

长期吃素为何会加重脂肪肝?

提到脂肪肝,人们会认为吃得油腻、吃的肉多才会导致脂肪肝,但其实吃素也是引起脂肪肝的元凶之一。

现在,脂肪肝不再是中老年人特有,很多年轻人也患有脂肪肝,那么脂肪肝到底是怎么回事?我们又该如何预防呢?

脂肪肝是怎么形成的

肝脏是我们体内最大的“加工厂”,能量代谢或组织修复所需的物质,如蛋白质、糖及脂肪等,大多是在肝脏中合成后运送到全身各个器官的。脂肪肝的形成是由于肝组织内脂肪聚集,肝脏合成的脂肪或输送至肝脏的脂肪过多,转运出肝脏的脂肪减少,导致肝脏脂肪出入失衡引起的一种疾病。

正常人肝脏内中都含有少量的脂肪,如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等,重量约为肝重量的3%~5%。当脂肪含量超过10%,即为轻度脂肪肝;10%~25%为中度脂肪肝;25%~50%为重度脂肪肝。

近年来,我国脂肪肝的发病率不断升高,并且呈现低龄化趋势。目前,我国脂肪肝发病率在25%~35%,全国约有3.5亿至5亿人患有脂肪肝。

脂肪肝的危险因素

肥胖、饮酒、糖尿病、营养不良、不当用药、妊娠以及感染等都是诱发脂肪肝的危险因素。若不重视,脂肪肝还会诱发高血压、冠心病等各种慢性疾病,甚至发展为肝纤维化、肝硬化或肝癌。

脂肪肝一般可分为非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝是我国常见的肝脏疾病,改变生活方式如健康饮食、运动锻炼在非酒精性脂肪肝的治疗中至关重要。

饮食结构失衡的危害

饮食结构失衡,不能满足身体对各类营养素的正常需求,反而会加重脂肪肝。

正常情况下,碳水化合物是机体主要的能量来源,提供50%~60%的能量。在机体供能营养素不足,或长期处于饥饿状态时,体内贮存的脂肪会迅速分解,经过代谢产生能量;当脂肪供能也不能满足机体需要时,将会分解蛋白质产生氨基酸来获得能量。

脂肪提供能量需要经过一系列的化学反应,产生这些化学反应的主要场所是肝脏。当机体的脂肪涌入肝脏进行代谢供能时,由于某些来源于肉类及其他食物的营养素缺乏,引起脂肪代谢供能的关键化学反应出现异常,便可导致脂肪在肝脏聚集。

同时,长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物,会导致蛋白质摄入不足,影响体内载脂蛋白的合成和功能,影响机

体对脂质的代谢和利用,导致脂肪在肝脏中积聚。

吃肉太多会导致脂肪肝吗?

肥胖导致的脂肪肝我们可以称之为营养过剩型脂肪肝,因饮食过量导致机体能量摄入过剩而产生。过剩的营养物质会转化为脂肪储存起来,所以肥胖患者容易得脂肪肝。

比如,深受大众喜爱的各种炸鸡薯片爆米花,奶茶蛋糕巧克力,都容易转化为甘油三酯储存在肝脏内,导致脂肪肝。所以,吃肉太多确实可能导致脂肪肝。

光吃素就不会患脂肪肝吗?

不是只有吃肉多才会导致脂肪肝,即使光吃素也可能导致脂肪肝。和营养过剩型脂肪肝恰恰相反,长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致营养缺乏型脂肪肝,这是为什么呢?

首先,长期素食者,很可能由于营养不均衡,导致体内蛋白质缺乏,而肝脏将脂肪运输是需要蛋白质帮助的,因此就会造成转运脂肪发生障碍,使脂肪在肝内堆积。

其次,相较于那些每餐大鱼大肉的人,素食者往往更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。它们虽不是肉类,但热量可不少,而且碳水化合物是可以转变为脂肪储存在肝脏内的,所以说并不是吃脂肪才会导致脂肪肝。

如何正确缓解脂肪肝

下面介绍三个可以缓解脂肪肝的正确方法:

改变饮食模式,但不能盲目减重。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物,为机体提供所需的各种营养素,包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂等。日常饮食要做到“三减三少”：“三减”即减少在外就餐频率,减少食用加工肉类及其制品,减少红肉的摄入;“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。

适量运动,养成良好的生活方式。日常生活中,大家要避免久坐不动,可以通过有氧运动消耗体内多余脂肪,如做瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

此外,建议中重度脂肪肝患者遵医嘱进行治疗。

据工人日报

健康骑行有技巧 这三个重点你知道吗?



近年来,骑行成为越来越多人喜欢的运动。但骑行前,大家要根据自己的生活习惯和运动习惯,选择合适的运动量。

一般情况下,首次骑行时间保持在30分钟左右,骑行速度应保持均匀。每周保持2~3次的训练量,之后再逐渐增加运动量。

不要过度运动,具体的运动量可参照心率强度,一般运动时的心率应控制在最大心率的60%~80%。最大心率可以用220减去年龄来估算,也可以参考骑行结束后第二天清晨的身体反应,原则是第二天不感到明显疲劳。

在骑行过程中,我们还要充分注意身体各部位的动作标准,避免由于骑行过程中的错误动作导致运动损伤。

骑行的动作要领主要包括以下三点:

躯干动作,保持身体正直,微微前倾,手臂自然弯曲,不要过度紧张。背部挺直,但不要过度用力,以减轻腰部压力,防止出现由于腰背部压力过大导致腰肌劳损或者上背部僵硬疼痛等问题。

上肢动作,抓握把手时应尽量自然,肘关节微曲,缓冲手臂的震动,避免前臂肌肉的过度疲劳。在骑行时,应该让重心均匀分配到鞍座和把手上,减少肩、肘、腕关节的压力,避免由于上肢关节压力过大引起关节不适。

下肢动作,注意,蹬踏动作应由大腿和臀部主导发力,确保下肢的发力感良好,避免小腿过度发力导致痉挛等问题。

同时,膝关节与脚尖的方向保持一致,不要让膝盖内扣,保证良好的下肢力线,减少膝关节的受伤风险。

建议合理调整鞍座高度,不要让下肢在骑行时完全伸直,避免由于下肢膝关节过度伸展导致的膝关节疼痛及小腿抽筋等问题。

大家需要注意的是,开始骑行时可以在安全场地多加练习,掌握这些动作要领,以提高骑行的效率和安全性。

骑行中要注意防止长时间的阳光照射,涂抹防晒霜,避免晒伤。尽可能选择有树荫的自行车道骑行。骑行中还要注意眼睛注视前方,提前观察路况,以便及时反应。

据央视网

常用耳机 这些事情要知晓

现代社会,无论是工作还是生活,很多人都喜欢选择使用耳机听音频或语音通话。使用耳机俨然成为现代人生活中不可或缺的一部分。甚至有人说“一个人,一副耳机,就是整个世界”。

可是,你知道吗?当你享受“整个世界”时,你的耳朵可能正在默默地遭受“磨难”。

耳机为何会损伤听力

大多数情况下,听力损失不是突然发生的,而是随着时间的推移逐渐累积和发展的。除去年龄、遗传、疾病或药物等影响因素,长时间的声音暴露是导致听力逐渐下降的主要原因。

一般来说,耳机的设计能够很好地隔绝外环境的噪声,从而提高声音质量。

不过,耳机采用的聚焦声音传递方式,对耳膜听觉神经刺激较大,长时间佩戴耳机,容易引起耳朵发炎、头晕、耳鸣、重听等。

使用耳机要注意什么

保护听力对于人们的身心健康非常重要,使用耳机时,大家应注意以下几点:

控制音量。使用耳机时,应将音量

控制在适当的范围,避免声音过大。建议戴耳机听音频时最好将音量控制在40%~50%。如果想享受沉浸式的听觉体验,可以适当提高音量,但最好不要超过音量的60%。这个音量范围可以提供足够的音效和音乐表现力,同时也不会给听力造成过多负担。如果电影或音乐会等的声音较大,最好使用外部音响来播放声音。

减少使用时间。为了保护听力,建议在使用耳机时遵循“60-60原则”,即每次使用时间不超过60分钟,音量不超过60%。需要注意的是,如果连续使用耳机几小时甚至十几小时,少数人可能会出现突发性耳聋。

注意使用环境。使用耳机时,应注意环境噪声。如果环境安静,应将耳机音量调低,以避免对耳朵造成太大的刺激;如果环境嘈杂,可能需要将耳机音量调得更高才能听清声音,在这种情况下,建议选择具有降噪功能的耳机,以减少环境噪声的干扰,同时保护听力。

定期检查听力。如果在使用耳机的过程中出现耳痛、耳鸣、头痛、听力下降等症状,应立即停止使用,并咨询医生或听力保健专业人士的意见。

保持耳机卫生。定期清洁耳机,保持耳机卫生,防止细菌滋生。

据央视网