

新研究:爱喝茶的人糖尿病风险低

黑茶是我国六大茶之一,属于后发酵茶,因外表呈黑色而得名,主要品种有安化黑茶、湖北青砖茶、四川藏茶等。近日,东南大学附属中大医院研究人员在2023欧洲糖尿病研究协会年会发表的最新研究结果显示,与不喝茶的人相比,每天喝黑茶的人患2型糖尿病风险可降低47%,并且红茶、绿茶、乌龙茶等茶叶也都有类似效果。

该研究共纳入中国8个省的1923名成年人,其中男性562人,女性1361人,共有436人患糖尿病,352人为糖尿病前期,1135人血糖水平正常。研究人员调查了参与者的茶消费频率(从不、偶尔、经常、每天)和类型(绿茶、红

茶、黑茶或其他茶),并将其与尿糖排泄、胰岛素抵抗(通过甘油三酯-葡萄糖指数测量)和血糖状况进行分析。研究人员在考虑了年龄、性别、生活方式、吸烟状况等糖尿病风险因素后发现,与从不喝茶的人相比,每天喝茶的人尿糖排泄增加0.11,甘油三酯-葡萄糖指数降低0.23,糖尿病前期风险降低15%,2型糖尿病风险降低28%。这些健康益处处在黑茶饮用户身上更为明显,数据显示,他们的尿糖排泄增加0.16、甘油三酯-葡萄糖指数降低0.31,2型糖尿病风险降低47%,糖尿病前期风险降低53%。

该研究的作者、东南大学附属中大医院内

分泌科教授孙子林表示,这是一个横断面研究,只能证明喝茶与降低糖尿病风险之间的关系,尚不能得出因果关系的结论。他分析,喝茶的人糖尿病风险低可能有两个原因:

一是糖尿病患者肾脏葡萄糖重吸收能力高于正常人群,茶叶中的生物活性化合物或许能抑制葡萄糖的重吸收,发挥与钠-葡萄糖共转运体2(SGLT2)抑制剂相似的作用,由此可通过促进尿糖排泄,有效预防和治疗2型糖尿病;

二是茶叶中的生物活性化合物具有抗氧化和抗炎特性,或许有助减少胰岛素抵抗。黑茶的制作过程涉及微生物发酵,可能会产生更多生物活性化合物及衍生物,包括生物碱、游

离氨基酸、多酚、多糖等,使得降低糖尿病和糖尿病前期风险的效果优于其他茶叶。此外,更多原因还需要进一步研究。

孙子林表示,中国茶文化历史悠久,与防病治病相结合大有可为,基于上述结论,建议大家每天喝茶,无论哪种都有益处,尤其可以用茶取代甜饮料。对于糖尿病患者来说,规律喝茶也有积极作用。“我们正在做相关研究,初步发现有些茶降糖效果显著,几乎达到了吃药的效果,最终的研究结果有望明年发表。未来我们想探索更多像喝茶这样的非药物手段,让人们能通过简单的食疗远离糖尿病、改善血糖。”(徐盈)



10月28日,在合肥市蜀山区小庙镇中心卫生院,医务人员为一位儿童打预防流感、肺炎的疫苗。秋冬季节是流感、肺炎疾病的易发、多发期,各地城乡医院、社区卫生服务中心等,加强了属地预防儿童流感、儿童肺炎等疾病的疫苗供应,并多举措宣传,普及相关预防疾病知识。方好摄

霍邱县曹庙镇——

强化暖民心行动 助力乡村振兴

本报讯 近日,从霍邱县曹庙镇传来消息,为切实提高暖民心行动的知晓率和满意度,推动暖民心政策真正落到实处,营造出关注民生、支持民生、服务民生的良好氛围,为乡村振兴注入“民生”活力,该镇用心打好暖民心宣传“组合拳”。

坚持集中宣传有“热度”。曹庙镇于每季度的第二个月开展集中宣传月活动,重点宣传今年以来曹庙镇健康口腔行动、快乐健身行动、老有所学行动等实施成效,通过设

立民生政策咨询台、悬挂横幅、发放宣传单页、村组小板凳会和面对面交流咨询等方式,发放各类宣传资料1万余份,发放印有民生工程宣传标语的手提袋、抽纸、围裙等小礼品3000余份,接受群众咨询200余人次。

坚持实地走访有“温度”。该镇充分利用村组网格员,结合乡村振兴日常帮扶走访,以面对面交流的方式,积极向群众讲解和宣传暖民心行动的内容,倾听群众的意见和建议,并做好收集整理与后期反馈。

同时,曹庙镇依托村组小板凳会,走村入户巩固拓展宣传时效。

坚持群众参与有“深度”。该镇12个村坚持开展线上宣传,通过QQ群、微信群开展政策讲解宣传,听民意、汇民智,开展暖民心行动社情民意调查和电话回访,收集民众建议,针对群众提出的意见,现场进行政策解读,真正让民生政策惠及群众,让暖民心行动的落实真正得到人民群众的关心、支持和参与。(左海宏)

面对强烈的紫外线,我们应该如何正确防晒?

“防晒并不只是防晒黑,还要防晒伤。借助遮阳伞、墨镜、防晒衣等硬防晒,以及涂抹防晒霜等手段,可以一定程度上预防皮肤老化。”首都医科大学宣武医院皮肤科副主任医师常晓说,大家要根据自己的皮肤状况、防晒需求来选择防晒方式和用品。

常晓介绍,出门就涂抹防晒霜并不是必需的,每天都涂防晒霜有可能对皮肤产生负担。比如在居家或办公环境下,只要不是长期处于透明玻璃旁,不需要涂抹防晒霜。如果只在户外暴露20分钟左右,或紫外线指数在2以下,硬防晒就可以达到好的防晒效果。如果紫外线强烈,或户外活动超过半小时,建议采用硬防晒叠加涂抹防晒霜。

按照防晒剂成分的不同,防晒霜分为物理防



晒、物化混合防晒以及化学防晒。应该如何涂抹防晒霜?常晓说,如果是物理防晒霜,只需要在出门前涂抹;其他则需要在出门前20—30分钟涂抹才能达到好的效果。防晒霜应足量涂抹,一般来说,整个面部需要用到一个硬币大小的量,并根据实际使用情况补涂。

“皮肤比较敏感的患者一般建议选择硬防晒或物理防晒霜。”常晓说,使用防晒霜后还要做好清洁。一般的物理防晒、物化混合、化学防晒的用品可以使用洗面奶清洁,对于防水抗汗型的防晒霜,则需要使用卸妆产品。如果患者因长时间强烈紫外线照射,皮肤部位出现红斑、水肿、水泡等,轻微不适时可以冷敷,严重的应尽快就医。(杨彦帆)

开水冲鸡蛋健康隐患多

近日,“开水冲鸡蛋”登上热搜。不少网友发帖分享自己的“冲蛋回忆”,一些人说自己小时候只要一上火,家里人就给冲上一碗,没过两天,上火等问题就消失了;还有些人说,它还有防贫血、清肝明目等功效。一碗“开水冲鸡蛋”真有那么神奇?这种饮食方法究竟有没有科学道理?

在很多人看来,开水冲鸡蛋“营养不被破坏,好消化、易吸收”,还能降燥去火、止咳润肺,适用于脾胃虚弱和气血不足的人群,有一定辅助补益作用。“鸡蛋一直有‘全营养食品’的美称,也被欧美一些机构评选为‘世界上最营养的早餐’。”首都保健营养美食学会常务理

事徐静表示,鸡蛋富含优质蛋白质、单不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、钙、锌等营养素。日常生活中,煮鸡蛋、煎鸡蛋较为常见,但过度高温对鸡蛋的营养成分(B族维生素和胆碱等)和口感可能产生不利影响。徐静认为,“开水冲鸡蛋”利用开水快速烹饪,加热时间短,温度低于煎炸、水煮蛋,容易消化、增进食欲。但要说有特殊的食疗作用,目前尚不明确,网友提到的“清热去火”功效,可能与鸡蛋冲水后,形态类似汤汤水水,更容易入口、更滋润有一定关系。

“对于鸡蛋能预防贫血的说法,也没有特别多的科学支持。”徐静解释,鸡蛋所含的铁主要集中在鸡蛋黄,吸收率只有3%左右。一次吃20~30克瘦肉、猪肝、蛤蜊等,也比一个鸡蛋的铁含量要高。徐静提醒,经常喝开水冲鸡蛋,其实并不能让鸡蛋的营养物质被更好

吸收,还可能伤害我们的肠胃,给身体健康带来不良影响。

细菌感染风险 从安全角度看,鸡蛋是比较容易被细菌污染的食物,常见的有沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌。科学研究发现,如果要把这些细菌充分杀灭,需要把鸡蛋加热到71℃以上。如果开水冲鸡蛋冲泡不均匀、时间短,则无法杀死这些细菌,可能会导致急性肠胃炎,产生呕吐、腹泻等症状,严重的甚至出现败血症、脓毒症等情况,更别提调养肠胃了。而且,即便是市面上宣称的“无菌蛋”,其实也很难做到真正“无菌”。

不容易消化吸收 从营养角度讲,开水冲鸡蛋很容易没有冲均匀,未熟透的鸡蛋中含有抗胰蛋白酶,会阻碍身体对蛋白质的消化吸收。如果体内沉积太多未被身体吸收的蛋白质,容易在大肠杆菌的作用下,转化为胺、硫化氢等

有害物质,加重肝脏负担。

“加料”未必更营养 单纯的开水冲鸡蛋,不少人觉得味道有些寡淡,还会加入一些调料,比如花生碎、红枣、醪糟、蜂蜜、红糖等。但如果这些调料放得过多,就违背了我们吃鸡蛋的初衷,营养成分平衡被打破,很可能因为热量过高,反而对健康造成损害。

如果特别喜欢开水冲鸡蛋,除了选新鲜鸡蛋,还要做到以下几点。第一,餐具要热水烫一下。鸡蛋和碗冲洗干净,把碗用开水烫洗一遍。第二,一定要用沸水。必须用90℃~100℃沸腾的水,而不是保温瓶里的开水(温度只有60℃~70℃)。将沸腾的水一边冲进蛋液,一边搅动均匀,盖上盖子或盘子焖5分钟,或者上蒸锅蒸3分钟左右。第三,不要加过多料。可向里面加一点香油、一点点红糖,适当提鲜提味即可,切勿过多。(高阳)