

健康视点

## 不合理吃素节食

# 不能避免脂肪肝



■本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

临幊上，人们常常把脂肪肝与肥胖、过食肉类食物相联系，总认为经常食素的人不会得脂肪肝。事实是否真的如此？海口市人民医院肝胆外科主任张健权近日接受记者采访时指出，很多人对脂肪肝的重视度还不够，存在很多认识误区和疑问。日常生活中，不合理吃素和节食，并不能摆脱脂肪肝的威胁。

### 22%的素食者会得脂肪肝

因父亲身患高血脂、高血压，40岁的刘先生在日常生活中一直吃素。上周单位体检时，患上轻度脂肪肝的结果让他傻了眼。刘先生感到非常不解，自己5年多来连鸡蛋都很少吃，早餐基本就是馒头白粥，中晚餐以青菜、豆制品和米饭为主。身高175厘米的刘先生身材清瘦，不清楚自己为何会患上脂肪肝？

26岁的欣欣，两年前为了拍一组漂亮的婚纱照，决定进行“无主食”减肥。平时她不吃米面等主食，肉类只选择脂肪含量低的海鱼，青菜也是少油水焯。前段时间公司体检时，她却收到中度“脂肪肝”的检验诊断。

为什么平时吃素，也不能幸免“脂肪肝”呢？张健权指出，所谓脂肪肝，是指充积于肝细胞内的脂肪含量超标。正常肝脏含脂肪约5%，超过10%，是轻度脂肪肝；若肝内总脂肪量占到肝重的30%以上就是中、高度脂肪肝。统计数据显示，约有22%的素食者会得脂肪肝，而这些人多属于正常体型者。

### 蛋白质不足会导致肝脂肪增多

很多人认为脂肪肝是胖子的专利，其实不然。张健权指出，虽然肥胖是引起脂肪肝的主要诱因之一，并不代表瘦人就不可能得脂肪肝。因为引起脂肪肝的因素很多，如营养不良或体内蛋白质不足，都会导致肝脏内脂肪聚集。

素食者为什么也会患上脂肪肝呢？因为素食者的主食大多是米面。米面等食物的主要成分是碳水化合物，就不会得脂肪肝。

素食者为什么也会患上脂肪肝呢？因为素食者的主食大多是米面。米面等食物的主要成分是碳水化合物，就不会得脂肪肝。

■本报记者 王培琳

近年来，在医院日常体检中，越来越多的人被自己抽出的“牛奶血”吓一跳。“牛奶血”的具体表现是血液抽出来之后上面浮上厚厚一层白沫，如牛奶一般白。“牛奶血”在临床中的专业名词是乳糜血，简单讲就是“泛着浮油的血”或“有太多脂肪颗粒的血”。当血液中出现大量的脂肪颗粒，会导致血浆颜色呈乳白色或混浊状。

很多案例表明，生活中喜欢吃肉、动物内脏和动物油脂等，都会导致人体脂肪和能量集中摄入过高，造成高脂血症。这种高脂饮食对人体的危害巨大，也是心脑血管出现问题的罪魁祸首。

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说，尽管脂肪对人体而言，是重要的能量来源，但像这样“富得流油”的血液，必然会造成高脂血症。

健康人群的血液流淌得像清水一样快，但是过高的血脂容易导致脂肪颗粒在血管壁沉积，血管产生斑块、堵塞导致血流缓慢，使人体的血管出现或加速动脉粥样硬化，引发脑梗死、动脉瘤、冠心病等心脑血管疾病，情况严重者甚至会有生命危险。

专家表示，血脂中最重要的成分是胆固醇和甘油三酯。一顿大餐、一次豪饮后，人们血液中的甘油三酯都有可能会升高。在长期不良生活习惯的影响下，当人们血液中的脂肪颗粒过多，就会出现“牛奶血”症状。

“牛奶血”症状多发于50岁以上的人群。但是，由于人民生活水平的不断提高，食物多样化，“牛奶血”患者也越来越低龄化，甚至30出头的年轻人人都会检查出“牛奶血”。一旦在抽血检查时，发现血液里有白色的乳糜状物，则意味着血脂已经相当高了，必须尽快就诊治疗。

物。因为脂肪所含的碳和氢比碳水化合物多，在氧化时可释放出较多热量。因此，如果脂肪摄入少，必定会让人吃更多的主食。如果摄取了大量的碳水化合物，又不能变成糖原，就会在肝脏中通过磷酸甘油途径转变为脂肪。蔗糖、葡萄糖均有诱导“脂肪酸合成酶”的作用，这种作用甚至比脂肪还要强得多。

此外，减肥者刻意减少食物摄取，当机体摄取的总能量不能满足机体的能量需要时，脂肪酸会从脂肪组织中被释放出来，进入肝脏而被利用。但是，这种脂肪在肝脏中不易被分解，久而久之，堆积过多，就形成了脂肪肝。

总之，素食、节食后，一方面使体内分解进入肝脏的脂肪增多了，另一方面又会令肝脏合成不出足够的脂蛋白，令脂肪无法及时被运出，沉积肝内，造成了营养不良性脂肪肝。

### 健康饮食远离脂肪肝

医生提醒，素食、追求健康与长寿者要远离脂肪肝，应注意以下几点：

**一般素食者：**可采取早晚素食、中午小荤的饮食方式，或每周2~3天素食的饮食方式；

**减肥者：**膳食中应有一定量的产能营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物），尤其要保证蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素、必需脂肪酸、磷脂的供给；

**限食追求长寿者：**提倡每餐七八分饱。一般人每天需要摄入100~150克禽肉、鱼、蛋，50~100克豆制品才能保证蛋白质的供应。吃素的人，因为不吃动物性食物，每天需要再多摄入50~100克豆制品，以弥补缺少肉类所损失的蛋白质。

## 跑步机上健身要注意安全

跑步一直是一种非常流行的大众健身运动，马拉松和跑步机是两种近年来很受欢迎的跑步方式。它们带来的健康益处肯定大于风险，但如何保证安全也十分重要。

当天气情况欠佳时，很多人会选择用跑步机在室内运动。美国平均每年因跑步机事故死亡3人，有2.44万人因跑步机事故需要急诊治疗。

专家强调，跑步机就是用来跑步的，大多数跑步机事故发生在人们试图分散运动疲劳感时，例如在跑步机上看电视、看手机、发短信，甚至在跑步带上“跳舞”……

在跑步机启动时最好将双腿分跨在跑步机两侧，待其运转稳定后再上去。此外，光脚在跑步机上运动不是明智选择，如果运动者突然停下来，跑带仍在移动，脚底容易因巨大的摩擦力受伤。此外，对于宽大的服装运动时，衣裤有被绞进跑步机部件的可能。

人们容易忽视的另一点是家中放置跑步机时，其四周应留有适当空间，谨防不慎摔倒时头部及身体因碰撞家具而受伤。

(新电)

## 夏季感冒多数是受凉所致

近期，许多地方气温飙升，很多病人感觉头疼、鼻塞、浑身酸痛无力。这种感冒，受凉是罪魁祸首。

空调的普及，使得原先夏天常见的风热感冒和中暑少了，而冬天才容易得的风寒感冒却明显增多，由于许多医生以及患者对夏天受凉尚缺乏足够的认识，致受凉感冒这一反季节病得不到及时有效的治疗，留下的后患也多。

夏天着凉的人大多是因一身大汗时进入温度很低的房间，皮肤毛孔一下子关闭造成的。而不管是热性感冒还是受凉，都需要辨证治疗，风热感冒要散热，受凉的要散寒。原先用来治疗冬季感冒的方法，现在基本可以拿来治夏天的受凉，目的都是为了散寒。

夏季感冒的预防其实很简单，首先就是要管住嘴，不要一天到晚贪食冰冷饮，要注意清淡饮食，可以少食多餐，这样有助于消化，加快油气的排出；其二就是不要把室内温度降得过低，造成室内外的温差过大。最好室内温度控制在25~27℃之间，尤其是有老人和孩子的家庭。无论使用空调还是电风扇，都不要让凉风对着身体直接吹。

(桑久)

## 多吃肥肉和海鲜，小心查出“牛奶血”

■本报记者 王培琳

近年来，在医院日常体检中，越来越多的人被自己抽出的“牛奶血”吓一跳。“牛奶血”的具体表现是血液抽出来之后上面浮上厚厚一层白沫，如牛奶一般白。“牛奶血”在临床中的专业名词是乳糜血，简单讲就是“泛着浮油的血”或“有太多脂肪颗粒的血”。当血液中出现大量的脂肪颗粒，会导致血浆颜色呈乳白色或混浊状。

很多案例表明，生活中喜欢吃肉、动物内脏和动物油脂等，都会导致人体脂肪和能量集中摄入过高，造成高脂血症。这种高脂饮食对人体的危害巨大，也是心脑血管出现问题的罪魁祸首。

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说，尽管脂肪对人体而言，是重要的能量来源，但像这样“富得流油”的血液，必然会造成高脂血症。

袁勇建议，在日常生活中，人们要从饮食和运动等方面预防“牛奶血”的出现。

首先，应尽量减少肥肉、动物内脏的摄入，远离海鲜等胆固醇含量高的食物，少吃夜宵。食用油以植物油为主，尽量不食用动物油，多吃五谷杂粮以及蔬菜水果，同时少吃膨化食品，尽量少喝含糖饮料，多喝白开水。

其次，经常进行日常锻炼。年轻人可以多跑步，年纪大的人可以多散步，运动程度以微微出汗为好。多运动锻炼可以增加内脏的蠕动，从而使身体新陈代谢加速，保持身体健康。同时，要控制好体重。因为太胖容易得各种肥胖病，若肥胖又有高脂血症，极易导致动脉粥样硬化疾病。

此外，要养成良好的生活习惯，不熬夜，不抽烟酗酒。因为酒精代谢所产生的热量，无法消耗将变成甘油三酯，对血脂升高会有很大影响。

## 女性缺乏运动易导致盆腔炎

缺乏运动锻炼，尤其是缺乏下腹部的运动锻炼；这在城市职业女性中最常见，她们往往本身就缺乏运动锻炼，再加上常常在办公室一坐就是一天，盆腔的血液循环长期不畅，慢慢就开始出现慢性盆腔充血，从而导致慢性盆腔炎的出现。

慢性盆腔炎的主要表现包括腰骶部疼痛或下腹痛、或因长时间站立，过劳，或经前期加重，重者影响工作。或有白带增多、月经紊乱、经血量多痛经、性感染、输卵管阻塞、不孕等。日久或有体质虚弱，精神压力大、常合并神经衰弱。

盆腔炎的范围主要局限于输卵管、卵巢、和盆腔结缔组织常见的有以下类型：输卵管炎、输卵管积水与输卵管卵巢囊肿和慢性盆腔炎。

(桑久)

## 炎夏防晒斑，你做对了吗？

最好选择上午10点前和下午3点后进行户外活动

■本报记者 马珂 通讯员 赵翠玉

露的外部肌肤上。

陈抗称，日常生活中，人们开展户外活动最好选择在早上10点之前和下午3点之后，一天中这两个时间段紫外线强度相对较弱。如果必须要在这两个时间段以外出门，就要给肌肤认真地涂上防晒霜抵抗紫外线，戴上遮阳帽、墨镜、披肩等，给肌肤做好全副武装的防护。

医生提醒，为了保持肌肤的白皙亮泽，夏季预防晒斑，除了要注意防晒外，还应做好以下护肤工作：

①注意脸部的清洁，避免毛孔阻塞，做好美白祛斑护理工作。  
②坚持每天补充水分的好习惯，多食用水果蔬菜。  
③不要过多食用色素含量高的食品和饮料，如酱油、咖啡等。  
④适当运动，维持舒畅心情，促进机体的代谢循环。

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说，尽管脂肪对人体而言，是重要的能量来源，但像这样“富得流油”的血液，必然会造成高脂血症。

“牛奶血”症状多发于50岁以上的人群。但是，由于人民生活水平的不断提高，食物多样化，“牛奶血”患者也越来越低龄化，甚至30出头的年轻人人都会检查出“牛奶血”。一旦在抽血检查时，发现血液里有白色的乳糜状物，则意味着血脂已经相当高了，必须尽快就诊治疗。

袁勇建议，在日常生活中，人们要从饮食和运动等方面预防“牛奶血”的出现。

首先，应尽量减少肥肉、动物内脏的摄入，远离海鲜等胆固醇含量高的食物，少吃夜宵。食用油以植物油为主，尽量不食用动物油，多吃五谷杂粮以及蔬菜水果，同时少吃膨化食品，尽量少喝含糖饮料，多喝白开水。

其次，经常进行日常锻炼。年轻人可以多跑步，年纪大的人可以多散步，运动程度以微微出汗为好。多运动锻炼可以增加内脏的蠕动，从而使身体新陈代谢加速，保持身体健康。同时，要控制好体重。因为太胖容易得各种肥胖病，若肥胖又有高脂血症，极易导致动脉粥样硬化疾病。

此外，要养成良好的生活习惯，不熬夜，不抽烟酗酒。因为酒精代谢所产生的热量，无法消耗将变成甘油三酯，对血脂升高会有很大影响。

袁勇建议，在日常生活中，人们要从饮食和运动等方面预防“牛奶血”的出现。

首先，应尽量减少肥肉、动物内脏的摄入，远离海鲜等胆固醇含量高的食物，少吃夜宵。食用油以植物油为主，尽量不食用动物油，多吃五谷杂粮以及蔬菜水果，同时少吃膨化食品，尽量少喝含糖饮料，多喝白开水。

其次，经常进行日常锻炼。年轻人可以多跑步，年纪大的人可以多散步，运动程度以微微出汗为好。多运动锻炼可以增加内脏的蠕动，从而使身体新陈代谢加速，保持身体健康。同时，要控制好体重。因为太胖容易得各种肥胖病，若肥胖又有高脂血症，极易导致动脉粥样硬化疾病。

袁勇建议，在日常生活中，人们要从饮食和运动等方面预防“牛奶血”的出现。

首先，应尽量减少肥肉、动物内脏的摄入，远离海鲜等胆固醇含量高的食物，少吃夜宵。食用油以植物油为主，尽量不食用动物油，多吃五谷杂粮以及蔬菜水果，同时少吃膨化食品，尽量少喝含糖饮料，多喝白开水。

其次，经常进行日常锻炼。年轻人可以多跑步，年纪大的人可以多散步，运动程度以微微出汗为好。多运动锻炼可以增加内脏的蠕动，从而使身体新陈代谢加速，保持身体健康。同时，要控制好体重。因为太胖容易得各种肥胖病，若肥胖又有高脂血症，极易导致动脉粥样硬化疾病。