

“抗糖化”就能抗衰老？没那么简单

让人又爱又恨的“美拉德反应”

为什么有些食品，例如诱人的蛋糕、充满香气的咖啡、自带浓郁香味的巧克力、吱吱冒油的烤肉等，对人们来说总有一种强烈的诱惑呢？这要从一种反应说起。

最早，人们发现，甘氨酸和葡萄糖混合液共热时会形成褐色的化合物，并可以闻到香气。后来的研究发现，这是羰基化合物和氨基化合物间的反应，这是一种广泛存在于食品工业的非酶褐变，称为“美拉德反应”，也就是常说的“糖化反应”。

正是这种反应成就了很多让人欲罢不能的美味。做食品的人可以用美拉德反应制作出各种你想要的色泽和味道。然而，事物总有两面性。在品尝美好味道的时候，美拉德反应也形成了丙烯酰胺、呋喃、杂环胺、晚期糖基化终末产物，而这些物质可能导致癌症、慢性病，以及加速衰老。

特别是晚期糖基化终末产物，它导致衰老可不只一种方法。部分研究认为，这个物质对皮肤的损伤是使胶原蛋白的脆性增加，容易断裂，进而产生皱纹，其本身的颜色使我们脸色发黄、暗沉。其实，晚期糖基化终末产物加速人体衰老还体现在导致很多慢性病的发生，比如糖尿病、阿尔茨海默病、动脉粥样硬化等。有研究发现，上述患者体内的晚期糖基化终末产物水平明显高于正常人群。

因此，可以肯定的是，“糖化反应”和皮肤衰老密不可分。



随着越来越多的护肤品、保健品有了“抗糖化”概念的加持，“抗糖化”产品俨然成了护肤界的“扛把子”。什么是“糖化”？“抗糖化”产品真的有让人青春永驻的神奇功效吗？“抗糖化”就能对抗我们身体的衰老吗？

今天，就请北京大学人民医院临床营养科主管营养师蔡晶晶为大家揭秘“抗糖化”的真相。



戒“糖”能防衰老？你想多了

就丙烯酰胺、杂环胺这两种产物来说，前者在食品中主要由高淀粉含量的食品原料经油炸、焙烤发生美拉德反应而产生，后者在烧烤、煎炸的肉类形成。那么，人们开始思考是不是不吃这些过度加工的食品，就可以实现青春永驻呢？遗憾的是，不能。

减少高温烹调，不吃烧焦的食物，避免过多食用烧烤、煎炸的食物，的确可以在一定程度上帮助我们减少可能致癌物的摄入。然而，另一种晚期糖基化终末产物就没那么好“对付”了。爱美女性最担心的也是这种物质。

晚期糖基化终末产物在人体内有二个来源：一是过量的糖和蛋白质在体内合成，二是通过进食摄入。需要注意的是，这里所指的糖，并不只是甜甜的糖果，而是碳水化合物，它是包括单糖、双糖、多糖等各种不同类型的糖的总称。

也许有人会问，是不是“戒糖”，完全不吃碳水化合物就可以远离晚期糖基化终末产物，远离衰老呢？遗憾的是，这基本也没有可能！

我们知道，人体本身的血液中流淌着葡萄糖，不论你怎么“戒糖”，你的身体都会想方设法为挑剔的红细胞、神经细胞和肌细胞提供葡萄糖作为能量原料。所以在人体中，始终存在着缓慢的“美拉德反应”，进而使我们慢慢变老。

此外，碳水化合物是提供人体能量的三大供能物质之一，如果摄入不足，自然会导致机体功能下降，或部分缺失，比如易疲劳、情绪易怒、注意力不集中、免疫力下降等。

虽然，目前有很多关于生酮、低碳饮食模式的临床应用，但这些都是基于治疗的饮食模式，也就是说是为了治疗某些患者而设置的。不能等同于一种生理状态下的日常饮食。

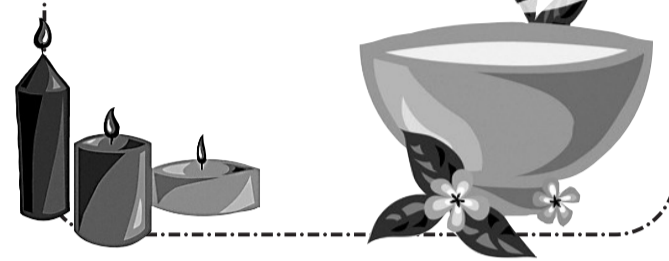
靠“抗糖化”产品就能养出“少女肌”？

提到“抗糖化”，很多人可能会不知所云，但对于爱美人士，这可是竞相追捧的大热产品。在各大线上销售平台搜索“抗糖化”，各种口服液、胶囊、蛋白粉真是让人眼花缭乱。产品宣传上大多写着：“抗衰老”“亮白”“抵御自由基”“熬夜也能养出‘少女肌’”……一般来说，此类产品中很多含有美白、抗衰老成分。还有一些产品中使用的是抗氧化成分，比如神经酰胺、VC、锌，尽管这不影响我们同样获得美白、抗衰老的作用，但它们不是“抗糖化”作用的机制。

而且，这些成分目前并没有指南性的推荐剂量，也没有更多“抗糖化”作用的研究支持。

其实，对于皮肤而言，最大的损伤并不是“美拉德反应”，而是日晒、熬夜、不均衡饮食、压力等，单纯的“抗糖化”产品并不能抵抗所有有害因素对身体带来的损伤。

所以，对于“抗糖化”产品，在经济允许的情况下可以自愿选择。



延缓身体衰老 试试这些驻颜法

与“抗糖化”产品相比，防晒、健康饮食、规律生活会发挥更大的抗衰老作用。要想延缓我们身体的衰老、保持健康，还要从平时一点一滴做起。尽量做到以下几方面，才有可能真正达到减缓衰老和预防疾病的目的。

改变烹饪方式 采用一些能够减少可能致癌物生成的烹饪方式，如蒸、煮、炖、余等。

适当多吃新鲜蔬菜和水果 膳食纤维有吸附可能致癌物并降低其活性的作用。

“戒掉”不必要的添加糖 人体虽然需要葡萄糖，

并不意味着你就要直接摄入糖。从这个角度讲，“戒糖”也不能说完全没有用。我们可以戒掉添加糖，比如蔗糖、白砂糖、绵白糖等。此外，通过摄入复杂的碳水化合物，比如谷薯类、杂豆类、新鲜的蔬菜和水果获取健康的碳水化合物。同时，配合蛋白质和脂肪的合理摄入比例。

适宜的运动和规律的作息 减少熬夜，早睡早起，适度运动，通过运动有效快速消耗多余糖分，维持体内糖分平衡。

文/蔡晶晶(北京大学人民医院)

轮状病毒出没 这些坑家长别踩

每当冬季天气转冷的时候，在医院小儿科的候诊室里都能见到不少因上吐下泻而精神萎靡不振的宝宝。在这个季节，小儿腹泻多为轮状病毒肠炎。轮状病毒是秋冬腹泻的主要病原之一，该病12月份达到高峰，可持续到次年3月。

由于腹泻是一种常见病，有些家长嫌跑医院比较麻烦，于是就在家里自己用药物给孩子治疗。但在自行治疗过程中难免会踩到“坑”，下面就给大家梳理一下，家长们在应对小儿轮状病毒肠炎过程的几个常见误区。

立即服用止泻剂

该病发病初期，腹泻能将体内的致病菌与它们所产生的毒素和进入胃肠道的有害物质排出体外，减少对人体的毒害作用。因此，这个时候不要马上就使用止泻剂。尤其是有些止泻剂婴幼儿是不能用的，如五岁以下儿童禁用蒙脱石(洛哌丁胺)；两岁以下婴儿禁用复方地芬诺酯(复方苯乙哌啶)，家长要多加注意。

宝宝腹泻时可以使用一些微生态调节剂帮其保持肠道健康。人体中存在很多正常细菌，如双歧杆菌等，数量为人体细胞总数的10倍，主要分布于肠道，是人体生命活动所不可缺少的。如果正常细菌数量下降或比例失调，就会出现腹泻，腹泻又将进一步加重菌群失调。微生态制剂是以双歧杆菌为主的正常活菌制剂，口服后可促进正常菌群恢复而起到治疗腹泻的作用。

滥用抗生素

很多家长看到孩子腹泻，认为是细菌作祟，就在家自己用抗生素“扛”一下。殊不知，这样的做法不科学。因为抗生素主要针对细菌性肠炎，而由轮状病毒引起的病毒性肠炎使用抗生素，不但腹泻治不好反而还可能带来不良反应。

抗生素特别是广谱抗生素的应用，往往使体内各处的敏感菌受到抑制，并使耐药菌乘机在体内繁殖生长，导致二重感染，反而会加重腹泻。只有当宝宝出现脓血便(多为合并痢疾杆菌、侵袭性大肠杆菌、沙门氏菌感染)时，医生才会主张使用敏感抗菌药物。如果用药48小时，病情未见好转，则要在医生的指导下再考虑更换另一种抗菌药物。

禁食少水

有的父母认为，孩子腹泻的时候应该少吃食品和水，否则腹泻会更加严重。事实上，冬季腹泻护理的关键是给宝宝补充水分，所以不能让宝宝禁食禁水。轮状病毒对宝宝最大的威胁是水和电解质大量流失。因为轮状病毒引起的腹泻，目前

没有什么特效药，所以在护理和治疗上，只能是补充水和电解质。

此外，孩子在腹泻期间有食欲应该进食。婴儿应照常吃奶。大一点的孩子腹泻初期，最好吃一些流食，比如浓米汤、稀藕粉；情况好转后再吃一些半流食，如挂面、面片、白米粥、蒸蛋羹等；慢性腹泻，持续的时间较长可吃些易于消化、富含营养的食物，如鱼木、肉松、蔬菜、水果等，主食可以是稀粥。在腹泻停止后的半个月，还应每天给孩子加一餐，以弥补腹泻期间损失的营养。

随意加大药物剂量

看着孩子难受，家长心疼。不过，不遵医嘱，或者不按照药品说明，随意给孩子加大药品剂量的方法不可取。轮状病毒肠炎虽目前还没有针对该病毒有效的药物，但是，如果早期使用广谱抗病毒药，可以抑制病毒的复制和繁殖，减少病毒的数量，这样就可以减轻症状，缩短病程了。需要指出的是，服药应该在医师或者药师的指导下进行。

文/鄂时民

感冒后听不见了 问题不在耳朵在鼻子

“大夫，大夫，前几天我感冒上火了，鼻子不通气，嗓子疼，可是现在我感冒都已经好了，为什么耳朵总感觉闷闷的，是耳朵进水了？麻烦您能不能帮我弄出来呀，我自己也抠不出来……”

上述情况，是耳鼻喉科大夫在门诊经常遇到的。其实，出现这种情况，多数是我们耳鼻喉科很常见的分泌性中耳炎。最常见的原因是咽鼓管引流不通畅以及上呼吸道感染引起。

那么，咽鼓管又是什么呢？咽鼓管是连接我们耳朵和鼻咽部的一个通道，正常情况下是关闭的，当我们张口、吞咽、打哈欠、唱歌的时候它才开放，以保持中耳膜内外压力平衡。

但是当我们感冒上火、上呼吸道感染的时候，细菌、病毒也可以从鼻咽部、口咽部通过咽鼓管逆行感染中耳，导致我们中耳感染，俗称“中耳炎”。这种由于上呼吸道感染引起的中耳炎患者一般无耳流脓现象，多数表现为耳朵闷堵感，伴有听力轻度下降。但一般不会引起重度听力下降。

患者有时候感觉听力下降不明显，用左右耳朵接电话感觉听声音大小不一样时可能才发现。到医院

就诊，医生再追问其病史，可能有的患者合并过敏性鼻炎，长年累月的过敏性鼻炎已经习惯，所以不认为自己鼻子有问题。

其实，患者只有良好地控制了过敏性鼻炎等鼻部疾病，鼻腔通气才会更好，中耳的积液才会慢慢改善。好比厨房下水道，只有下水道通了，上面的水才能流下去。我们的鼻子以及嗓子的炎症控制住了，咽鼓管通畅了，中耳里面的积液才能被慢慢吸收或者通过咽鼓管引流经咽部排出。

通过给上面这位患者做耳内镜检查发现，其鼓膜完整，外耳道也干干净净的，没有洗澡水。反而透过鼓膜能看到鼓膜里面有水，经过鼻喷药物及口服黏液促排剂一周多保守治疗后，患者听力明显改善，基本恢复至正常水平。

所以，如果我们感冒之后出现耳朵听力突然下降，要早早就医。因为越早诊治越容易治愈，且一般口服鼻喷激素联合黏液促排剂就可以。如果拖延时间久了，积液像鸡蛋清一样时间越久越黏稠，这样容易形成“胶耳”，治疗效果欠佳，日后还可能影响听力。

文/郭冰艳(北京老年医院)

更年期 你准备好了没

一提起更年期，不少女士都觉得它是衰老的标志，一股“无可奈何花落去”的惆怅涌上心头。其实，更年期带来的也不全是负能量。身体会发生的一些变化，我们可以把它看作是它发出的善意提醒，告诉我们是时候重整旗鼓了。这是让我们关注自身健康，调理自己，获得健康老年期的一个重要的时间段。

北京市疾控中心健康教育所的专家介绍，更年期是女性生育力从有过渡到无的一个必经的生理阶段，通常在40岁开始，会持续到60至65岁。绝经，即一年没有月经，是更年期的一个标志性表现。这里特别提醒一下，绝经后突然出现阴道出血，大多数情况是坏事，极少数情况是好事。若出现这种情况，一定要看医生。此外，二三十岁的年轻女性，尤其是体型瘦弱、精神压力很大的年轻女性，两三个月来一回月经，且频率越来越低，说明卵巢活动不活跃了，这也可能是更年期的一种表现。

身体出现以下情况，是在提醒我们更年期到来了：发热，伴随心动过速、心慌；潮热，即出汗多；出现情绪问题，如心情不好、容易感到疲惫、容易激动、

抑郁疑心等，严重的会产生厌世情绪；失眠；尿路不适；骨头疼、肌肉疼、关节疼、骨质流失；血脂升高、血压不稳。

应对更年期，我们能做点啥？专家介绍，更年期症状是否影响了生活质量，是判断是否需要用药的一个标准。如果仅出现轻度症状时，我们可以通过改变生活方式来进行调节，例如有氧运动、合理膳食、心理疏导、戒烟和避免二手烟等。

如果好好锻炼、控制饮食两三个月后，身体的一些疾病指标依然没有改善，或出现中重度症状，病症已经影响了生活质量，可以选择进行药物治疗。通过调节神经递质，有助于获得一个更健康的更年期和老年期。

文/本报记者 李洁



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/黎倩 贵校/方立