沈啸解释。

沈啸由此勾勒出清晰的高血压炎症机制图:在高血压血液流速与压力改变下,红细胞受到激惹,主动释放出大量ATP“警告”分子,ATP结合到免疫系统中的树突细胞,T细胞大量异常激活即表现为炎症。血压的稳态是通过心血管、自主神经系统、肾脏等的共同调节来维持的,但是炎症的发生损害了这些系统的调节功能。近年来,越来越多的证据指向异常的免疫激活是引起血压升高和高血压病理发展的重要因素。

“既然ATP是高血压早期致炎的警告分子,或许可以把它作为一个生物标记物,来判断高血压病理发展的严重程度。”沈啸认为,该项研究的另一意义,在于它提示了新的药物靶点,例如定向去抑制红细胞过度释放ATP,或者抑制树突细胞与ATP的结合。(人民网)

# 纳米药可在肿瘤内穿行了 有望“快递”到每个肿瘤细胞提高疗效

抗肿瘤纳米药,就像一个直达肿瘤的“包裹”,可将药物特异性地运送到病灶部位。然而,目前广泛使用的纳米药只能将药物输送到肿瘤,而非输送到每个肿瘤细胞,因此未能显著改善原药的疗效。

近日,浙江大学化学工程与生物工程学院申有青教授团队和加州大学洛杉矶分校顾臻教授团队合作,提出了纳米药在肿瘤组织中主动渗透的新机制,并用多种动物模型验证了这种方法能够显著提高抗肿瘤疗效。相关成果近期发表于《自然·纳米技术》。

“治疗癌症的纳米药,是将小分子抗肿瘤药负载到纳米尺寸的载体中得到的。”申有青介绍道,纳米药的优势在于注射入血液后可以躲过肾脏过滤,在血液中滞留更长时间,从而能更多地蓄积在肿瘤中。

“肿瘤内部缺少毛细血管网,有非常致密的细胞外基质和非常高的细胞密度。”申有青说,纳米药在肿瘤组织内的扩散,犹如一只大象在枝蔓横生的原始密林中一样难以前行,导致纳米药即便能够积蓄在瘤内,也无法将携带的药物直接递送到每一个细胞内。

是否可以利用瘤内高端

细胞密度,让纳米药直接在肿瘤细胞内穿行、绕开肿瘤细胞外基质这些“致密蔓藤”障碍?为此,科研团队利用正负电荷相吸原理,设计出了肿瘤细胞主动递送药物的方法。

“肿瘤细胞表面带负电荷,只需让纳米药呈正电性,就能很容易地被吸附到细胞表面而被‘内吞’。”申有青表示,团队经过实验设计,可让肿瘤细胞一边吞噬纳米药,然后在另一边将一部分吐出来,如此循环往复,将纳米药从肿瘤毛细血管处传递出去。

此次研究中,科研团队还用多种动物模型考察了该新结构的纳米药,结果表明尾静脉注射的纳米药可以治愈体积为100立方毫米的小肿瘤,同时能让500立方毫米的大肿瘤迅速萎缩变小,停药半个月后也未见明显反弹,抑瘤率高达98%。对于被称为癌症之王的“胰腺癌”,也有显著抑制其肿瘤生长的作用。

申有青表示,这种化被动渗透为主动的策略,克服了纳米药大尺寸导致扩散能力低的天然缺陷,有望解决纳米药在肿瘤组织内渗透难的问题,为下一阶段纳米药物的设计开辟了新思路。(人民网)