



冬天到了 老年人请注意!

益生菌能对抗脂肪肝? 听听医生怎么说

什么是脂肪肝?

脂肪肝,通俗来说就是肝脏太胖了,里面脂肪堆积太多了。如果蓄积的脂肪超过肝重量的5%,或在组织学上肝细胞在50%以上有脂肪变性时就可称为脂肪肝了。现在脂肪肝发病率很高,主要有两个因素:一是吃得太多,导致营养过剩,外加缺乏运动,最终肝脏堆积了大量脂肪,这种脂肪肝患者一般都体重超标。二是经常酗酒,引发酒精性脂肪肝,治疗这种脂肪肝首先要戒酒,其他治疗方法和普通脂肪肝类似。

很多人认为,脂肪肝是小事,这是错误的观点。因为肝脏空间是有限的,里面脂肪太多,就会挤占正常肝细胞的生存空间,甚至把肝细胞挤破,引起肝功能损害,最终导致肝硬化甚至肝癌。非酒精性脂肪肝患者肝纤维化平均7~10年进展一个等级,10~15年内肝硬化发生率高达15~25%。所以,脂肪肝必须引起重视。

什么是益生菌?

益生菌是一些微生物,通常是指那些能够对人类健康起到有益作用的细菌。研究发现,得脂肪肝的人,肠道内菌群和健康人不一样,这是普遍现象。例如,把肥胖小鼠肠道内的菌群,移植到正常小鼠体内,正常的小鼠也很快出现了肥胖和脂肪肝,说明肠道菌群和脂肪肝之间存在紧密关系。西班牙格拉纳达大学的研究人员发现授予实验老鼠30天的益生菌可以让老鼠的肝脏脂肪含量降低,使用这种微生物,虽然无法治愈脂肪肝,但能够作为辅助标准疗法帮助对抗疾病。

所以通过补充益生菌,来强制改变患者肠道微生态环境的话,就能对脂肪肝产生治疗效果。专家表示,治疗脂肪肝除使用一些保肝药物外,如果联用一些益生菌进行微生态治疗,效果会更好。而对于肝功能还正常的脂肪肝患者,单独使用益生菌就能有不错效果。这主要是因为益生菌可以调节肠道微生态平衡、竞争营养物质和粘附位点、保护肠粘膜屏障、发挥多种抗炎作用、改善脂肪代谢和胰岛素抵抗等。

消化内科的微生态治疗,就是通过改善患者肠道内的菌群,帮助患者减轻体重,使脂肪肝症状减弱甚至消失。

很多超重患者初起时临床症状轻微,甚至在很长一段时间内没有特异性症状,等前来就诊时,都出现了右上腹不适、口苦、厌油、浑身乏力等肝病症状,检查发现有了脂肪肝。但在坚持20天左右的微生态治疗后,很多人不想吃饭、浑身乏力、肝区疼痛等症状都消失了。不少症状较轻的患者,甚至肝功能恢复了正常。目前,追踪的一些脂肪肝患者,坚持服用益生菌进行治疗,都取得了比较好的效果。

专家强调,只要能纠正不良的饮食习惯,戒酒,坚持运动锻炼,配合正规微生态治疗大部分脂肪肝患者的肝功能可以恢复正常,脂肪肝也可以消失。也就是说,脂肪肝是一种可以治好的疾病,但必须长期坚持治疗,治好也要约束生活习惯,才能保持健康。

(载自科普中国网)

冬季是心血管疾病的高发季,老年人要特别注意预防,那么,饮食上该如何做呢?营养师为您支几个招。

心血管疾病是怎样形成的

心血管疾病(如冠心病、脑卒中、缺血性心脏病、心力衰竭)的形成是多个危险因素(如高血压、吸烟、肥胖、年老)共同作用的结果。

膳食方面,一个很重要的原因,是人们饮食结构发生改变。摄入的能量越来越多,消耗的能量却越来越少,能量过剩,引起超重或肥胖;同时,营养摄入的失衡,如摄入过多钠盐、胆固醇、饱和脂肪等,都会增加心血管疾病的风险。

相反,适当多吃新鲜蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物和鱼类,少吃红肉,多喝茶,少喝含糖饮料,限制过多钠、胆固醇摄入,用不饱和脂肪代替饱和脂肪,避免摄入反式脂肪,则有助于减少心血管病风险。

为什么冬季高发?

在冬季,低气温激活免疫应答系统和肾素-血管紧张素系统,使得心率加快,外周血管阻力增加,再加上皮肤等外周组织血管遇冷收缩,继续增加了阻力,使得回到心脏的血流量变多,血压就会上升,从而增加心肌梗等心血管疾病的风险。

研究发现,气温每降低1℃,心肌梗塞风险就会增加2%。年龄越大,血压受室外温度的影响还会越大,如果本来血管就不好,更是雪上加霜。

因此,冬季老年人有必要特别注意饮食,来预防心血管疾病。

饮食建议

一、适当吃点全谷物

建议老年人每天吃50~150

克全谷物和杂豆类(如整粒的小麦、整粒的燕麦、绿豆、扁豆等),如果肠胃不好就少吃点。其中,全谷物可以占到每天谷物的1/3,例如1份小米+2份糯米煮成小米粥。

因为全谷物口感比较粗糙,有咀嚼障碍或吞咽困难的老人,如果没有肥胖、三高等问题,建议把全谷物进行适当的粉碎并尽量做得柔软一些,例如:

吃玉米糝/玉米粉代替整粒的玉米;

糙米煮前泡2~4个小时;

用豆浆机制作全谷物米糊;

用高压锅煮八宝粥。

二、多吃新鲜蔬菜水果

建议老年人每天吃蔬菜300~450克(约为炒熟后一大盘的量),深色蔬菜应占1/2;水果200~300克。

一些质地比较硬的蔬菜水果(如:黄瓜、苹果)可以搅拌后连渣一起吃。

三、多吃鱼少吃红肉

建议老年人每天吃鱼40~50克,吃畜禽肉也是40~50克,其中,红肉(如猪肉、羊肉)不宜过多,加工红肉制品(如培根、腊肠、火腿等)也尽可能不要吃。

鱼肉尽量采用蒸、煮、炖等非油炸烹调方式,可以先切成片,并裹上淀粉再烹饪,这样会嫩一点,方便老年人咀嚼和吞咽。

四、每天一勺坚果一把豆

建议老年人每周吃105克大豆和50~70克坚果。大豆按平均每天15克算,相当于北豆腐43.5克,或者南豆腐84克,或者内酯豆腐105克,或者豆腐干33克,或者豆腐丝24克,或者豆浆219毫升。坚果仁按平均每天10克算,相当于核桃2~3个,或板栗4~5个,或松子仁一把的量。

坚硬的大豆和坚果可以磨成

粉,或打成糊,或直接加入豆浆或杂粮粥中,例如:黑芝麻黑豆豆浆、燕麦核桃粥。

五、不要吃太多盐

建议老年人每天食盐摄入量不超过5克[6],除了饭菜里少放盐和其它富含钠的调味料(如酱油、鸡精、味精、豆瓣酱、鱼露)之外,还得少吃高盐食品(如咸鸭蛋、火腿肠、榨菜、话梅)。

六、多选择优质脂肪

尽量选用不饱和脂肪比较多的油脂(如菜籽油、橄榄油、葵花籽油、茶油),代替饱和脂肪比较多的油脂(如猪油、黄油、椰子油、棕榈油)。

避开加入反式脂肪(如人造黄油、人造奶油、咖啡伴侣、精炼植物油)的加工食品。

七、避免过多胆固醇

高胆固醇食物如猪脑、猪肾、鱼子、蟹黄、蛋黄等。

对于蛋黄,老年人每天吃1个是适宜的,如果没有高胆固醇血症,还可以适当多吃,但不宜超过2个。相反,患有高胆固醇血症和心血管疾病高危的老年人,要慎吃蛋

黄,如果已经吃了动物内脏等高胆固醇食物,就更加要少吃蛋黄了。

八、少喝含糖饮料适量喝茶

建议老年人不要喝或少喝含糖饮料(如凉茶、果汁饮料、可乐),推荐适当喝一些淡茶(如绿茶),当然要避免长期喝茶,以免影响铁的吸收。

食谱推荐

香菇豆腐炖鱼块

材料:三文鱼块200克,香菇若干朵,豆腐一块,生姜、大蒜、食用油、酱油、料酒、食醋、食盐、香菜等少许。

步骤:

- 1、香菇泡发切块,豆腐切小块,姜蒜切好备用;
- 2、锅烧热,放少许油,放生姜、大蒜炒香;
- 3、放入三文鱼、香菇和豆腐,加适量酱油、料酒和食醋;
- 4、加入适量清水,炖至收汁,加少许盐;
- 5、盛出装盘,放入适量香菜,即可食用。

(载自科普中国网)

淳安县第二十一一次“春风行动”单位、个人捐款爱心榜(四)

登记单位:淳安县春风行动办公室

单位:元

序号	捐款单位(个人)	集体捐款	个人捐款	合计	序号	捐款单位(个人)	集体捐款	个人捐款	合计	序号	捐款单位(个人)	集体捐款	个人捐款	合计
1	淳安县王阜乡卫生院	4000	7400	11400	32	淳安县石林镇卫生院	3500	2500	6000	62	淳安县千岛湖城区医院	1000	2020	3020
2	淳安县王阜乡初级中学	1500	9900	11400	33	杭州千岛湖建兰中学	-	20600	20600	63	淳安县退役军人事务局	5000	9900	14900
3	淳安县卫生健康行政执法队	3300	18000	21300	34	淳安县文化和广电旅游体育局	10000	125700	135700	64	淳安县界首乡人民政府	5000	39150	44150
4	杭州千岛湖成易建筑工程有限公司	10000	-	10000	35	淳安县威坪镇初级中学	1000	21600	22600	65	台州银行股份有限公司杭州分行	2000	-	2000
5	淳安蓝海建设工程有限公司	10000	-	10000	36	淳安县就业服务中心	5000	12600	17600	66	淳安千岛湖旅游集团有限公司	105000	18600	123600
6	杭州二航建设有限公司	3000	-	3000	37	淳安县政府园林发展中心	5000	30600	35600	67	淳安县浪川乡初级中学	1000	10800	11800
7	淳安县融媒体中心(淳安县广播电视台)	8000	93900	101900	38	淳安县大墅镇人民政府	15000	50400	65400	68	淳安县临歧镇中心小学	1000	20800	21800
8	淳安县枫树岭镇卫生院	3300	6650	9950	39	淳安县社会保险服务中心	5000	28800	33800	69	淳安县瑶山乡卫生院	3600	3500	7100
9	杭州峻诚建设有限公司	2000	-	2000	40	淳安县梓桐镇人民政府	3000	53200	56200	70	淳安永盛联合会计师事务所(普通合伙)	5000	-	5000
10	浙江步钱建设工程有限公司	31600	-	31600	41	淳安县汾口镇第二小学	2000	6806	8806	71	淳安诚盛资产评估事务所(普通合伙)	2000	-	2000
11	浙江华凯装饰工程有限公司	10000	-	10000	42	淳安县坞坑乡中心幼儿园	800	1260	2060	72	淳安永盛房地产土地评估有限公司	3000	-	3000
12	淳安县汾口镇中心小学	1000	6600	7600	43	淳安县大墅中心卫生院	3550	10200	13750	73	淳安县卫生健康局	8000	42200	50200
13	淳安县委老干部局	5000	9900	14900	44	中国人寿保险股份有限公司淳安县支公司	5000	14266	19266	74	淳安县坞坑乡卫生院	3300	3250	6550
14	淳安电大教师进修学院	5000	10200	15200	45	淳安县供销合作社(含下属企业)	12000	21730	33730	75	浙江淳安中银富登村镇银行有限责任公司	5000	5550	10550
15	淳安县汾口镇界川小学	1000	3600	4600	46	淳安县同兴供销社超市有限公司	-	3015	3015	76	淳安千岛湖旅游度假区管理委员会	10000	24200	34200
16	淳安县中洲镇中心小学	2000	15870	17870	47	淳安县排岭初级中学	1000	9900	10900	77	杭州银行淳安支行	-	11300	11300
17	淳安县青溪新城小学	1000	14100	15100	48	淳安县中洲镇小学	3700	6450	10150	78	淳安县疾病预防控制中心	6000	30600	36600
18	淳安县千岛湖镇淡竹小学	1000	5220	6220	49	淳安县威坪镇小学	2000	21190	23190	79	浙江千岛湖西南景区旅游有限公司	-	8930	8930
19	淳安县石林镇中心幼儿园	800	900	1700	50	淳安县富文乡人民政府	8000	30250	38250	80	浙江千岛湖旅游股份有限公司	-	31791	31791
20	淳安县交通发展投资集团有限公司	100000	46300	146300	51	淳安县富文乡人民政府各村捐款	-	19096	19096	81	淳安千岛湖秀水街经营有限公司	-	7370	7370
21	淳安县姜家中心卫生院	3300	13400	16700	52	浙江千岛湖景区旅游有限公司	-	22292	22292	82	淳安千岛湖旅游集团三十六都酒店管理有限公司	-	4950	4950
22	淳安县实验小学	2000	20100	22100	53	淳安县公安局	20000	380700	400700	83	淳安千岛湖旅游集团电子商务有限公司	-	5000	5000
23	淳安县千岛湖茶苑幼儿园	1000	3640	4640	54	淳安县坞坑乡中心小学	1000	7680	8680	84	淳安千岛湖水之灵文化发展有限公司	-	4615	4615
24	淳安县对外合作与投资促进局	-	9000	9000	55	淳安县浪川乡中心小学	1500	14700	16200	85	淳安千岛湖旅游集团客运有限公司	-	4000	4000
25	淳安县汾口镇初级中学	2000	35100	37100	56	淳安县石林镇中心小学	1200	5120	6320	86	淳安千岛湖旅游集团投资管理有限公司	-	1300	1300
26	淳安县富文乡中心幼儿园	1000	2760	3760	57	淳安新富中医骨伤医院	3800	3430	7230	87	浙江千岛湖迷宫旅游开发有限公司	-	2150	2150
27	淳安县千岛湖镇中心幼儿园	1000	1220	2220	58	淳安县千岛湖镇社区卫生服务中心	5000	24300	29300	88	杭州千岛湖山海文旅发展有限公司	-	1570	1570
28	淳安县千岛湖湖景幼儿园	1000	3900	4900	59	淳安县宋村乡中心小学	500	4960	5460	89	淳安县千岛湖湖景初级中学	3000	42300	45300
29	淳安县威坪镇中心幼儿园	3000	8260	11260	60	淳安县宋村乡中心幼儿园	500	920	1420	合计	526650	1723181	2249831	
30	淳安县金峰乡卫生院	3300	2250	5550	61	淳安县临歧中心卫生院	6600	16450	23050					
31	淳安县第二人民医院	11000	68450	79450										



声明

我司于2019年6月与绿城房地产建设管理集团有限公司签订《房地产项目开发委托管理合同书》后,已在我司开发建设的“留香园”项目中使用“绿城管理”品牌。现因我司战略调整,决定自2021年2月5日起,终止使用该品牌。

特此声明

淳安汇和房地产开发有限公司
2021年2月2日

在疫情中坚守初心 在防控中担当使命