

第19届亚运会 将于2023年9月23日至10月8日举行

经有关方面协商一致,并经亚奥理事会执委会批准,杭州2022年第19届亚运会将于2023年9月23日至10月8日举行。

杭州亚组委将在亚奥理事会和中国奥委会的指导下,与有关各方共同努力,按照确定的举办日期全面做好筹办工

作,呈现一届“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”的体育文化盛会。

据2022年第19届亚运会组委会

甬上视频



日湖公园 “凌霄花墙” 太惊艳了

又到凌霄花开时节。7月19日,日湖公园黄金沙滩旁的洗手间四周,一簇簇盛开的凌霄花如瀑布倾泻于墙面,怒放的花儿像精致的喇叭,三五成群地聚在一起,呈现出一片花开如瀑的繁茂之景。

记者 胡龙召 摄



扫码看精彩视频

税务人员上门宣传 留抵退税政策



近日,国家税务总局慈溪市税务局联合辖区内企业园区,绘制服务路线,组织青年志愿服务队上门宣传留抵退税政策,跟踪回访政策落实情况。图为税务干部在宁波市龙嘉动力科技有限公司了解企业生产经营情况。

通讯员 劳展红

福彩开奖信息

双色球第2022082期:

04 10 11 23 30 32 14

15选5第2022190期:01 02 05 09 15

3D第2022190期:1 8 1

快乐8第2022190期:

02 04 05 13 16 20 28 29 32 34

35 36 38 43 51 53 55 59 61 65

体彩开奖信息

7星彩第22082期:9 5 2 9 7 0 8

6+1第22082期:0 5 5 0 0 8 2

20选5第22190期:02 05 07 09 12

排列5第22190期:7 4 8 3 6

(均以公证开奖结果为准)



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

一直吃素就可以 避开脂肪肝?

错了!
重要的是饮食均衡

一提到脂肪肝,我们就默认为肯定和油脂相关,吃得油腻、吃肉多的才会导致脂肪肝,但其实吃素也是引起脂肪肝的元凶之一。

而且脂肪肝不再是中老年人特有,很多年轻人也患有脂肪肝。今天就来一一科普一下。



本文专家:黄佳 上海交通大学医学院医学博士

什么是脂肪肝?

首先要知道,肝脏是脂肪合成、利用和运输脂肪的主要场所。因此,当肝脏内脂肪转运失去平衡,就会在肝脏内积聚,形成脂肪肝。

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。

哪些因素可能会导致脂肪肝?

过度饮酒会导致酒精性脂肪肝。

酒精是肝脏的第一杀手,长期大量饮酒,会导致大量甘油三酯堆积在肝脏之中,从而逐渐形成脂肪肝。而非酒精性脂肪肝最主要的原因就是肥胖。

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。吃肉过量也确实可能导致脂肪肝。

此外,深受不少人喜爱的各种炸鸡、薯片、爆米花,以及奶茶、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。

光吃素就不会患脂肪肝吗?

其实不是。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、缺少蛋白质摄入可能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,而肝脏将脂肪运输走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。

脂肪肝有什么危害?

如果放任脂肪肝发展,10年-15年内就会出现到不可逆的纤维化,约25%的单纯性脂肪肝可导致脂肪性肝炎,25%-50%的脂肪性肝炎可导致肝纤维化,15%-30%肝纤维化可导致肝硬化,20%-30%脂肪性肝硬化可进展为肝癌。

不仅如此,脂肪肝还会引发各种并发症,例如长期饮酒导致的脂肪肝,常并发有酒精性肝炎、肝硬化、胰腺炎等疾病。

还有,营养过剩导致的脂肪肝,可引发糖尿病、高脂血症、肥胖症、冠心病等并发症。

应如何预防脂肪肝?

早期轻度单纯性脂肪肝,可以通过减肥、调整饮食结构和积极锻炼达到很好的治疗效果,并且这些做法也是预防脂肪肝的策略。

1. 控制饮食,每餐七分饱。

2. 调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少吃油炸、红肉,避免奶油、奶酪等食物,不喝酒。如果是素食主义者,要保障充足蛋白质摄入。

3. 睡前尽量不吃东西,少吃或尽量不吃零食,少喝果奶茶和含糖饮料。

4. 注意有些水果也含有大量糖分,长期过多进食可导致血糖、血脂升高。可选用糖分较少的水果如苹果,蔬菜如黄瓜、番茄等。

5. 不要自行服用保肝药,日常生病用药也要避免或少用对肝脏有损害的药物。

6. 每周至少保障3次半小时以上的运动。

中期的脂肪性患者一方面需改善生活方式,另一方面应根据具体情况,辅以适当药物治疗。但目前针对脂肪肝并无特别有效的治疗药物。

重度脂肪肝患者几乎不可逆转,可能会进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。

所以,为了人体健康,对于脂肪肝,就要早期预防、早期治疗。

王元卓 洪阳