



杂粮富含粗纤维、低脂肪、部分维生素相对丰富,平时适当多吃一些杂粮,特别是对肥胖、高脂血症、便秘、糖尿病等病人,是有好处的。但对老人、小孩、胃肠不好的人来说,杂粮未必是个“宝”。

通讯员 罗鑫 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

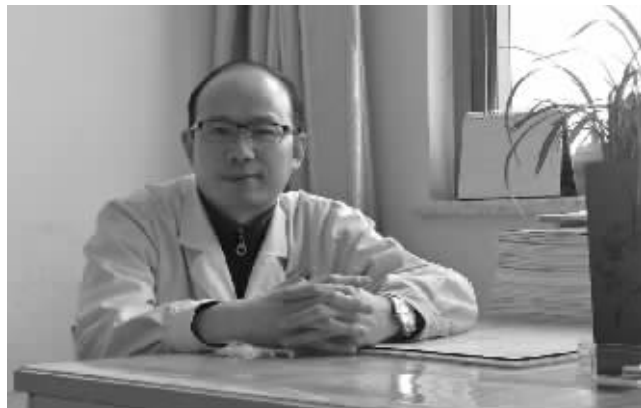
杂粮未必是“宝”,天天吃也不好

五谷不等于杂粮

公众对五谷杂粮的认识上有误区,认为五谷就是杂粮,江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权告诉记者,其实五谷是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类,米和面粉以外的粮食称作杂粮。五谷杂粮的说法有相当久远的历史,中国人以五谷杂粮为主体的饮食习惯已经沿袭了数千年,《黄帝内经》一书中,就提出了五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。

夏军权介绍,从营养学的角度来看,五谷中的米和面粉

中的蛋白质含量高,杂粮富含粗纤维、低脂肪、部分维生素相对丰富,“对于肥胖、高脂血症、便秘、糖尿病等病人每天可以适当多吃点杂粮,一来可以增加肠道的蠕动,还可以增加饱腹感,让病人少吃点饭,特别是对肥胖和糖尿病有帮助。现代人的不少白领应酬多,吃得太精细,缺少粗纤维。这部分人也要适当地多吃点杂粮,其中杂粮的B族维生素含量比较高,特别是薯类里的叶酸含量很高,有一定的抗癌作用。”



江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权 医院供图

杂粮打成糊给病人吃,错了

杂粮虽好,适当吃一些对身体是有益的,但是年老体弱的人、小孩、产后、术后的人不适合吃杂粮,他们更需要吃得少而精,才能保证营养。“胃肠不好的人,也不宜多吃,甚至主张不吃。像胃食管反流病、消化性溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎、炎症性肠病、慢性肝病、肝硬化等等,都不主张吃杂粮。”

“我在门诊中常接诊到一些病人家属,他们觉得病人术后需要营养,就把杂粮打成糊状给病人早晨吃,觉得这个杂粮糊既有营养,又容易被吸收。”夏军权告诉记者,其实这种认识是错误的,杂粮尽管被

打成了糊状,但是其营养成分还是以粗纤维为主,人体最需要的营养成分蛋白质是不够的,也不利于病人吸收。

还有不少人觉得杂粮好,每天都以杂粮为主,“我就碰到一个病人,一天三餐都吃杂粮,结果时间长了脸色暗淡,皮肤也不好,还有个病人每天吃小米粥,其实也是不合适的,因为小米粥营养成分不如大米和面粉,小米偏凉性,不适合长期吃,特别是脾胃比较虚弱的。”

夏军权表示,人体是一个平衡系统,杂粮和细粮要合理搭配,讲究平衡。

杂粮吃太多,容易腹胀

杂粮容易引起腹胀。因为杂粮里面含有较多的纤维素成分,过多食用杂粮会导致上腹胀,影响食欲,往往表现为腹胀、嗝气、屁多等。

杂粮容易引起泛酸。杂粮食用过多,会明显延缓胃排空,引起胃反酸。过多的杂粮进入到胃里面,可能导致食物积存,增加胃酸分泌,当胃里有食物积存的时候,这些食物就会裹着胃里的胃酸,反到食管里,造成反酸,对食管黏膜产生损害。胃酸分泌过多也会加重胃黏膜损伤,胃食管反流的病人不适合吃。

杂粮过多,会增加胃肠负担。过多纤维饮食,比如坚果、薯类、谷类、玉米等,因为大量的粗纤维食物会刺激肠道,增加胃肠

道负担,甚至影响营养物质的吸收。对胃肠功能较差的病人还可能加重病情。为使肠道得到适当休息,膳食中应尽可能避免机械性刺激,采用少渣饮食。对一些手术后患者会有肠粘连或小肠狭窄的,粗纤维不易通过,一旦过多纤维食物进入小肠会引起收缩而出现腹痛,甚至引起梗阻。

杂粮吃太多,会影响营养吸收。杂粮蛋白质等营养成分的含量偏低,长期过量食用杂粮,会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收,使人体缺乏许多基本的营养元素,导致营养不良。特别是胃肠功能不好的人,饮食要精细,这样才利于吸收,保证营养供应。

“口院人”跨越近半个世纪的援非情

快报讯(通讯员 成琳 魏敏)6月8日,南京市口腔医院举行历届援外医疗队座谈会暨江苏省第27期援桑给巴尔医疗队员李浩出征欢送仪式。我院党委书记王磊、副书记周楠、副院长杨旭东等领导与历届援外医生亲切交流,队员们所在口腔颌面外科主任、支部书记、护士长参加了座谈会。

自1972年开始,历时45年,8位技术精湛的口腔颌面外科医生主动请战、勇于担当,代表中国、代表江苏、代表南京、代表南京市口腔医院,参加中国江苏援非医疗队。45年的坚持,几代人的前赴后继,不仅让江苏援非医疗队成为了中非合作时间最长、涉及国家地区最多、成效最显著的合作项目,而且这些屡屡将患者从生死线上拉回的中国白衣天使也成为非洲“最受欢迎的人”!

援非老队员们回顾了走过的艰辛历程,和大家分享了援非工作生活的点点滴滴,对新队员李浩给予了鼓励和叮嘱。院领导强调,国家对援非医生提出16字寄语:“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”,希望新队员牢记寄语、传承好传统、不负众望,同时要求各相关部门做好援非队员的保障服务工作,解除后顾之忧。李浩同志表示,能远赴非洲参加医疗援助任务,是一项光荣而艰巨的任务,执行的是我国援外的使命,代表的是国家的形象,此次出征会汲取前辈的经验,出色完成援非任务,为中国争光、为江苏争光、为南京争光、为南京市口腔医院争光!

飞越万里,跨越近半个世纪,南京市口腔医院45年间8名白衣战士远离家人故土,在非洲那片土地上播洒仁爱,这正是我们援非医生可爱可敬之处。

找意大利专家种牙靠谱还省钱?

近日,康贝佳口腔医院邀请了意大利种植牙专家法布里奇奥于本月20-25日来宁亲诊授课。消息一经传出,预约就呈现火爆的状态。欧洲医生是出了名的严谨,法布里奇奥医生毕业于意大利知名院校罗马二大,有20多年种植牙临床经验,他看诊、手术严谨,但人很风趣和蔼,不少朋友介绍过来的就指定要等他每两个月一次的亲诊机会,找他“私人定制”种牙方案,既放心又省钱。

法布里奇奥将于20日(明天)9:00,在新模范马路46号康贝佳口腔医院举办意式“私人定制”种植牙分享会,报名参加活动可获赠爱牙旅行套装一份,并可提前预约凭报纸到院做免费口腔全景片检查(为避免人多拥挤,活动当天不免费),当天种牙免外国专家手术费1000元/颗,现场更有半价德国高品质种植体、种植牙千元现金抵用券、折叠手拉车等大奖免费抽取,市民可提前到院或拨打该院热线电话报名预约。

前段时间,康贝佳联合种植牙材料厂商推出品牌种植牙4980元/颗的特价,一些没赶上特价的市民纷纷询问什么时候再有种牙优惠,应广大市民的要求,法布里奇奥亲诊期间,康贝佳再次推出品牌种植牙特价4980元/颗(含种植体+基台+牙冠),德国高品质种植牙首颗7580元(含种植体+基台+牙冠)的优惠,有需求的市民千万不要错过。

通讯员 杨琳



《健康最前沿》介绍国际国内有关健康的各种最新研究成果,帮助你展望未来的科学世界。我们尽量用最通俗易懂的话,准确传递研究的精髓和意义。

新一代抗肿瘤药物提升免疫应答

通过释放机体的免疫力对抗肿瘤的治疗方法表现出很好的前景,并能增强现有一些治疗方法的疗效。

一个以IDO蛋白为靶点的实验性药物,IDO蛋白通过阻断关键的色氨酸免疫细胞,IDO可以抑制免疫应答并控制潜在炎症损伤。但是IDO也会阻断机体对肿瘤的自然免疫应答能力,出现肿瘤逃逸。有些肿瘤甚至分泌IDO来逃逸免疫监控。

刘沐芸 编译

免疫治疗引发了肿瘤研究领域的革命

2017年6月2日-6日在芝加哥伊利诺斯州召开的ASCO年会上,研究人员报告了最新的IDO抑制剂药物最新的研究数据。此次报告展示大量的研究证据,IDO抑制剂增加免疫治疗的疗效。“感觉像是拿住了肿瘤的死穴。”位于纽约城斯隆凯特琳纪念肿瘤中心研究人员Michael Postow说。

过去十多年,免疫治疗引发了肿瘤研究领域的革命,较为突出的是PD-1抑制剂,对一些其他治疗方法产生耐药的患者有长期的缓和和治疗。但另一方面,这些良好的疗效只局限于少部分幸运患者:所有服用PD-1抑制剂的患者只有不到1/3的肿瘤会缩小。

一个问题是,肿瘤在生长的过程中会表达一些蛋白,以阻断PD-1并让其他蛋白“接管”。研究人员狂热地寻找和其他药物

搭配的组合疗法以增加PD-1抑制剂的成功率,比如说搭配阻止其他蛋白的药物等。因为每一个检查点的周围都有许多其他的通路,这既是问题,也是解决问题的突破口。

IDO抑制剂和PD-1的组合目前是安全的

医药公司开始新一轮的研发竞赛,测试将IDO抑制剂和PD-1抑制剂组合一起的临床疗效。位于爱荷华州的Newlink Genetics公司4月宣布,IDO抑制剂结合抗PD-1药物治疗进展性黑色素瘤的研究结果,60位测试患者中31个患者的肿瘤缩小了。ASCO年会上展示另一个研究结果,IDO抑制剂可以增加抗PD-1在肺癌和肾癌方面的疗效。35个非小细胞肺癌患者对这种组合治疗产生应答。在肾癌中,47%受试患者应用这种组合

疗法后肿瘤缩小。

也有其他公司在测试IDO抑制剂。当然,这些研究仍处于早期阶段,位于伊利诺伊州芝加哥大学的免疫学家Thomas Gajewski对此发出警告,他也在开展IDO抑制剂临床试验。结果是,目前研究人员只能将组合治疗的疗效与PD1抑制剂历史成功率进行对比。

关于IDO与免疫系统的互动,或IDO抑制剂在体内其他部位有什么作用,因为机体其他组织也表达IDO,这是相对较新的领域,我们还不是很理解他的分子机制。

到目前为止,IDO抑制剂和PD-1的组合看起来是安全的,不像PD-1抑制剂和其他药物组合时的毒性反应。有些组合的益处甚至是优于抗PD-1单用的益处,而且没有毒性反应。至少这一点来看,还是充满机会的。