

大脑慢慢变傻 幕后“黑手”或是反式脂肪酸

最新发现,摄入富含反式脂肪酸的食品会增加阿尔兹海默症等痴呆症的患病风险。近日,全球17年来首款阿尔兹海默症新药获批上市的消息强势刷屏,公众对阿尔兹海默症的关注又有所上升。阿尔兹海默症是老年期最为常见的一种痴呆类型,认知能力下降、逐渐丧失记忆等临床表现让很多人都为之色变。然而,你可能不知道,生活中有种种油脂摄入过多也会加大患阿尔兹海默症及其他痴呆症的风险。

近日,日本研究人员在《美国神经病学学会》杂志发表了一项新研究,发现摄入富含反式脂肪酸的工业食品会增加阿尔兹海默症等痴呆症的患病风险。

年少饮食习惯不良,老年痴呆风险增大

脂肪酸是最简单的一种脂,根据分子结构的不同,可分为饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸。其中,饱和脂肪酸含有反式非共轭双键结构,则被称为反式脂肪酸。痴呆症是个“大家族”,除了最为人们熟知的阿尔兹海默症外,还包括血管性痴呆症、混合性痴呆症及混合性痴呆症等。从2002年开始,日本研究人员对1628名60岁及以上无痴呆的日本社区居民,开展了一项长达15年的跟踪研究,研究者测定参与者血液中反式脂肪酸的水平,并使用模型评估其人群患痴呆症、阿尔兹海默症和血管性痴呆症的风险比例。

研究人员发现,在这三类痴呆症中,人体血液中反式脂肪酸的水平与全因性痴呆症、阿尔兹海默症有关,但与血管性痴呆症的患病风险并无显著关联。

在随访过程中,共有377名参与者患上了特定类型的痴呆症,其中包括247名阿尔兹海默症患者和102名血管性痴呆症患者。当研究人员调整了传统的痴呆症危险因素后,机体较高的血清反式脂肪酸水平与人群全因性痴呆症风险和阿尔兹海默症风险

增加明显相关,当调整了饮食因素,如总热量的摄入及饱和、不饱和脂肪酸的摄入等,这些关联性依然显著。

研究人员得出结论,血清中较高的反式脂肪酸水平,可能是全因性痴呆症和阿尔兹海默症发生的危险因素。

事实上,反式脂肪酸与痴呆症的关联早就被科研人员关注了。科技日报记者了解到,早在20世纪90年代,就有研究人员发现,那些在青少年时期具有不良饮食习惯的人,到老年时患老年痴呆症的比例增大。此前还有研究人员对居住在美国芝加哥附近的2560名65岁以上居民进行长期跟踪研究后发现,在老年人群中那些大量摄取反式脂肪酸的人,认知功能减退更快。

那么,此次新研究又有哪些亮点呢?“痴呆症的危险因素有很多,阿尔兹海默症为例,现已知的致病危险因素包括遗传、环境因素两大类。环境因素又包括吸烟、肥胖、糖尿病、体力活动缺失、老年抑郁等等。这些因素可能相互关联、作用。”北京市卫生健康委员会健康科普专家、首都医科大学北京安定医院老年科副主任医师李鹏表示,当研究某一因素对疾病的影响时,该病情的其他危险因素就成了“混杂”因素,会干扰研究结果。此次研究剔除了传统痴呆症风险的“混杂”因素,采用类似控制变量的方法,进一步证实了反式脂肪酸的摄入与痴呆症的发生具有关联性。“这是该研究的创新点。”李鹏说。

进入血液参与代谢,是多种疾病的“帮凶”

反式脂肪酸为何会让大脑慢慢变傻?“这一机制目前还没有彻底搞清楚,但学界对于反式脂肪酸致阿尔兹海默症的机理提出了多种假说,如反式脂肪酸可增加体内Aβ蛋白沉积,引发神经细胞氧化损伤等。”李鹏表示。

老年痴呆是阿尔兹海默症的主要神经病

理特征,而Aβ蛋白是老年斑的主要成分。有研究显示,反式脂肪酸会增加Aβ蛋白含量,升高总胆固醇量,加快大脑的动脉硬化。还有研究表明,反式脂肪酸可以抑制细胞增殖,通过降低酶的活性,造成神经细胞氧化损伤,而神经的氧化损伤往往与衰老、功能退化有关。

除了痴呆症,反式脂肪酸还是很多类疾病的“帮凶”。中日友好医院胃肠外科副主任医师孟凡强博士在接受科技日报记者采访时说,“以往的研究表明,反式脂肪酸摄入过多可能会增加心脑血管疾病、糖尿病、肥胖等患病风险。”

据世界卫生组织官网显示,反式脂肪酸会增加低密度脂蛋白的水平,同时会降低高密度脂蛋白水平。高密度脂蛋白可在动脉中清理胆固醇并将其运至肝脏,然后分泌到胆汁中;而低密度脂蛋白则是学界公认的心血管疾病风险的生物标志物之一。如果摄入富含反式脂肪酸的食品,患心脏病风险将增加21%,死亡率风险增加28%。另外,有证据表明反式脂肪酸可加剧炎症和内皮功能障碍。

“反式脂肪酸会进入血液,参与人体代谢,因此,与血液、代谢相关的疾病都应该警惕反式脂肪酸可能存在的不良影响。”孟凡强指出,反式脂肪酸的多量存在会增加人体血液的黏稠度,增加血栓形成可能;由于反式脂肪酸易于在机体沉积,从而导致腹型肥胖等,而肥胖又可以引发多种疾病。

李鹏告诉记者,孕期或哺乳期的女性过多摄入反式脂肪酸,会通过胎盘或乳汁传递给胎儿,影响胎儿和婴儿的生长发育。青少年如摄入过多,也会对中枢神经系统发育造成不良影响。

没有任何健康效益,主要源于加工食品

“反式脂肪酸没有任何已知的健康效益。”世界卫生组织官网显示。

既然反式脂肪酸“罪状”多,危害大,人们在日常生活中如何避免过多摄入?

首先要搞清楚的问题是反式脂肪酸的来源。“某些天然食品中也含有反式脂肪酸,但其主要来源于加工食品。”孟凡强表示,天然存在的反式脂肪酸来自牛羊等反刍动物。反刍动物摄入饲料后,在胃内发生生化反应产生反式脂肪酸,吸收后进入动物体内。因此牛羊肉、牛奶、乳制品的脂肪中含有少量的反式脂肪酸。

有研究提示,加工食品中的反式脂肪酸产生于给油脂加氢,使液态变为固态形成“部分氢化”油的生产过程。氢化植物油是反式脂肪酸主要的来源。与普通油脂相比,氢化油脂更稳定,不易变质,且在室温下能保持固态形状,可以用来加工食品变得更“有型”,运输和储存更加便利。此外,氢化油脂还能够增加食品的口感和美味,牢牢抓住消费者的胃。而所有含有“氢化油”或者使用“氢化油”油炸过的食品都会含有反式脂肪酸,如人造黄油、人造奶油及相关制品,使用“氢化油”烘焙、油炸的食品等。

据统计,全球每年约有54万例死亡与摄入工业生产反式脂肪酸的食品有关。2010年全球反式脂肪平均摄入量占总能量摄入的1.4%,各国之间从0.2%至6.5%不等,在每天2000卡路里的饮食中占0.13—4.3克。根据现有少量信息,北美、拉美和北非/中东地区的摄入量最高,而且年轻人的摄入量一般而言更高。

以每天摄入2000卡路里总能量计算,世界卫生组织建议将每天反式脂肪酸摄入量限制在2.2克以内,根据我国食品安全相关要求,食品包装上应标注反式脂肪酸的含量,民众购买时可做参考。

“民众在日常生活中应尽可能少摄入反式脂肪酸,保持健康的饮食方式和习惯很重要。”孟凡强表示,希望未来反式脂肪酸所带来的危害会得到很好的预防和控制。

(据《科技日报》)

如何分辨普通感冒和流感

可能有人会有疑问,为什么打了流感疫苗还会得感冒?其实,能够引起发烧、咳嗽、流鼻涕这些感冒症状的病毒,细菌有很多,其中流感病毒引起的症状可能更重。我们称这种流感病毒,预防的是甲型、乙型两种流感病毒,不是所有的病毒。

那么如何区分普通感冒和流感呢?北京朝阳医院西院住院医师吴立艳今天就来教大家几个判断方法。首先从病原体上看,普通感冒的病原体主要为各种感冒病毒(如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等)及细菌等,在受凉、劳累、醉酒等身体抵抗力下降时可发病。

而流行性感冒主要由流感病毒引起,主要为甲型或乙型流感病毒,传染性强,可造成大面积流行,可通过接种流感疫苗进行一定程度的预防,但病毒容易变异,即便通过流感已经产生抗体,下次流行时依然有可能被感染发病。

再从症状上看,吴立艳介绍,普通感冒起病相对缓慢,大多数在病原体侵入机体后1-2天发病,以呼吸道症状为主,全身症状相对较轻。可有鼻塞流涕,咽干、咽痒、咽喉部异物感或咽喉肿痛,声音嘶哑,咳嗽(干咳或有痰),部分人伴有发热。如合并细菌感染,体温可达39℃以上,并伴有发热引起的一系列症状,如怕冷、肢软或关节酸痛、头痛、乏力等。

而流行性感冒起病更急,全身酸痛、头痛、乏力、疲倦等全身症状更为明显,需卧床休息,也伴随咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状。(据《北京青年报》)

迅捷安应急装备科技(湖北)有限公司

十堰市迅捷安应急装备产业园项目环境影响评价公示

一、项目情况:项目位于十堰市茅箭区东城经济开发区域沟工业园(经纬度:110.896683,纬度:32.615376),总投资38900.2万元,项目占地面积134329平方米,总建筑面积71724平方米,2号车间6155平方米,5号车间4050平方米,并配套建设办公楼1栋,建筑面积为7980平方米,员工宿舍1栋,建筑面积3672平方米以及其它办公辅助设施,项目建成后年将组装生产消防车300台/年,模块化消防站100套/年。

二、征求意见稿网络链接及查阅纸质报告方式:任何单位或个人若对本环评有宝贵意见,可在即日起登录<http://www.ctians.com/thread-1269082-1-1.html> 查阅本项目环境影响评价报告书(征求意见稿)。如需查阅纸质报告书,请前往湖北迅捷安环境科技有限公司,地址:十堰市张湾区万达广场A座23楼,电话:秦工(0719-8692318),邮箱:540054917@qq.com。建设单位联系人:罗总(13339851428)。

三、征求意见稿的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

四、意见网络链接:

<http://www.ctians.com/thread-1269082-1-1.html>

五、公众提出意见的方式和途径:对项目环保问题感兴趣或有意见、建议的公众可填写上述公众意见表或按上述联系方式反馈给建设单位或环评编制单位。

六、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起5个工作日。

2019年11月12日

(据《武汉晨报》)

家长“手机带娃”?三岁娃近视200度

3岁幼童刚入幼儿园便戴上了“小眼镜”。专家提醒家长注意,只需密切关注孩子的“远视储备”情况,即可粗略评估近视的风险有多大,从而有针对性地加以预防。

3岁的童童家住武汉新洲,平时主要跟着爷爷奶奶生活。面对精力旺盛、活泼好动的孙儿,两位老人时常感到力不从心,一部智能手机便成了他们的带娃好帮手。

每当童童哭闹的时候,只要给他播放动画片,孩子就会立刻安静下来。9月,在幼儿园入园体检中,童童被发现只有0.2的视力,不得不戴上“小眼镜”。

根据国家卫健委2018年发布的统计数据,我国6岁儿童近视率为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%。

许多家长觉得孩子近视似乎就发生在

“一夕之间”,实则不然。武汉艾格眼科医院斜视与小儿眼科主任金小琴介绍,儿童视力发育会经过生理性远视、正视、近视三个阶段。一般情况下,新生儿眼轴较短,双眼处于远视状态;随着生长发育,眼轴大小逐渐接近成人水平。这种生理性远视基本消失;此后,若用眼习惯不良,就会渐渐发展为近视。

换言之,每个孩子都有“远视储

备”,就像银行卡里的余额一样。如果这个余额早早透支完了,孩子就会过早发生近视。金小琴介绍,3岁儿童应有200—250度的远视储备;8岁儿童应有150度左右的远视储备。只要密切关注孩子这一指标,即可粗略评估出近视何时到来,以及近视的严重程度,从而有针对性地加以预防。

(据《武汉晨报》)

讲文明树新风公益广告

道德模范

他是湖北顺强运业公司驾驶员,工作中无数次免费接送老弱病残孕、捡到的现金物品悉数送还,路遇需要帮助的人绝无二话上前帮助。担任公司“的哥的姐艺术团”团长,加入十堰志愿服务团队,每年义务外出宣讲10多次,组织的哥的姐开展公益活动300多次。从事出租车驾驶员工作12年,接送顾客40万人次,安全行车100余万公里。先后荣获十堰市五一劳动奖章、湖北好人、十堰最美共产党员等称号。交通运输部原副部长冯正霖称赞他“全国的哥的姐的骄傲”。

助人为乐模范

梁勇