

专家问诊

致病菌、寄生虫、天然毒素

# 生吃食物,这些风险你能承受吗

■记者程雪



童晓清 浙江医院临床营养科副主任营养师,浙江省临床营养学会委员,国家首批注册营养师。从事临床营养工作29年,主要从事各种疾病的营养治疗、饮食营养指导、肠内营养支持、营养会诊、营养门诊、营养相关性疾病诊治。

生吃的话可能会引起人急性中毒,重者危及生命。新鲜的黄花菜含有秋水仙碱,同样对人体有毒性,需要烧熟食用,也要控制食用量。

菠菜、茭白等草酸含量高的蔬菜(草酸不属于天然毒素),生吃的情况下,会影响钙的吸收。若烧熟,可以有效去除一部分草酸,便不会影响人体吸收钙。

生吃食物在日常生活中很常见,刺身、醉虾、醉蟹;西餐中五分熟的牛排;以及一些豆类、蔬菜等在未煮熟的情况下都属于生食。浙江医院临床营养科副主任营养师童晓清说,“归结起来,生食分为两类,一类是动物性食物,包括肉类、海鲜和蛋类等,另一类是蔬菜等植物性食物。”

热爱生食的人认为,生食是纯天然的饮食方式。童晓清介绍说,菱角、茭白等生水生植物性生食可能携带寄生虫,如布氏姜片吸虫,所以建议大家食用的时候一定要加热煮熟。

有一些植物性食物天然具有毒素,像苦杏仁、木薯等含有氰甙,“海水咸可以杀毒”“吃生海鲜

时蘸芥末和醋等调料可以杀菌”……这些说法都是错误的,能够杀死细菌的方法只有加热煮熟。

除了细菌,动物性生食也可能携带寄生虫。比如生牛肉中可能携带绦虫,河鱼生鱼片中可能有肝吸虫,海鱼生鱼片可能有异尖线虫等。它们会到“溜达”,对脏器造成损伤。

有研究表明,100摄氏度条件下,1小时可以杀死食物携带的细菌和寄生虫。在这个疫情防控的特殊时期,童晓清建议大家不要买活禽和野生动物,食物加热煮熟后再食用。

## 生食肉类、海鲜或威胁健康

动物类生食可能被致病菌污染。比如生牛肉可能携带大肠杆菌,生的鱼虾蟹贝类海鲜可能携带副溶血性弧菌。人吃过携带细菌的生食,可能引发腹痛、呕吐等症状,重者威胁生命安全。

生肉类、生海鲜从生产、加工、储存,最后到餐桌上,其中某环节被污染,就会被致病菌感染。

“海水咸可以杀毒”“吃生海鲜

很难完成,但煮熟后,植物细胞壁软化,蔬菜体积缩小,很容易达到这个推荐量。人们也可以同时进食多种蔬果,通过饮食多样性弥补加热时导致的营养流失。

此外,需要注意的是,烹调方法很重要,以蔬菜为例,先洗后切,烧菜时旺火急炒可以减少维生素等营养物质的流失。

有些蔬菜经过适当的加工,营养素反而会上升。比如西红柿、红辣椒中富含番茄红素,是一种抗氧化功能的营养成分。加热后,可以释放更多的番茄红素,吃的时候吸收率也更高。

大多数辈子直接生食都不如烧熟后好。那么,富含蛋白质的肉类,直接加热岂不是导致蛋白质变性?“其实蛋白质变性不等于降低消化吸收率,适当的热处理会使蛋白质的结构发生伸展,暴露出氨基酸残基,有利于体内的蛋白酶催化分解。”童晓清说,这反而更有助于人体吸收。不过日常烹调食物也要讲究分寸,尽量避免温度过高,烹调时间过长。

健康新技术

# 微创治疗 梗阻性肥厚性心肌病



■通讯员朱华军

日前,浙大二院王建安教授团队为4例梗阻性肥厚型心肌病成功开展了Liwen术式治疗。整个手术过程平稳,术后患者压差减低,临床症状改善明显,标志着国际领先的Liwen术式正式落地浙江,浙大二院心脏中心成为全国极少数正式开展此技术的中心之一。自此,该中心将整合心脏外科手术、酒精室间隔化学消融术、Liwen术式,为肥厚型梗阻性心肌病患者建立全方位的解决方案。

梗阻性肥厚型心肌病(HOCM)是比较常见的遗传性心肌病,患者心

室内心肌非对称性肥厚为特征,该病是青少年运动猝死的主要原因之一。临床表现各异:一部分患者可能没有症状,而有些患者首发症状就是猝死。最常见的症状是劳力性呼吸困难和乏力,部分患者会出现胸痛、心悸、晕厥等症状。

目前,梗阻性肥厚型心肌病的治疗手段主要包括药物治疗、酒精室间隔消融及外科手术。但不是所有患者的身体条件都能耐受外科手术或有合适的间隔支进行酒精消融。

Liwen术式为中国原创,一种安全、有效、微创的治疗肥厚型心肌病的新策略。

健康提醒

## 梅雨季别再丢了睡眠

三成国人存在睡眠问题  
但规范治疗率不到30%

■通讯员吴小根

漫长的梅雨季节让市民们直呼“不爽”,整天“湿哒哒”“黏糊糊”,“胃口都变差了”,还有很多人的睡眠状况也受到了影响。

著名睡眠专家、浙江省名中医、杭州市中医院院长张永华说,最近梅雨节气,天气多变,门诊里有睡眠问题的患者多了起来,很多人都有睡不着、容易醒、多梦等症状。

张院长说睡眠和天气并与情绪悉悉相关,天气炎热,一旦温度超过25℃时,人的中枢神经系统会较为兴奋,难以入睡;梅雨季的暴雨天气频发,容易将人从睡梦中惊醒;夏季昼夜延长,光照时间较早会让人分泌褪黑素减少而导致大脑清醒度提高。

张院长说,有些人的失眠,其实和性格有关。比如有些失眠患者,本身就是比较敏感的个性,容易焦虑,那么当生活中遇到一些重要事情的时候,因为自身性格的影响,导致失眠的发生。

张院长说,最近,他的门诊接诊的主要是三类人群:一是复学的学生,二是围绝经期的女性,三是工作压力大的企业管理人员。

据统计,我国约有31.2%的人存在睡眠问题,其中10%符合失眠障碍诊断标准,很多患者终身为失眠困扰,非常痛苦。失眠

的作用。“天黑或是灯光变暗,视网膜接受的光线减少,褪黑激素分泌就会相应增加,促进入睡。根据生物节律,晚上10点钟以后,褪黑激素分泌会增加,增加困意。”李韵表示,晚上看手机、电脑等会接触比较多的蓝光,大脑就误以为依然是白天,褪黑激素的分泌就会减少,对睡眠产生不利影响。

还有研究发现,5-羟色胺有维持觉醒的作用。“睡觉需要睡眠压力,即想要睡觉的感觉。清醒的时间越长,想睡觉的感觉就越强。相反,如果一直是昏昏欲睡的状态,入睡就比较难。”李韵说,5-羟色胺有利于维持清醒,一定程度上加快了睡眠压力。

此外,5-羟色胺还被用于治疗心理疾病,这是因为5-羟色胺分泌不足时,容易导致抑郁、焦虑等情绪的产生。“从心理因素上讲,抑郁和焦虑的情绪会影响睡眠质量。”李韵说。

牛奶中的L-色氨酸促进催眠物质的分泌

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”此前汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵在接受采访时说,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

5-羟色胺又名血清素,最早是在血清中发现的,是一种抑制性神经递质,主要集中在脑干中缝核。经研究,5-羟色胺必须经相应的受体才能发挥作用,至

今人们发现了5-羟色胺7个亚型,

## 夏日游泳防溺水 河道警示要做足



炎炎夏日是溺水事故的高发期,日前,台州市公安局椒江分局下陈派出所民警、辅警联合街道干部以及村干部在辖区17条河道边醒目位置上竖立防溺水警示牌,提醒群众注意安全。由于防溺水工作做得早、做得实,下陈派出所辖区实现近4年溺水亡人事故零发生。

通讯员何文斌 摄

# 睡前喝杯热牛奶 你的身体将会面临这些问题

在近期大热的网剧《隐秘的角落》中,妈妈周春红每晚逼着儿子朱朝阳喝热牛奶的情节,令不少网友印象深刻。现实中,不少人也有睡前喝牛奶的习惯,因为我们经常听到一个说法:睡前喝牛奶有助于睡眠。

那么,牛奶真的能助睡眠吗?

牛奶中的L-色氨酸促进催眠物质的分泌

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”此前汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵在接受采访时说,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

5-羟色胺又名血清素,最早是在血清中发现的,是一种抑制性神经递质,主要集中在脑干中缝核。经研究,5-羟色胺必须经相应的受体才能发挥作用,至

今人们发现了5-羟色胺7个亚型,14个亚型,5-羟色胺通过激活不同的受体而发挥不同生理作用。

曾有人分别破坏大鼠中缝核的头部和尾部,均发现大鼠的睡眠减少。“这说明5-羟色胺有利

于睡眠,但具体机制还不明确。”李韵说。

还有研究发现,5-羟色胺有维持觉醒的作用。“睡觉需要睡眠压力,即想要睡觉的感觉。清醒的时间越长,想睡觉的感觉就越强。相反,如果一直

是昏昏欲睡的状态,入睡就比较难。”李韵说,5-羟色胺有利于维持清醒,一定程度上加

快了睡眠压力。

摄入量微不足道,效果微乎其微

“从理论上讲,牛奶中的L-

色氨酸能够产生促进睡眠的物

质,喝牛奶有助于睡眠。但从现

实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟

色胺与褪黑激素让我们睡得更

香。”李韵说。

专家表示,如果均衡饮食,一般不存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛

奶有助于睡眠”这一说法?这

是因为喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后就比较容易犯困。

“这是因为吃饱后,血液回流至

胃部,导致大脑供血不足,容易犯困。”李韵强调,睡前吃太多不利于睡眠。

此外,还有一个原因是,睡前

喝牛奶通常是喝热牛奶,这会让

人感觉到放松、舒服,从而缓解一

部分焦虑的情绪。也有人认为,

睡前喝牛奶有助于睡眠可能是一

种心理作用。

“要注意的是,睡前喝牛奶太

多,就跟喝水喝多了或是晚上吃

太多西瓜一样,增加半夜起来上

厕所的概率,从而影响深度睡

眠。”李韵说。

“总而言之,从理论上讲牛奶

中的L-色氨酸有助于产生催眠

物质,但从牛奶中摄取的L-色氨

酸十分有限。而且,有些人并不

适宜喝牛奶。”李韵说。

另外,全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。

“睡前喝一杯150毫升左右的脱脂或是半脱脂牛奶,对体重影响不会太大。”李韵表示,最好在睡前1个小时左右喝牛奶。

不容忽视的一点是,有些人不

适合喝牛奶。“不仅睡前不要

喝,平时也要少喝。”李韵表示。

“比如,容易腹胀的人,很多人喝牛

奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手

术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾

病的人要避免喝牛奶。此外,对牛

奶过敏、泌尿系统结石患者也

不宜喝牛奶。

“总而言之,从理论上讲牛奶

中的L-色氨酸有助于产生催眠

物质,但从牛奶中摄取的L-色氨

酸十分有限。而且,有些人并不

适宜喝牛奶。”李韵说。

“总而言之,从理论上讲牛奶

中的L-色氨酸有助于产生催眠

物质,但从牛奶中摄取的L-色氨