

一項研究表明:維生素 D 可能有助于抵抗冠狀病毒

最近,一項以色列新研究表明:身體內缺乏維生素 D 的人患重症的風險高 14 倍!

他們發現,即使在調整了年齡和其他潛在的健康問題之後,一直缺乏維生素的人變重症的可能性也高出 14 倍。

研究人員測量了 2020 年 4 月至 2021 年 2 月期間 253 名成年 Covid 患者的維生素 D 水平。發現維生素 D 缺乏的人比維生素水平高的患者更容易感染 Covid 後變重症。

他們說,維生素 D 在幫助免疫系統對病毒做出適當反應方面至關重要。但他們無法證明更高的維生素 D 水平是 Covid 患者不變重症的唯一因素。

GMC 的醫生和該研究背後的研究人員之一 Amiel Dror 博士表示,該結果對 Omicron 的重要性與論文中先前的變異患者一樣重要。大量研究表明,“陽光維生素”可以在一定程度上幫助抵禦病毒。

據悉,維生素 D 缺乏症在包括以色列在內的中東地區普遍存在,據認為,近五分之四的人缺乏維生素 D。

以色列的這項研究發表在同行評審期刊 PLOS One 上,研究了該國前兩波大流行期間的患者,當時疫苗覆蓋率尚未普及。他們檢查了平均年齡為 63 歲的 Covid 患者與他們之前的醫院記錄,看看他們的長期維生素 D 記錄是什麼樣的。

在收治的 1,176 名患者中,有 253 名之前曾接受過維生素 D 水平測試,這使研究人員能夠檢查維生素與 Covid 結果之間的關係。

其中,52% 的人缺乏維生素 D,血液中的維生素含量低於 20 ng/mL,14% 的維生素含量不足(20 到 30 ng/mL),17% 的維生素含量充足(30 到 40 ng/mL),16% 的人處於高正常水平(超過 40 ng/mL)。

結果發現,87% 的重症患者和 34% 的輕度或中度疾病患者發現缺乏維生素 D。

Dror 博士告訴《以色列時報》:“我們發現,當你缺乏維生素 D 時,你變成重症患者的幾率很大。”

而對於那些身體富含維生素 D 的新冠患者,我們看到的是維生素 D 在增強免疫系統以

應對攻擊呼吸系統的病毒病原體方面的有效性。這在 Omicron 變體一樣有效。

他說,人們應該考慮服用維生素 D 補充劑,以幫助避免病毒帶來更糟糕的結果。

就比如說,從 4 月初到 9 月底,英國的大多數人都可以從陽光中獲取所需的維生素 D。然而,在秋季和冬季,英國人無法從戶外獲得所需的攝入量——每天 10 微克,因此建議服用補充劑。

另外,2022 年 1 月刊發在《英國醫學雜誌》上的一項研究顯示,補充維生素 D 可使自身免疫性疾病的風險下降 22%。也就是說,保證維生素 D 攝入充足,有利于免疫調節。

該研究招募了 25871 名參試者,年齡在 50 歲及以上,平均進行了 5.3 年的隨訪研究,來衡量自體免疫疾病的發展狀況。

“在動物實驗中,我們知道維生素 D 對免疫系統有各種各樣的好處。但我們以前從未證明過補充維生素



2022 年最佳飲食排行榜出爐



俗話說“民以食為天”,那怎么吃才是對健康有益的呢?1 月 4 日,《美國新聞與世界報道》發佈了 2022 年度最佳飲食榜單。位居首位的依舊是“地中海飲食”,這也是地中海飲食連續第五年位居全球最佳飲食榜首。

地中海飲食,健康好處非常多

所謂地中海飲食,泛指希臘、西班牙、法國和意大利南部等處于地中海沿岸的南歐各國,以植物食品為基礎,以大量蔬菜、水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油等為主的飲食風格。傳統的地中海飲食強調吃水果、蔬菜、全

穀類、橄欖油、豆類、堅果和香料;每周至少吃幾次魚和海鮮;家禽、雞蛋、酸奶和奶酪要適量,紅肉和甜食要少吃,同時保持心情愉悅和身體活動。

實際上,地中海飲食之所以健康,是因為此飲食方式堅持多蔬菜、多全穀雜糧、控制紅肉和加工肉製品、適量蛋奶魚類、少吃高度加工食品,也就能獲得更好的營養供應。

而之所以能連續多年位居最佳飲食榜首,原因在于地中海飲食益處多次得到證實。

1、降低心血管疾病風險

2018 年,哈佛大學醫學院布萊根婦女醫院和哈佛大學公共衛生學院發表在《JAMA Network Open》上的一項研究結果顯示,當攝入的飲食中富含植物和橄欖油以及低水平的肉類和甜食時,人群患心血管疾病的風險會降低 25%。此外,研究人員還通過分析含有 40 種生物標誌物的檢測盤,闡明瞭地中海飲食如何減緩人群心臟病和中風的發生風險,這些生物標誌物是誘發心臟病的特殊生物因素。

2、有助于延長壽命?

2019 年,明尼蘇達大學醫學院的研究人員發表在《分子細胞學》雜誌上的一項研究發現,地中海飲食中的橄欖油可能是延長壽命和減輕與衰老相關的疾病的關鍵。橄欖油中的脂肪

真正激活了已知的細胞中的某種途徑,該途徑可延長壽命並預防與衰老相關的疾病。

3、能預防老年痴癡症

美國《老年病學》期刊發表的一項研究表明,採用地中海飲食或對預防老年痴癡症有幫助。研究人員邀請 5907 名老年人參與了一項名為“退休生活研究”的課題,讓參試老人填寫飲食習慣問卷,並進行認知測驗(主要測試記憶力和注意力)。

結果發現,與不健康的飲食者相比,採用地中海飲食和“健腦”飲食法的參試老人,其認知

測試結果明顯更好。其中,嚴格按地中海飲食者,記憶力減退的風險降低 35%,不完全依照者,記憶力減退的風險也降低 15%。研究人員表示,採用地中海飲食法,不僅對老年人的整體認知能力有益,且能降低未來出現認知缺損的風險。

4、幫助提高睡眠質量

一項發表在《國際老年病學與老年學》雜誌上的研究發現,睡眠質量與堅持使用地中海飲食呈正相關的關係。這項研究涉及 1639 名 65 歲以上的老年人。此前已知地中海飲食可能會促進人們睡眠質量更好,而睡眠質量較差則會導致人們吃更少的健康食物。該研究的作者則注意到這二者之間的關係仍然沒有被完全闡述清楚。

四種水避免飲用

1、飲用山泉水:由於難以確定山泉水的源頭有沒有受到污染,雖然看起來清甜好喝,但有可能含有對人體危害的細菌、肉眼看不見的寄生蟲卵或水蛭幼蟲。

2、瓶裝水于高溫下曝曬:瓶裝水經過長時間高溫曝曬後,瓶身會溶解化學物質的風險,故最好不要飲用。雖然 PET 塑膠屬於低毒性的容器,但經過長時間的高溫照射,仍會釋出有害物質。尤其是夏天把瓶裝水擺在車內長時間曝曬,溫度可能上升至 70 度!

3、水放過夜或多天:直接對嘴喝的瓶裝水或是杯裝水,口中的細菌會在水中快速繁殖,經過一夜後數量已經很可觀,建議早上直接換新的一杯或新的一瓶。

4、長時間運動後突然大量喝水:長時間運動後,例如馬拉松等,因為已經流很多汗,令身體有點脫水,此時立刻大量進水而不補充鹽分的話,會造成體內慢性水中毒,或稱“低血鈉症”,嚴重會突然昏倒,極端情況下有機會致死。

1918 年流感大流行並沒有在 1918 年結束 它的第三年教給我們什麼?

1920 年,在紐約市,一場致命的流感大流行已經進行了近兩年,全世界至少有 5000 萬人因此喪生。新年伊始,人們的心情終於好了起來。

1920 年 1 月 4 日,紐約經歷了三次毀滅性的流感後,《紐約時報》自豪地宣稱:“紐約市 53 年來最佳健康報告”。整個國家,最終會有 67.5 萬人死于這種疾病,但他們相信疾病的終結可能就在眼前。

然而在幾周內,這些樂觀的情緒開始改變。到了這個月底,紐約市又出現了流感病例激增。芝加哥和其他城市中心也有同樣的報告。

紐約市衛生專員羅亞爾·科普蘭(Royal S. Copeland)警告說,居民們應該為“流感捲土重來”做好準備。他預測,造成疫情激增的病毒變種將較為溫和,那些前一年患病的人將有免疫力。他錯了,至少在一定程度上是錯的:雖然世界上許多地方還沒有出現第四波流感大流行,但包括紐約、芝加哥和底特律在內的一些大城市已經迎來了又一個致命的流感季節。

隨著新冠大流行進入第三年,美國的死亡人數達到 90 萬人,1918 年的流感大流行可以讓我們瞭解這一歷史篇章可能會如何結束。但是,當涉及到這些病毒時,“終結”是一個誤導性的詞。專家表示,新冠病毒最終可能會從一種致命的、破壞性的病原體轉變為一種更溫和、更季節性的禍害。

然而,與此同時,這個國家一個世紀前的經歷表明,我們可能會遭受更多的痛苦——尤其是如果我們放鬆警惕的話。

第四波疫情

1918 年流感持續了很久。兩年後,就在科普蘭等官員宣佈勝利、各城市放鬆限制的時候,第四波疫情襲擊了美國部分地區,帶來了沉重的病例負擔,把一些醫院推到了崩潰的邊緣,導致更多的美國人死亡。

1918 年春季的第一波疫情相對溫和。但它在秋天再次襲來時,很可能已經變異了。第二波波及世界各地的病人。有軌電車被改造成靈車,牧師們用馬車來收斂屍體。

流感大流行似乎對年輕人造成了格外嚴重的影響,歷史學家和科學家仍在爭論背後的原因。當第一批有記錄的病例出現時,第一次世界大戰正在肆虐,戰壕里擁擠的環境意味着病毒可以在士兵之間迅速傳播,而戰地醫院的條件往往加速了病毒傳播。其他專家表示,二三十歲的人之前沒有得過類似的流感,對病毒的免疫力較低。

無論如何,僅該病毒就使美國人的預期壽命降低了 12 歲以上。歷史學家約翰·巴里在他

的著作《大流感》中指出,在經歷過流感大流行的所有年輕人中,可能有多達 10% 的人死于流感。

到了 1919–1920 年的冬天,美國人厭倦了日常生活的限制。幾乎所有的公共衛生限制都已解除,當中包括戴口罩、保持社交距離以及關閉學校和教堂等。匆忙回歸公共集會導致病例數量增加。

第四波浪潮每周甚至每天都有成千上萬的新病例,但不像之前的高峰那樣成為頭條新聞,這些報道常常被壓縮到報紙深處的小段落。到 1920 年 2 月,新澤西州的一個州監獄里爆發了一場流行病,一些法庭因為疾病而被迫停止訴訟。

1920 年冬天,一位醫生給《紐約時報》的編輯寫了一封信,懇求人們避免通過社交活動“不必要地接觸流感”。這位醫生警告說,任何探望病人的人都有可能將疾病傳染給其他人,從而給本已不堪重負的醫院、護士和醫生增加額外的負擔。

但是,如果說第四次浪潮沒有像前幾次那樣引起人們的關注和恐懼,那並不是因為它缺乏殺傷力。根據一份關於紐約市流感死亡率的

研究報告,在紐約市,從 1919 年 12 月到 1920 年 4 月期間的死亡人數超過了第一波和第三波的死亡人數。底特律、聖路易斯和明尼阿波利斯也遭到第四波的嚴重打擊,由於流感,密歇根州許多郡報告了嚴重的“超額死亡率”。

回顧過去可以瞥見未來

流感病毒和新冠病毒在基因上是不同的,所以不可能與 1918 年的大流行進行一對一的比較。新冠病毒的變異速度遠遠快于 1918 年的流感病毒。當前大流行的管理也受益於許多一百年前還沒有出現的科學發展,包括更衛生的醫院條件、更容易獲得清潔水,以及疫苗。

儘管如此,我們還是可以通過回顧過去瞥見未來。

1918 年的流感病毒在徘徊了兩年多後,最終變得溫和。美國國家科學教育中心(National Center for Science Education)執行主任安·里德(Ann Reid)說,現在它是“我們所患的每一種季節性流感的一部分”。里德在上世紀 90 年代參與了 1918 年流感病毒的基因組測序。她的研究發現,1918 年流感病毒的某些遺傳方面繼續出現在新的疫情中,包括 1957 年和 1968 年的大流行。因此,對 1918 年流感病毒有免疫力的人很可能對其基因表親有一定的保護。

里德說:“最終,世界上每個人都會對這種冠狀病毒有某種基本水平的免疫力,所以即使它變異成一種新的毒株,人們也不會完全容易受到它的感染。”

對於當前的大流行,我們所能期望的最好結果就是它能流感化。在談到新冠病毒時,哥倫比亞大學流行病學助理教授楊婉(音)表示:“我認為它會留在這個世界上。我認為目前消除這種疾病已經不可行,甚至不現實了。希望我們能與這種病毒更和平地共處。”

文章來源:華盛頓郵報 翻譯:胡安