

幽门螺杆菌感染率超50% “餐桌革命”迫在眉睫

疫情当前,分餐制再度成为热词。早在2003年“非典”疫情之后,社会上就兴起分餐热。伴随此次新冠肺炎疫情暴发,分餐制再度进入社会视野,而与共餐密切相关的幽门螺杆菌也再度引起人们关注。

为何幽门螺杆菌有“一人得病,全家感染”之说?它对人体的危害究竟有多大?“餐桌革命”对防控食源性疾病有何作用?

感染率超50%:一人得病,全家易感?

幽门螺杆菌(Hp)是一种革兰阴性微需氧杆菌,是全球范围内高感染率的慢性感染性致病菌。据调查数据显示,我国幽门螺旋杆菌成人感染率高达50~60%。

为何我国会有如此高的感染率?专家指出,“口一口”传播和“粪一口”传播是Hp的主要感染途径。前者即经由唾液传播给他人,后

者即通过肠道随粪便排出传播。具体来说,平时长辈在给小孩喂饭时先自己咀嚼等行为,都会导致幽门螺杆菌的传染。

浙江省人民医院感染病科主任潘红英举了一个很形象的例子:半年前,一位患有口臭的病人前来就诊,排除其他原因后,潘红英建议他去做Hp筛查,检查结果呈阳性。经过用药后,患者得到治愈,检查结果呈现阴性。但最近,这位患者又来了,Hp检查结果复阳。一问才知,他们是四口之家一起用餐,所以这名患者应是在治愈后,因为共餐而再次被传染。共餐与幽门螺杆菌传播的关系可见一斑。

潘红英说,“一人得病,全家传染”的例子屡见不鲜。究其原因,就是因为家庭共餐制导致幽门螺杆菌通过唾液传染。此外,吃饭时用自己的筷子夹菜,也会增加共餐者的感染风险,而幼儿与老人更为易感。

胃中“幽灵”关乎群体健康

幽门螺杆菌的危害有多大?成都市第三人民医院胃肠微创中心医生伍映鑫说,Hp和一些上消化道疾病发生有紧密联系,是慢性胃炎、胃十二指肠溃疡的重要致病因素,与胃癌、胃黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤的发生密切相关。

据世界卫生组织报告,Hp感染者患胃癌的危险性可增加2至3倍,而在发展中国家,约有63%的胃癌病例与Hp感染有关。

此外,幽门螺杆菌的“战斗力”也很强,除胃黏膜外,人的唾液、牙齿斑和粪便中,都有Hp的“身影”。伍映鑫说,宿主感染Hp后,它可通过多种机制导致胃黏膜损伤,包括Hp定植、损害胃黏膜屏障、炎症与免疫反应、毒力基因造成的损害、感染后胃泌素和生长抑素调节失衡所致的胃酸分泌异常等。

北京协和医院消化内

科副主任李景南说,尽管多数Hp感染者并无症状和并发症,但几乎所有Hp感染者都存在慢性活动性胃炎,可在部分患者中引起消化不良症状。

伍映鑫说,鉴于幽门螺杆菌与多种癌症、炎症发生密切相关,因此一旦出现泛酸不适、饱胀等消化道症状,要及时就诊。而幽门螺杆菌的预防尤其重要,其中最重要的方式就是实行餐具的消毒,推行公筷制、分餐制。

“餐桌革命”势在必行

要避免幽门螺杆菌的人际传播,共餐制的危害不应忽视。潘红英说,除幽门螺杆菌外,共餐制还可能引起多种疾病的传播,比如甲肝、霍乱、戊肝、细菌性痢疾、伤寒、肠结核、脊髓灰质炎等,这些疾病在共餐的情况下都有传播风险。

多位专家指出,随着疫情促使分餐制再度成为热词,我们应该借此机会推行

“餐桌革命”,守护“舌尖上的健康”。

然而,这场“餐桌革命”也引起了一些争议。

半年前,65岁的退休职工李阿姨从老家到杭州照顾孙子,因为一直有胃痛的毛病,儿子特意带她去医院做胃肠道相关检查,没想到却被查出幽门螺杆菌阳性,为了避免把疾病传染给其他家人,儿子提出家里用餐使用公筷,但李阿姨却觉得无法接受,“一家人还要用公筷、分碗碟,实在是太生分了,像外人一样。”

潘红英就此指出,国人的这种传统习惯从传染病上说,其实是一种“餐桌污染”,因为这种方式存在病毒细菌交叉感染的可能。

伍映鑫说,一些老年人确实可能会对分餐不适应,因此在推广“餐桌革命”过程中,科普宣传与制订规范同样重要。

他说,我们需要把幽门螺杆菌的危害、传播途径给老人说清楚,相信能听明白

的老人都会同意分碗筷、适度分餐。即使在家中,也最好实行公筷制,减少细菌病毒的相互传染。吃饭使用专碗专筷、夹菜使用公筷公勺的方式,尽量不要相互夹菜,这样是能够避免细菌病毒交叉传染的。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室主任刘雅娟也提出,“餐桌革命”与个人健康息息相关,应该将“餐桌革命”作为培养文明健康的生活方式、提升国民营养健康素养的重要途径,这对于推进实施健康中国行动的有关举措也很有益处。

正如西安交通大学副校长、医学部主任颜虹所说,从新冠肺炎疫情中,我们得出的经验和教训之一,就是被事实无数次证明正确的“预防为主”,特别是预防传染性疾病,分餐制、不随地吐痰,是重要的预防传染病方法。所以,我们号召大家:立即行动起来,实行分餐制,养成文明健康的生活方式。(据新华社报道)

补气养血喝党参红枣鸡汤

材料:枸杞子35克,党参3克,红枣5个,鸡腿300克,姜片、葱段、香油、盐、酱油、胡椒粉、鸡精各适量。

做法:鸡腿洗净,剁成小块;枸杞子、党参、红枣洗净,沥干水分;将鸡腿块、枸杞子、党参、红枣、姜片、葱段一同放入砂锅中,加适量清水煮沸,加入少许盐、酱油、胡椒粉拌匀,转文火煮30分钟,鸡肉熟烂时,淋上香油,加入鸡精拌匀即成。

功效:补气养血,健脾益胃。(据《新民晚报》)



吃杂粮要多喝水

“吃杂粮缓解便秘”的说法深入人心,然而,很多人亲身实践后却发现便秘更严重了,原因之一可能是水摄入不足。

杂粮富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,但需要靠水分的帮助。膳食纤维有很强的吸水性,可明显增加肠道中粪团的体积,减轻便秘过硬的情况,同时加快其在肠道中的转运速度,减少其中有害物质接触肠壁的时间。所以如果吃很多杂粮,但喝水不够,膳食纤维就会膨胀不起来,产生的粪便体积小又密实、干硬,在肠道中运送反而更慢。因此,吃杂粮的同时一定要多喝水。

对于老年人、儿童及胃肠道功能弱的人,可以选择小米、大黄米等容易消化的杂粮,也可以通过改变烹调方法提高消化吸收率,如把杂粮杂豆粥煮得软烂、把粗粮磨成粉、用豆浆机制作五谷豆浆或全谷物米糊等。另外,烹调杂粮之前,最好提前浸泡,这样处理后,做熟的杂粮口感更好,更容易消化吸收,同时也缩短了烹调时间。

(据《健康时报》)



速冻食品营养几乎无损失

疫情期间,人们会囤很多食物,蔬菜、水果、大米、馒头……要说哪种食物是大家的第二选择,我想很多人都会买速冻饺子、速冻肉等速冻食品,方便食用。

最近,有数据显示,速冻食品在各大平台销量暴增,海鲜丸子销量更是翻了十几倍。除此之外,超市里的速冻鱼、肉、虾,速冻的饺子都成了抢手货。速冻食品冻住的是食物,它们的营养会被“冻”掉吗?

冷冻速度太快营养来不及“逃”

很多人觉得速冻食品

营养差,冻的时间太久,营养都损失了。其实,这完全是误解。

速冻食品可不仅仅是把食物冻起来这么简单,它最大的特点就是冷冻速度非常快。如果是我们自家包好的饺子放进冰箱里冷冻,因为温度下降得比较慢,食物中的水会形成冰晶,随着温度的降低,这样的冰晶会越来越大,很容易破坏食物的细胞结构,导致营养流失,也会使得食物口感变差。

而速冻食品采取的是一种比较迅速的冷冻,相比一般的冷冻过程,它能快速地把食物温度降低到远远低于水的凝固点(通

常在-18℃的条件下)。由于降温速度很快,食物中的水会进入一个“过冷”的状态,此时形成的冰晶很小,小到不会严重破坏食物细胞,能最大限度地保留食物的营养和口感。由于温度低,细胞活动基本都停止了,微生物的活动也受到了极大限制,速冻食品才能够保存很长时间而不变质。

速冻或有助于营养物质的保留

虽然速冻食品种类很多,比如各种饺子、肉丸,还有冷冻的蔬果,但从原料的角度,大概可以分为冷冻的动物性食品和植物

性食品,也就我们常说的冷冻肉类和冷冻蔬果。肉类主要提供蛋白质和矿物质。在温度极低的条件下,蛋白质和矿物质几乎不会发生变化,所以,冷冻肉类的营养几乎不会损失。

除了传统的冷冻肉类、速冻饺子、包子这些食物之外,现在超市里的冷冻蔬菜也不少见。速冻蔬果并不会比新鲜蔬果损失更多营养。冷冻蔬果一采摘下来很快就会在-18℃的条件下进行冷冻。在这个温度下,蔬果的呼吸作用几乎停滞,微生物也无法生长繁殖,可能还更有助于营养物质的保留。

(据《生命时报》)

孕期贫血可吃猪肝炒油菜

材料:油菜200克,猪肝100克,酱油1大匙,葱花、姜末、盐、料酒各适量。

做法:用酱油、葱花、姜末、料酒将猪肝腌制片刻。油菜洗净切成段,梗、叶分开。起锅热油,放入猪肝快炒后盛出,备用。洗锅热油,先炒菜梗,随后将油菜叶炒至半熟,放入猪肝,加适量酱油、料酒、盐,炒匀。

功效:预防妊娠期缺铁性贫血。(据《银川晚报》)