

幽门螺杆菌，别“口口”相传

幽门螺杆菌是胃癌一类致病因素，刷牙不认真、共用餐具是主要传播途径

D03-D04版 特别报道



图/Gettyimages

■ 公告牌

“吃鱼油降心血管发病风险”尚存争议

近日,《新英格兰医学杂志》发布了一项大型研究,质疑鱼油和含欧米伽-3脂肪酸强化食品有降低心血管问题发生的作用,并认为它对II型糖尿病病人的心脏并无有益作用。

解放军总医院(301医院)营养科主任医师薛长勇说,从这个研究的大致结果来看,虽然没有看到明显的减少糖尿病患者心血管事件的发生率,但还是看到了血液甘油三酯血浆下降的表现,因为高甘油三酯血症是心血管疾病、动脉粥样硬化的危险因素,因此在一定程度上,鱼油还是减少了动脉粥样硬化的风险。另外,根据相关研究结果,薛长勇认为,鱼油或欧米伽-3脂肪酸或心血管疾病的关系,这类研究越来越多,也许以后有持续更长时间或更大剂量的研究结果发现鱼油会减少心血管事件的发生。现在有争论很正常,有待以后的更深入的研究,基于现在的结果,不能明确下结论去推荐或不推荐糖尿病患者食用鱼油。

但根据已有的研究结果,在与食用其他动物性食物例如猪肉等比较来看,专家更建议适量吃鱼,推荐每周吃海鱼300g,或淡水鱼500-750g。因为鱼肉中低脂肪、低胆固醇,含有多不饱和脂肪酸特别是n-3脂肪酸,这是人体必需的脂肪酸。据薛长勇介绍,n-3脂肪酸主要存在于鱼的脂肪中,亚麻籽中也含有较高的n-3脂肪酸。“当然,吃什么,不吃什么,吃多吃少,消费者自己有更大的选择空间,从营养学家的角度看,只提供推荐意见。”薛长勇说。

另外,对于有些媒体宣称“鱼鳞的营养价值很高,能起到减少胆固醇在血管壁沉积、促进血液循环、预防高血压及心脏病的作用。”专家表示自己还没有见到关于鱼鳞的好的临床研究报告,薛长勇说,只是普通的食品,哪能什么病都治? 新京报记者 潘波

名人堂

D12·名人堂

知名科普作家云无心

美国食品安全现状

D08-D09·母婴

多原因致婴儿歪脖

D06-D07·生活内窥镜

酵素减肥还是传说