

科学健康

合理早餐有助于降低糖尿病风险

新华社新加坡电(记者 马玉洁)营养学家经常强调早餐是一天中最重要的一餐,新加坡一项研究又为此添加了证据。新加坡临床营养研究中心说,早餐为一整天的血糖指数打下了基础,合理早餐有助于降低罹患糖尿病的风险。

据本地媒体报道,新加坡临床营养研究中心证实,那些摄取低“血糖生成指数”(GI)早餐和午后点心的人们,全天的血糖水平明显低于其他人。

GI被用于衡量食物对人体血糖浓度的影响,指人摄取一定量的某种食物后血糖变化的情况。低GI食物

如粗粮,被人体消化较慢,能带来更长时间的饱腹感,血糖上升速度也较慢,有助于稳定血糖;精制米面等高GI食物则相反。

新加坡临床营养研究中心在了一项研究中给11名男性志愿者分配了GI数值不同的早餐和下午茶,同样的自助午餐、晚餐则由他们自由选择,如此持续两天,并用仪器记录下他们的血糖变化情况。一周后,他们互换早餐,重复同样的实验过程。

结果表明,在受试者午餐相同且晚餐可自由选择的情况下,早餐对血糖有明显影响,采用低GI早餐时受试者全天血糖指数明显低于高GI早

餐时,这种差别甚至可以延续至第二天。

“这意味着,你在早餐吃了什么为一整天的血糖变化奠定了基础。”新加坡临床营养研究中心负责人亨利教授说。研究人员提出了一些可能的解释,比如可能是采用低GI早餐的人饱腹感更强,因此在午餐时吃得较少。

由于血糖过高可能导致糖尿病风险上升,研究人员表示,采取低GI值的早餐或许有助于降低罹患糖尿病的风险。该研究中的低GI早餐包括杂粮面包和糙米,高GI早餐则包括白面包和糯米饭。

《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐(五)

国家卫生和计划生育委员会

膳食指南修订专家委员会总结了最新食物与人群健康关系的科学证据,梳理了我国居民主要营养和健康问题,为改善大众营养、引导食物消费、促进全民健康,《中国居民膳食指南(2016)》中提出了六条核心推荐条目

少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品,成人每天食盐不超过6g,每天烹调用油25-30g

足量饮水,成年人每天7-8杯(1500-1700ml),提倡饮用白开水和茶水;不喝或少喝含糖饮料

控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50g,最好控制在25g以下

每日反式脂肪酸摄入量不超过2g

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,女性不超过15g

新华社发(大巢制图)

科技医卫

日本将允许为糖尿病患者移植猪胰岛细胞

新华社东京电(记者 华义)日本媒体报道,日本厚生劳动省将修改“异种移植”有关方针,允许向人体移植动物的脏器和细胞。日本有研究团队计划今后为1型糖尿病患者移植猪的胰岛细胞,以减轻患者终身注射胰岛素的负担。

据日本《朝日新闻》报道,日本厚生劳动省曾在2001年评估认为,从动物身上移植脏器和细胞有传播病毒的风险,因此日本迄今没有“异种移植”的临床先例。结合近年来的最新研究进展,厚生劳动省日前重新评估了这种风险,认为“异种移植”可以进行,不过要求移植后30年内要持续观察情况。

日本国立国际医疗研究中心正在推进为1型糖尿病患者移植猪胰岛细胞的计划。1型糖尿病患者通常不能自己分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命。将分泌胰岛素的胰岛细胞移植到患者体内,有助摆脱终身注射,但这种方法受限于供体不足及排异反应。

为避免排异反应,研究人员计划用特殊的膜包裹猪的胰岛细胞,再移植到患者皮下,这种膜能阻止人体的免疫细胞和抗体透过,但又能让营养和胰岛素透过。

“异种移植”又称跨物种器官移植,主要是为解决同种移植供体不足的问题。从脏器的大小和获取的难易程度看,猪是人类理想的供体来源。美国一个研究团队日前报告说,他们让移植的猪心脏在一只狒狒体内跳动了约两年半,创

下异种器官移植存活时间的新纪录,朝着把动物器官移植给人体的最终目标又迈进一步。

周末菜谱

手撕蒜泥茄子

材料:茄子、蒜瓣。

调料:植物油、花椒、红辣椒、小葱、白糖、生抽、盐、鸡精、醋。

做法:1.茄子洗净去皮,切1厘米厚片,放入蒸锅内蒸至软烂。

2.晾凉蒸好的茄子片撕成细条,将蒜瓣剁碎,红辣椒和小葱切小粒备用。

3.将切好的红辣椒、小葱粒放在茄子上,加盐、白糖、鸡精、生抽、醋。

4.锅内倒入植物油,放入花椒粒,待花椒粒炸出香味捞出,放入蒜泥烹香。

5.把油连同蒜泥倒入茄丝中拌匀即可。



香菇小炒肉

材料:五花肉、香菇、胡萝卜。

调料:葱段、蒜片、盐、鸡精、香油、酱油、料酒、干淀粉。

做法:1.将盐、糖、鸡精、酱油、香油、干淀粉、清水搅匀备用。

2.将五花肉切片、香菇洗净切片、胡萝卜切片备用。

3.锅中直接放入五花肉片,倒入与肉片持平的开水,小火煮至水分熬干肉片开始出油,煸香肉片。

4.待肉片开始变色放入葱段、蒜片继续炒香至熟。

5.将香菇片、胡萝卜片放入锅中炒匀,倒入调好的味汁炒匀即可。



医药卫生

国家谈判促药价“腰斩”

新华社北京电(记者 胡浩)国家卫生计生委近日公布首批国家药品价格谈判结果,用于治疗慢性乙型肝炎的替诺福韦酯和用于治疗非小细胞肺癌的埃克替尼、吉非替尼3种药品降价幅度分别达到67%、54%、55%。

专利药、进口药价格昂贵是导致百姓“看病贵”的原因之一。2015年,国家卫计委等多部委启动针对专利药、进口药的价格谈判制度,遴选价格高、疾病负担重、患者受益明显的治疗乙肝、肺癌、多发性骨髓瘤等专利药品作为谈判试点,通过以量换价的方式,降低药品价格。

经过谈判,由英国葛兰素史克公司(GSK)生产的替诺福韦酯的月均药品费用由约1500元降至约490元;浙江贝达药业股份有限公司生产的我国具有自主知识产权的小分子靶向抗癌新药埃克替尼月均药品费用由约12000元降至约5500元;英国阿斯利康制药有限公司生产的吉非替尼的月均药品费用由约15000元降至约7000元。

为使谈判结果真正“落地”,国家卫计委、发改委、工信部、人社部等7部委20日下发通知,要求各地落实国家谈判药品集中采购工作,做好与医保支付政策的衔接。

专家认为,通过国家谈判降低药价确实能使百姓得到实惠,但真正从根本上解决用药难、用药贵的问题,还需要加强药品审批、医保等各方面政策的衔接。

北京大学肝病研究所所长魏来指出,以丙肝的治疗为例,2013年,我国丙肝报告发病人数高达20余万例,通过口服抗丙肝病毒药物,很大一部分患者可以被治愈。然而,目前口服抗丙肝病毒药物在中国还没有被批准上市,不少患者只能通过各种途径从国外购买口服抗病毒药物,用药安全堪忧。加快新药审批步伐,及早纳入医保,让患者能通过正规途径获得药物,将使更多丙肝病人获得治愈。

“一次改革不可能解决所有问题,但此次谈判结果肯定会在相关领域起到很好的推动作用。”中国药科大学国际医药商学院副院长常峰表示,国家医保药品目录有专门的遴选程序和原则,还要对基金压力进行测算,纳入国家目录需要一定的时间,各地因地制宜加快衔接,更能使谈判结果早日惠民。

出售

本人现有大钢尖草坪35宿舍两室一厅住房一套,四层,60平方米,太钢产权,欲出售,价格面议,非诚勿扰,有意者请于刘先生联系,电话:13593174360。

住房手续挂失

任树杰,不慎将太钢锦绣苑小区9栋5单元3号的购房发票遗失,特此声明。

工程师职称证挂失

山西矿山建设股份有限公司,赵红卫,不慎将证书编号为:080031080,身份证号:140104196602014813,评审时间:1995年11月的工程师证书遗失,声明作废。

车辆出入证挂失

山西钢新实业公司张玉香,不慎将车牌号为:晋A3735C的车辆出入证遗失,特此声明。

山西正通钢铁资源有限公司李磊,不慎将车牌号为:晋A01F94的车辆出入证遗失,特此声明。

物流中心张治宽,不慎将车牌号为:晋ANJ419的车辆出入证遗失,特此声明。

传递单挂失

炼铁厂,不慎将出门证编号为:920070914,传递单号为:1400793的传递单遗失,特此声明。

挂失

能源动力总厂, 卡号:30819713
能源动力总厂, 卡号:30820892
能源动力总厂, 卡号:30818843
能源动力总厂, 卡号:30818360
能源动力总厂, 卡号:30818386
能源动力总厂, 卡号:30818388
能源动力总厂, 卡号:30818391
能源动力总厂, 卡号:30818392
能源动力总厂, 卡号:30818393
能源动力总厂, 卡号:30818394
能源动力总厂, 卡号:30818511
能源动力总厂, 卡号:30902849
能源动力总厂, 卡号:30416250
能源动力总厂, 卡号:30416375
能源动力总厂, 卡号:30818595
炼钢一厂程海龙, 卡号:12501025
炼钢二厂邵瑞平, 卡号:30389983
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明