

先吃菜后吃飯有助于降低血糖值



一個研究小組日前宣佈,就餐時先吃點蔬菜再吃飯,不管有無糖尿病症狀,都有助于降低血糖值並減少其變動幅度。

血糖值大幅變動可能導致動脈硬化、心肌梗塞、腦梗塞等疾病。大阪府立大學教授今井佐惠子率領的研究小組, 將 19 名糖尿病患者和 21 名健康

人分爲兩組對照研究, 要求他們按照規定的順序就餐, 並連續 4 天每隔 5 分鐘就檢測一次血糖值。

結果發現,糖尿病患者一組中,如果是先從米飯等碳水化合物開始吃,就餐過後 2 小時, 他們血液中血糖值平均達到每百毫升 195 毫克, 而如果先吃點蔬菜再吃米飯, 這一數值則是每百毫升 160 毫克。血糖值明顯降低, 且變動幅度也降低很多。

在健康人對照組中, 研究小組也發現了先吃蔬菜和先吃飯對血糖值的類似影響, 這顯示身體健康者就餐時,先吃點蔬菜也有助于控制血糖值。

研究小組認為, 這似乎是由於蔬菜的纖維質使得碳水化合物吸收變慢了, 遏制血糖值變動的激素功能似乎得到了加強。今井佐惠子說,只要就餐時稍加注意進食順序, 就能夠幫助預防生活習慣病。

生活中哪些食物不適合長期吃

- 1、松花蛋:製作過程中要用鉛黃,鉛對健康不利,常吃會引起缺鈣。
- 2、臭豆腐:臭豆腐在發酵過程中很容易被污染,還會有大量揮發性鹽基氮以及硫化氫等,這些都是蛋白質分解的腐化物質,吃多了對健康無益。
- 3、方便麵:市場上出售的方便麵,爲了久貯,廠家常在麵粉中加進防腐劑和色素,這些物質對人體有害。此外,方便麵缺乏營養,長期吃方便麵,會使人營養失調。
- 4、葵花籽:含大量不飽和脂肪酸,常吃葵花籽會消耗體內大量的膽碱,使體內脂肪新陳代謝發生障礙,有損肝細胞功能。
- 5、豬肝:含大量的膽固醇,多吃或經常吃,會使人體內膽固醇含量升高,容易誘發動脈硬化,引發高血壓及冠心病等心腦血管病。
- 6、烤牛羊肉:在燻烤過程中會產生如苯並芘這樣的有害物質,是誘發癌症的物質。

- 7、腌菜:常含有致癌物質亞硝酸胺。
- 如果你的生活中常常的吃這些食物的話,那么我們就要注意我們的健康問題了,這樣我們才能保證我們的健康,所以儘量的不要總是吃上面這些食物。



食物里的降脂先鋒

查出高血脂, 是不是讓你的日常習慣變得謹慎許多。除了服用降脂藥之外,飲食控制及選擇也非常關鍵。美國“福克斯新聞網”近日報道,美國《男性健康》雜誌最新載文盤點出科學證實的 5 個被稱作“降脂先鋒”的食物。

- 1、瘦牛肉。《美國臨床營養學雜誌》刊登一項研究發現,瘦牛肉有助于降低壞膽固醇(LDL)。參試者每天吃瘦牛肉 4—5.4 盎司 (約合 113—153 克),再配合健康飲食,結果其 LDL 水平下降了 10%。
- 2、大豆蛋白。《臨床血脂學雜誌》刊登一項研究發現,大豆蛋白降低“非好膽固醇”(除了 HDL 之外的壞膽固醇和總膽固醇) 效果比牛奶蛋白更強。平時經常吃些大豆、鷹嘴豆等豆類及豆製品也可

- 有效降低血脂。
- 3、杏仁。《美國飲食協會雜誌》刊登一項研究稱,每天吃一把杏仁不僅能降低膽固醇,而且可以獲得足夠的維生素 E。美國科學院研究數據顯示,男性每天獲得的維生素 E 平均只有推薦日攝入量的一半。
 - 4、開心果。美國賓夕法尼亞州立大學研究人員表示,開心果既能有效降低壞膽固醇水平,又可提供大量多種抗氧化劑。這些抗氧化劑也通常存在于各種蔬菜和顏色鮮豔的水果中。
 - 5、番茄汁。《英國營養學雜誌》刊登一項研究發現,每天喝一杯番茄汁,吃兩大勺番茄醬,三周後壞膽固醇水平降低 8.5%。

諾貝爾醫學獎:對長生不老的探索從未停止



2009 年和 2012 年的諾貝爾生理或醫學獎都頒給了有可能讓人類長生不老的研究,但它們都未得以臨床評估,長生不老的美好願望依然只是在各種嘗試的路上行進着。

古有秦始皇煉丹尋不老藥,埃及法老用自身屍體做木乃伊,今有諾貝爾生理或醫學獎獲得者約翰·格登與山中伸彌從事細胞重構工作,使成年細胞變回胚胎狀態成爲可能,爲重塑人體器官組織提供幫助。可見,古往今來,都有人在不斷探索能夠長生不老的方法,只是至今都未能改變最終死亡的命運。

科學家一直致力于研究許多化合物的特性以尋找延長生命的藥物

早期,科學家發現可以延長哺乳動物最大壽限的基因突變,對於限制能量攝入爲何能延長多種動物的壽命有了新的認識,抗衰老藥物的開發似乎就是坦途一條。但進展遠沒有期望的那樣順利,雖然在動物實驗中,限制能量攝入不僅可以延長小鼠壽命,還能延遲癌症、神經退行性疾病、糖尿病及其他老年相關疾病的發生,但對大多數人來說,通過嚴格的節食來延緩衰老並不可行。

1964 年 11 月,加拿大皇家海軍艦隊從哈利法克斯出發,前往復活島(太平洋上的一個火山島,以神秘的巨人頭雕像聞名于世),開始爲期 4 個月的航海探險,領隊是加拿大麥吉爾大學的斯坦利·斯科利納(stanleyskoryna),隨行的還有

其他 38 位科學家。探險結束後,他們帶回了數百種動植物標本,以及當地所有 949 位居民的血液和唾液標本。但實際上,最大的收穫來自一支試管中的土壤樣本,其所含有的一種細菌產生的防禦性化學物質雷帕霉素(rapamycin)能夠延長多個物種的壽命。但遺憾的是,雷帕霉素本身的副作用決定了它可能無法用於人類。

2006 年,科學家研究發現,紅酒中的一種重要成分白藜蘆醇(resveratrol)能抵消高脂飲食引起的壽命縮短,這種效果在一定程度上類似能量限制。這似乎是一項突破,可惜隨後證實,這種作用于去乙酰化酶(sirtuins)的物質還是不能延長正常飲用小鼠的最大壽限。

2009 年諾貝爾生理或醫學獎頒給了揭秘端粒和端粒酶對於染色體所起保護作用的伊麗莎白·布萊克本、卡蘿爾·格雷德和杰克·紹斯塔克 3 位科學家。他們的研究發現端粒是一種 dna 序列,會在細胞分裂過程中逐步變短直到細胞最終變異或死亡。而端粒酶可以減慢端粒的萎縮進程,爲治療癌症等疾病和實現人類的長壽提供了新的啓發,但是真正要實現這些目標還言之過早。2010 年 11 月,《自然》雜誌公開的一項研究中,老鼠被抽取端粒酶後再被植入,這一過程發生了奇迹般的返老還童現象,但像這樣提高體內端粒酶水平的技術至今未得到臨床評估。

美國伊利諾斯大學公共衛生學院流行病學教授杰伊·奧爾沙恩斯基認爲,克服老化問題並不能僅僅通過一種藥物實現。奧爾沙恩斯基表示,“雷帕霉素、白藜蘆醇和端粒酶,在很大程度上只是流于表面。在過去 10 年中,沒有任何藥物能夠干涉並緩解人類衰老問題。”

約翰·格登爵士和山中伸彌發現逆轉細胞發育可助人體器官組織重塑

1938 年,1935 年的諾貝爾醫學生理學獎獲得者漢斯·斯佩曼(hansspemann)和他的學生發現,把發育早期的鰓蠟細胞核移植到去除了細胞核的發育晚期鰓蠟胚胎中,胚胎細胞可以繼續發

秋天到了,天氣轉涼。胃寒、胃反酸、胃脹滿、食慾不振、消化不良、積食的現象頻頻出現,干擾了人們正常的生活和心情。一些原本患有胃病的人常易復發,嚴重者還會引起胃出血、胃穿孔。爲什麼會這樣呢?

研究表明,這是由於氣溫、氣濕、氣流等氣象要素變化較大引起的。入秋以後,特別是在深秋時節,冷空氣不斷侵襲大地,人體受到冷空氣刺激後,血液中的化學成分組氨酸增多,胃酸分泌大量增加,胃腸發生痙攣性收縮,因此,適應性和抵抗力隨之降低。

因此,天氣轉涼後需要預防胃病復發,要注意以下幾個方面:

- 1、防止腹部受涼。隨着氣候的變化,要適時增加衣服,夜間睡覺時要把被子蓋好,以防止腹部着涼,不讓胃病復發。
- 2、注意飲食調養。胃病患者的飲食應

以溫軟淡素爲宜,做到少吃多餐、定食定量,使胃中胃酸經常有食物中和。同時,還應注意進食時不要狼吞虎嚥,這樣只會增加胃腸負擔。正確的做法是細嚼慢嚥。

- 3、注意忌嘴。胃病患者要注意忌嘴,不要吃過冷、過燙、過硬、過辣、過粘的食物,更忌暴飲暴食,戒煙戒酒。另外,服藥時應注意服用方法,最好飯後服用,以防刺激胃粘膜而導致病情惡化。
- 4、講究心理衛生。人們要避免焦慮、恐懼、緊張、憂傷等不良因素的刺激,要經常保持精神愉快,情緒樂觀,心理健康。
- 5、加強體育鍛煉。參加體育鍛煉,有利于改善胃腸道血液循環,增強人體素質,提高對氣候變化的適應能力,減少發病的機會。

生活習慣的小小改變,爲自己的健康加分,爲自己的生活質量加分。脾胃是根本,人體所需能量都要靠他們,請從愛護您的胃開始做起吧!

健康 就成爲“整取”的長壽了。

另外,帶病者一般體質不好,這使他們領悟到“巧者有餘,拙者不足”的道理,因而善於以“巧”取勝。他們一般不爭強好勝,不做力不從心的事。一遇冷熱氣候,“病身最覺風霜早”,他們能及時防範,因而活得從容、仔細、不急不躁。這樣,能量代謝便相對緩慢,自然節約“能源”,使有限的生命得以“細水長流”。

所以說,疾病來襲時不要害怕、哭泣,否則,你先就被自己打倒了。只要與疾病和平共處,慢慢調養自己的身體,好好吃飯、好好睡覺,你的身體里的正氣就會把帶來疾病的邪氣打得落荒而逃。退一步講,即使疾病一直存在,只要它沒有肆意干涉你的生活,帶病延年,你同樣可以長壽。趙鐵鎖

帶病長壽



育成爲一個完整的鰓蠟。既然單獨的細胞核移植就可以讓生物由一個細胞逐漸分裂分化成爲完整的個體,那么這種現象就一定不會僅僅存在于胚胎中。

20 世紀 60 年代,約翰·格登做了個實驗,證明成體細胞也可以用類似的技術重新獲得發育成一個完整個體的潛在能力。他把美洲爪蟾的小腸上皮細胞核注入去核的卵細胞,結果發現一部分卵依然可以發育成蝌蚪,其中的一部分蝌蚪可以繼續發育成爲成熟的爪蟾,這就是人類第一次從動物的成體細胞中重新複製出一個新的動物。在這之前,很多生物學家認爲生長是通過細胞丟掉無用的基因而實現的。而戈登的這一實驗揭示出,生長髮育其實是基因開關被打開或者關閉的過程,而且這個過程是可逆的。

自此,無數的科學家開始不斷把發育到各個階段的細胞核通過核轉移技術移植到各種胚胎細胞中。這項技術甚至在上世紀 80 年代就已開始商業應用,例如利用這項技術可以短期內獲得大量難得的良種奶牛的胚胎,一次性讓數十頭母牛懷孕並產下品性完全一樣的小牛。

到了 1997 年,英國愛丁堡附近羅斯林學院(roslin institute)的伊安·威爾穆特(ianwilmut)領導的團隊完成了成體細胞的核移植,將一頭母羊的乳腺細胞核和另一頭羊的去核卵細胞融合發育,誕生出了一頭叫做多莉的克隆綿羊。然而,2003 年 2 月,獸醫檢查發現多莉患有嚴重的進行性肺病,這種病在目前還是不治之症,於是研究人員對它實施了安樂死。當時團隊成員之一,如今管理着新加坡干细胞協會(singaporestem cell consortium)的阿蘭·科爾曼(alan colman)說:“多利留下的遺產是,它恢復了重構領域的活力,還引起了山中的注意。”

2006 年,山中伸彌證明瞭細胞重構可以僅僅利用 4 個基因來完成,從而再次改變了全

局。他發現當這四個基因重新在細胞內開始表達的時候,這個細胞就具有了類似干細胞的可誘導分化能力。這意味着,人類找到了更安全的方法來修復體內潛在的受損器官或組織。

獲諾貝爾獎只是個開始,臨床應用仍存在安全性障礙

山中伸彌的研究表明,利用從成年人體內獲得的干細胞來進行移植和誘導分化,比用胚胎細胞更安全。而利用已經分化成熟之後的細胞,重新讓這些成體細胞“返老還童”變回干細胞又更安全。但最重要的風險是,山中伸彌的實驗室發現,通過誘導獲得的干細胞大概有 20% 左右會發生癌變。這主要是因爲干細胞和腫瘤細胞有很多相似之處。它們都能夠不斷分裂,都可以被“種植”在各種組織里。有時候腫瘤細胞也會被誘導分化,即使人工移植也難以避免體內的干細胞不會變成腫瘤細胞。儘管目前的實驗大多數都是在老鼠或其他動物身上完成的,但這些潛在的後果大大限制干細胞在人體的使用。

即使是在獲得諾貝爾獎以後,山中伸彌也認爲干細胞應用在臨床上最大的障礙依然是安全性。一些生物學家亦擔憂,如果臨床試驗中暴露出安全問題,會招致人們的反對。在美國加州大學舊金山分校(universityof california, san francisco,ucsf)與山中共事的迪帕克·斯里瓦斯塔瓦(deepak srivastava)說:“我們必須非常、非常小心地保證安全,不能造成任何害處。”而格登獲獎之後發表的一些評論也指明瞭這個正日益顯現的爭論焦點:美國食品藥品監督管理局(fda)和其他監管機構或者會出于安全性考慮而推遲或者阻止基于重構細胞技術的療法應用到病人身上。

雖然近年來兩次的諾貝爾生理或醫學獎都頒給了有可能讓人類長生不老的研究,但是都未能在臨床上得以應用,長生不老的美好願望依然只是在各種嘗試的路上行進着。