

最傷肝臟的9個殺手

肝臟是人體負責消化和代謝的重要器官。即使是很小的肝臟損傷也可能危及生命。《印度時報》載文，刊出美國、英國、加拿大、印度和以色列多位專家總結出的“最傷肝臟的9個殺手”。

睡眠不足 如今，很多人有在夜間工作或者娛樂的習慣，但是熬夜最容易熬出肝病。其原因是，睡眠過程中，人體會進入自我修復模式，經常熬夜既導致睡眠不足，身體抵抗力下降，又會影響肝臟夜間的自我修復。已經感染肝炎病毒的人群熬夜還會加重病情。美國睡眠協會專家尼爾·柯林教授表示，“晚睡族”應盡量調整作息時間，最好每晚11點前入睡，保證每晚睡夠7-8小時，以便讓肝臟有效排毒，保證全身健康。

早上起床後不及時排尿 歐洲肝臟研究協會專家丹尼爾·帕拉迪博士表示，體內排毒可以通過排尿、排汗、排便進行。早上起床之後盡快排尿，可以將累積一整夜的毒素及時排出體外，避免毒素滯留體內，導致肝臟“中毒”。

暴饮暴食 很多人知道，東西吃太多會增加胃腸負擔，誘發脂肪肝。帕拉迪博士指出，暴饮暴食既損害胃腸道健康，也容易造成體內自由基大大增加。肝臟的關鍵作用是幫助人體對付自由基，排除毒素，淨化血液。人體內的自由基越多，肝臟功能受損就越嚴重。

不吃早餐 營養專家表示，吃早餐有助於中和胃酸和保護肝臟，減少胰腺炎、糖尿病、膽結石、便秘等多種疾病的危險。加拿大安全整體營養學家赫密



特·蘇瑞博士表示，健康早餐可延長飽腹感，避免肝臟受損。

吃藥太多 《英國臨床藥理學雜誌》刊登一項研究稱，長期服用止痛藥等藥物，會加大肝臟解毒負擔，導致肝臟損傷。新研究負責人、英國愛丁堡皇家醫院專家肯尼思·辛普森博士表示，有多種藥物及其

代謝產物容易引起肝臟損害，導致藥物性肝炎（簡稱藥肝）。這些藥物包括抗生素、解熱鎮痛藥、抗精神病藥物、抗抑鬱藥物、抗癲癇藥、鎮靜藥、抗甲亢藥、抗腫瘤藥、降糖藥和心血管藥等。因此，服藥必須嚴格遵照醫囑，在醫生指導下服用。

加工食物攝入過多 印度註冊營養治療師希達奇然·扎拉·侯賽因博士表示，很多加工食物中添加了多種防腐劑、色素、人工甜味劑等食品添加劑。這些添加成分含有多種人體較難分解的化學物質，進入人體後會增加肝臟解毒負擔，誘發肝臟損傷。

偏愛油炸食品 美國哥倫比亞廣播公司報道的一項研究發現，吃油炸食品一個月即可導致肝臟發生明顯變化，引發類似肝炎的酶的變化。美國著名醫學專家德魯·奧登博士指出，油脂和飽和脂肪酸的堆積會導致脂肪肝。不健康食用油會增加心臟病和肝病的危險。相對而言，橄欖油和芝麻油更健康。

吃半生不熟或燒焦食物 侯賽因博士表示，半生不熟的食物或者烹飪過頭的燒焦食物（特別是肉食）也容易導致肝臟受損。研究發現，醉蝦、生蚝和半生不熟的貝類常帶有細菌和寄生蟲，一旦發生急性胃腸炎、痢疾，容易導致肝病惡化，甚至誘發肝昏迷。

過量飲酒 以色列澤夫醫學研究中心肝臟病學專家尼莫·阿希博士表示，過量飲酒會降低肝臟淨化血液的能力，導致體內毒素增加，誘發肝臟損傷及多種疾病。另外，酗酒還容易導致肝臟中毒，誘發肝炎。長期過量飲酒則容易導致肝硬化。阿希博士表示，每天飲高濃度酒超過兩杯（25毫升）就會傷肝。

睡前飲酒增老人猝死風險

不少老人晚上睡覺前有喝兩杯白酒的習慣，以為這樣有助於祛寒、催眠、解疲。

但近年來的研究表明，這樣做是沒有科學依據的。

相反，如伴有心腦血管疾病，可能會引發腦出血或心臟猝死。

晚上睡前飲酒，幾分鐘後，酒精就會被吸收入血，強烈刺激血管內

壁，使血壓升高，喝得越多，血壓越高。這會使已經硬化的腦部血管破裂，導致腦出血。

研究人員還發現，睡前飲酒的人，若出現兩次打鼾（即呼吸性障礙），每次窒息十幾秒鐘，不但能使血壓升高，還能引起冠狀動脈痙攣、心絞痛、心肌梗死，甚至因心臟功能紊亂而猝死。

每天吃雞蛋降低中風風險

《美國營養學院學報》發表的一項新研究說，每天吃一個雞蛋，可以將罹患中風的風險降低約12%。

在美國雞蛋生產商協會和美國雞蛋委員會的資助下，美國流行病學數據研究所研究人員分析了1982年至2015年有關吃雞蛋與冠心病及中風之間關係的多項研究，研究對象涉及近60萬人。

結果顯示，每天吃一個雞蛋與冠

心病風險之間不存在聯系，反而能把中風風險降低約12%。中風是由于腦部供血受阻而導致的腦功能損失，冠心病是一種由于冠狀動脈狹窄或阻塞引起的心肌缺血缺氧或心肌壞死性心臟病。

研究人員表示，雞蛋含有許多營養成分，如蛋白質、抗氧化劑等，但還需要更多研究了解吃雞蛋與中風風險之間的關聯。

飯後做這四件事可助消化

對老人來說，飯後是一個十分重要的時段。飯後正確的養生習慣可以使老人維持良好的腸道功能，促進營養全面吸收，有效預防消化道疾病，增強體質。

先漱口 將漱口水或清水含在口內，閉上嘴，然後鼓動兩腮與唇部，使溶液在口腔內充分與牙齒接觸，並利用水力反復地衝洗口腔各個部位，這樣就能清除掉存留在牙齒縫隙的食物殘渣和軟垢。

歇一會兒 飯後休息30分鐘再走，有助於促進胃腸蠕動，分泌胃腸

消化液。對於胃下垂的老人，飯後最好適當平躺一會，因為胃下垂受體位影響大，平躺時感覺稍好，如果飯後立刻走動，會加重食物對胃及小腸的損害，容易引起消化不良或腹痛。

揉揉腹 以掌心着腹，以肚臍為中心，慢而輕柔地順時針和逆時針按摩各20圈。

聽小曲 對老年人來說，飯後欣賞輕柔的樂曲，對養生大有裨益。波蘭醫學專家曾建議胃病患者飯後聽巴赫的音樂唱片，進而使他們的胃病痊愈。

9種病，母親易傳給女兒

美國《每日醫訊》網站近日總結了母親可能會遺傳給女兒的9種病。

乳腺癌和卵巢癌 英國南開普敦大學發現，母親若在絕經前患上乳腺癌，那麼女兒患乳腺癌和卵巢癌的幾率更大。

偏頭痛 研究人員發現，如果母親患偏頭痛，女兒患此病風險會比其他女性高出2-3倍，如果母親的發病年齡小於17歲或者癱瘓嚴重，女兒的風險則會更高。

骨質疏鬆 日本慶應大學發表的研究認為，如果母親的骨密度較低，女兒患骨質疏鬆的風險會加倍。每周做2-3次力量訓練和有氧運動可增加骨密度。

關節炎 美國華盛頓風濕病專家佩興斯·懷特研究發現，類風濕性關節炎、手掌的骨關節炎經常是遺傳所致，而膝蓋的骨關節炎更多發病于體重和運動。

蛀牙與牙齦疾病 研究發現，45%的蛀牙和39%的牙齦問題由遺傳因素引起。有口腔疾病家族史的人應至少每兩年看一次牙醫，堅持每天刷牙兩次，同時用牙綫剔牙，並考慮使用漱口水。

抑鬱 《普通精神學文獻》發表的一項研究稱，抑鬱癥的遺傳幾率為40%。研究人員建議，多做有氧運動，多攝入歐米伽3脂肪酸可消除抑鬱情緒。

心臟病 心血管疾病一半的發病因素來自遺傳。母親在65歲之前患心臟病，女兒心臟病風險將增加25%~30%。

更年期綜合徵 一項針對2400名女性的調查發現，患有更年期綜合徵的女性中，至少一半與遺傳有關。

酗酒 美國弗吉尼亞州的戒癮專家邁克爾·維沃表示，研究表明，酗酒者的女兒日後酗酒的風險比其他人高3-4倍。

父母胖，孩子發育慢

近日，美國一項研究發現，父母肥胖會增加孩子發育遲緩的風險。

美國國立衛生研究院全國兒童健康與人類發展研究所研究員艾德維娜·楊博士及其研究小組，對相關數據展開了梳理分析。研究人員于2008至2010年跟蹤調查了5000多名產婦及其新生兒。新生兒4個月大時接受體檢，3歲前接受6次復檢。參試婦女提供懷孕前後的體重信息。研究人員也收集了新生兒父親的健康和體重數據。分析發現，與母親體重正常的孩子相比，母親肥胖的孩子3歲時，精細運動技能測試成績低70%。這些技能測

試包括控制運動的小肌肉力量，如控制手指和手部運動的肌肉等。父親肥胖的孩子更可能在社交能力測試方面不及格。父母都很肥胖的孩子，3歲時解決問題的能力大幅降低。

楊博士分析指出，雖然“父母肥胖增加兒童發育遲緩風險”的具體機理尚不完全清楚，但動物實驗表明，孕期肥胖增加炎癥幾率，進而影響胎兒大腦發育。父親肥胖對子女的影響可能與肥胖影響精子基因表達密切相關。這項新研究表明，在幼兒發育遲緩篩查和診斷中，應考慮父母肥胖這一重要因素。

大蒜生吃殺菌又防癌 有些人卻不能盲目吃



蒜含有一種叫大蒜素的物質，因此帶有特殊且強烈的味道，由于大蒜素有較強的殺菌消炎作用，讓許多人對它愛恨交加。大蒜素可以清除腸胃中的有毒物質，特別是能殺死誘發胃癌的幽門螺桿菌。廣州中醫藥大學祈福醫院腫瘤科趙昌林副主任醫師說，即使把大蒜素稀釋10萬倍，依然能“秒殺”掉傷寒桿菌、痢疾桿菌流感病毒等。

在我們平日烹調食物時，多數人習慣將大蒜炒熟食用，但高溫易將大蒜素揮發或受熱分解掉，極大的降低了大蒜的保健功效。所以，大蒜盡量還是生吃好。趙昌林還建議，生吃大蒜時，最好在口中多咀嚼一會，有利於消除口腔細菌。趙昌林解釋說，大蒜素並不是直接存在的，而是要由獨立存在于大蒜中的蒜氨酸和蒜酶這兩種物質合成才會起作用。

趙昌林指出，大蒜作為烹調美味的常用調料，適合大部分人常用，尤其是對於癌癥、肺結核、動脈硬化、高血壓等心血管疾病的患者很有好處。但是，有長期眼疾，或患有肝病、腹瀉的五類患者，就不能盲目生吃大蒜了。

眼疾患者

古人云：“蒜治百病唯害一目”。蒜屬辛辣，走清竅，通眼睛，對於長期有眼疾的人來說易造成傷害。建議

有眼病的人在治療時忌食蒜。

氣血虛弱者

古人認為多食蒜會耗散人的氣血，《本草從新》曾記載“大蒜辛熱有毒，生痰動火，散氣耗血，虛弱者熱的人切勿沾唇”。趙昌林說，蒜對於體質差、氣血虛弱的人不適合。

肝病者

《本草綱目》中記載蒜“久食傷肝損眼”，是指患了肝炎的人如果每天仍大量吃蒜，肝火更旺，時間久了會造成損傷。對於沒有肝病的人，常吃大蒜可以用來預防肝炎。

脾虛腹瀉患者

大蒜性熱，味刺激，平常少吃點可以促進消化，但是有的人已經患有非細菌性腸炎、腹瀉時猛吃大蒜，以為能殺菌，其實正好相反，大蒜其強烈的刺激會使腸黏膜充血、水腫加重，促進滲出，使病情惡化。

重病者慎食

蒜屬發物，對於重病患者來說是忌口的。對於重患者、或者正在服藥的人來說，食用像大蒜、辣椒等辛辣食品後，不但會出現明顯的副作用，還會使藥物失效，舊病復發，或與藥物產生化學反應，不利於身體康復。