

知名主持人鸡蛋过敏几十年不自知 关于食物过敏,你知道多少?



多吃水果蔬菜, 增强免疫系统

保持健康的免疫系统是抵御疾病的关键,而饮食在其中扮演着至关重要的角色。科学研究表明,多吃水果和蔬菜能够为身体提供丰富的维生素和抗氧化剂,有效增强免疫系统的功能。接下来,我们一起来了解哪些蔬果能够为免疫系统加分,以及如何科学地摄入这些健康食材。

绿叶蔬菜 绿叶蔬菜如菠菜富含维A,它可以刺激白细胞增殖和淋巴细胞产生抗体,从而提高身体的自然防御能力。此外,卷心菜等绿叶蔬菜含有维生素B₆和维C,不仅能维持正常健康的免疫功能,还能帮助免疫系统高效运转。

红色果蔬 番茄、西瓜、木瓜和粉红柚子等红色食材富含番茄红素,这是一种强效抗氧化剂,能够保护白细胞免受自由基的损害,从而保持免疫系统的活力。

蓝紫色果蔬 如甜菜根、红洋葱、浆果和石榴,是支持免疫系统的重要来源。它们富含维生素A、B和C,并含有大量抗氧化剂。特别是甜菜根,可提高抗氧化酶水平并增加白细胞数量;浆果因花青素而具有极高的抗氧化潜力;而石榴则因其富含维C和铜,有助于抵御感冒和流感。

柑橘类水果 柠檬、橙子和柚子等柑橘类水果以其丰富的维C含量而闻名,这种维生素能够提高白细胞对微生物的杀伤力,并帮助清除受损的白细胞,从而保持免疫系统的健康。

法国国家营养与健康计划(PNNS)建议每天摄入5份水果和蔬菜,每份约80至100克。例如,一个中等大小的西红柿、一把青豆、一碗汤、一个苹果或一根香蕉都可以算作一份。可以选择生吃或者烹煮食用,根据个人喜好灵活搭配。

姚晓柏 编译

前不久,知名主持人朱丹在直播中透露,直到四十岁才发现自己对鸡蛋慢性过敏。多年来,她一直饱受过敏引发的严重身心困扰,却没有意识到根源是饮食问题。随着年龄增长,身体免疫力下降,过敏症状也越发明显。朱丹的经历再次提醒我们,食物过敏不仅仅是吃完某些东西“起疹子”那么简单,它可能隐藏在日常生活中,影响身体的多个系统。

食物过敏: 神秘的“健康杀手”

根据世界卫生组织(WHO)的统计,全球范围内食物过敏的发病率高达10%,常见的八大类食物过敏原包括鸡蛋、花生、大豆、牛奶、小麦、鱼类、甲壳类和坚果。其中,鸡蛋是我国最常见的过敏原之一,尤其在婴幼儿中,仅次于牛奶,且发病率逐年升高。

有些食物过敏症状表现明显,比如吃完某种食物后很快出现皮疹或呼吸困难;但也有一些类型隐匿性极强。以鸡蛋过敏为例,大部分是由免疫球蛋白E(IgE)介导,常表现为皮肤红色的皮疹、皮肤瘙痒、腹泻、嘴唇肿胀,甚至引发慢性炎症。如果症状不够明显,往往容易被忽视。

运动后过敏: 鲜为人知的现象

此外,还有一些特殊的过敏类型不为人知,比如“食物依赖运动诱发的过敏反应”,单纯进食致敏食物或单纯运动均不会导致过敏反应,仅有两种因素结合起来才会诱发不同程度的严重过敏反应。有些人在食用小麦或海鲜后,如果在六小时内运动、饮酒或泡热水澡,会突然出现皮肤瘙痒、荨麻疹,甚至过敏性休克。这种情况容易被误解为运动或其他行为引起,从而忽略了食物因素,导致漏诊或误诊。发病机制可能是进入机体内的食物过敏原增加及肠道通透性增加引起,运动是常见的辅助因素,能增加肠道的通透性。

如何预防过敏? 从婴幼儿阶段开始

过敏的发生与免疫系统过度反应密切相关。成年人免疫系统相对成熟,能够区分“敌我”,而儿童免疫系统尚未发育完善,容易将无害的食物误判为“入侵者”。早期合理引入多样化的食物,有助于增强儿童的免疫耐受能力。

一项研究针对4~6个月大婴儿的饮食习惯进行了跟踪分析。结果显示,婴儿开始接触多种易致敏食物(如鸡蛋、鱼、花生等)越早,发生过敏的风险越低。经常喂食5种以上固体食物的婴儿,其过敏体质的概率比只接触1~2种食物的婴儿低四成。

肠道健康是防过敏关键

对于成年人来说,维持肠道菌群的健康同样重要。肠道菌群不仅可以帮助消化吸收,还能形成一道“屏障”,防止过敏原进入血液。一些研究发现,食物过敏患者的肠道菌群结构与健康人存在明显差异,菌群的多样性不足以削弱肠道的保护作用。

此外,滥用抗生素可能破坏肠道菌群平衡,增加过敏风险,因此用药需格外谨慎。近年来,菌群移植疗法逐渐应用于过敏性疾病治疗,通过恢复肠道微生物生态平衡,帮助患者减轻过敏症状。

总的来说,从儿童到成年人,食物过敏的预防与管理都需要关注饮食习惯和免疫系统的调节。尽早发现过敏原,维持肠道健康,合理调整饮食结构,便能有效减少过敏带来的困扰。

长沙市第三医院全科医学科副主任 副主任医师 梁珍玲

因担心诺如病毒污染,
美国15个州宣布召回海鲜
营养专家:冬天尤需警惕海鲜食用安全

近日,美国食品和药物管理局(FDA)接连发布通报,警告消费者不要食用来自加拿大不列颠哥伦比亚省和美国华盛顿州的部分牡蛎和蛤蜊。这些海鲜产品可能受到诺如病毒污染。那么,海鲜缘何成为诺如病毒的“温床”?如何保护自己免受病毒感染呢?

什么是诺如病毒食源性感染

诺如病毒是导致食源(俗称“食物中毒”或“胃肠炎”的常见原因,具有极强的传染性。感染后,患者通常会出现恶心、呕吐、腹泻等症状,有时还会出现发热、身体疼痛等。诺如病毒症状通常在食用受污染的食物后12至48小时出现,并在3天内消失。值得注意的是,贝类相关的诺如病毒疾病在冬季(11月至次年3月)也更为常见,因为诺如病毒在较冷的水中存活时间更长,因此冬天更应注意海鲜饮食安全。

海鲜缘何成为诺如病毒的“温床”

诺如病毒食品污染与海洋环境密切相关。未经处理的污水(含有诺如病毒颗粒的粪便和呕吐物)进入海洋后,贝类会吸收它们,从而在其体内积聚病毒。食用生的或半熟的贝类(尤其是蛤蜊、贻贝、扇贝和牡蛎等双壳贝类),则会导致诺如病毒感染。

如何保护自己免受诺如病毒感染

1. 避免食用生或半熟的贝类 诺如病毒通常无法通过冷冻或腌制等方法祛除,而高温可有效杀灭诺如病毒等食源性致病菌。食用贝类时应彻底煮沸,确保内部温度达到85°C以上并持续至少1分钟,已被证明能够灭活诺如病毒。

2. 注意个人卫生 经常用肥皂和清水洗手,尤其是在处理食物或就餐前。感染诺如病毒后,避免外出或与他人密切接触。

3. 保护高危人群 老年人、儿童以及免疫系统较弱者感染后症状可能更严重,应特别注意海鲜饮食安全。

国家公共营养师 宋丽

冬季改善情绪,试试5种饮食方法

不错的选择。此外,益生元(如大蒜、洋葱和香蕉)为益生菌提供营养,也有助于情绪调节。

补充维D 冬季日照不足导致维D合成减少,这会影响情绪稳定。鲑鱼、金枪鱼、杏仁奶是良好的维D来源。虽然单独补充维D对SAD的改善作用有限,但在膳食中增加其含量仍有助于维持良好情绪。

增加ω-3脂肪酸 摄入ω-3脂肪酸能够促进大脑健康,提升血清素水平。富含这种脂肪酸的食物包括三文鱼、亚麻籽和核桃。研究表明

明,每日适量补充ω-3脂肪酸可能缓解轻度至中度的抑郁症状。

尝试藏红花 藏红花因其潜在的抗抑郁作用被誉为“黄金香料”。研究发现,藏红花中的活性化合物如藏红花素和藏红花醛可能提高血清素水平,从而改善情绪。

减少饮酒 在冬季,室内活动增多可能导致饮酒频率增加。然而,过量饮酒会影响睡眠质量、肠道健康以及营养吸收,这些都与情绪波动密切相关。限制酒精摄入有助于保持心理平衡,并降低抑郁风险。

何念 编译