

## 天一热就不想吃饭,怎么办?

高温天气下,大家的食欲好像都会下降,这种情况该怎么解决?

### 巧用色彩搭配

天气炎热没有食欲,我们可以通过改善食物的“颜值”,让它们看起来更好吃。

清新爽口的绿叶蔬菜自带消暑特效,暖色的彩椒、番茄、胡萝卜让人感到活力和愉悦,将它们搭配在一起,可以从视觉上增进我们的食欲。

生活中,大家还可以尽量丰富主食的种类,加点五颜六色的谷薯类和杂豆类,像黑米、小米、紫薯、红豆、绿豆等。

### 选择天然有味道的食材

一些天然食材本身就带有或甜或咸的味道,烹饪时搭配一下,可以让饮食更有滋有味。如天然带有甜味的白菜、红苕、红枣、枸杞等,做成南瓜粥、红薯饭,清甜又有营养。海产品、菌菇类和各种肉类带有鲜咸味,胃口不好时鲜味可以起到增加食欲的作用,做菜时稍放点紫菜、虾皮,立刻鲜味大增。大家还可以用自带独特香味的葱、姜、蒜、香菜、花椒、八角、醋等天然食材和调料来增加味道。

据健康北京

### 多知道点

#### 清淡饮食也要均衡营养

天热没胃口时,不少朋友喜欢用一碗粥、一份凉皮、一个饼配点小菜,简单打发一餐。很多人认为粥是一种好消化的食物,实际上,食物煮得越软烂,消化就越容易,餐后血糖上升速度也越快。需要控制体重、血糖的人群和糖尿病患者,在夏季不要用白粥敷衍自己。

粥、凉皮、凉面、饼都归为主食类,它们以精制碳水为主,营养成分较为单一。腌菜酱菜开胃又下饭,但从营养角度上,主食配咸菜并不是优质的组合。咸菜中的钠含量较高,还含有一定的亚硝酸盐,长期食用不利于身体健康。

只吃单一主食不足以支撑一天的营养需要,我们只要进行一点小小的改变,就能达到营养均衡的目标。在喝粥的同时,可以搭配一盘清口的凉拌黄瓜和清炒时蔬,这样做就能补充维生素、矿物质和膳食纤维。吃凉皮时加个鸡蛋,加点青菜;煮粥时放点虾仁、牛肉、鸡肉和菜叶;加餐时来盒牛奶、酸奶或者吃点坚果,就能轻松提升一餐的营养价值。

## 菠萝蜜核,别扔!

菠萝蜜被誉为“热带水果皇后”。很多人吃菠萝蜜时,扒出来的果核都扔掉了,其实这核是菠萝蜜的种子,是完全可以吃的,而且营养还不错,扔了真的太可惜!

菠萝蜜种子很有营养,高淀粉(60%以上)、高蛋白(12%以上)、低脂肪(低于1.5%),富含高膳食纤维,能增强饱腹感,促进胃肠蠕动,改善肠道菌群,保护肠道健康,还能预防心血管疾病。除此之外,菠萝蜜种子还富含矿物质钾、植物多酚等营养。

另外,也有研究发现菠萝蜜种子中还含有功能因子γ-氨基丁酸,含量高达413.76mg/100g,这种成分具有促进记忆、缓解疲劳等功能。



所以,以后吃菠萝蜜可别扔果核,用盐水煮一煮直接吃,口感粉糯,有点像板栗。也可以和大米一起煮(最好能扒掉外层的皮),它的赖氨酸含量丰富高达1%以上,而谷物缺乏赖氨酸,二者一起吃可形成营养互补,提高蛋白质的吸收利用率。

据科普中国

## 一周饿两天,脂肪肝就有救了?

最近有说法称,“一周饿两天就能解决脂肪肝”。这是真的吗?从目前研究来看,轻断食并不能治疗或者预防脂肪肝。

脂肪肝是由于各种原因引起的肝细胞内脂肪过度堆积的病变。正常肝内脂肪占肝重3%~4%,若肝内脂肪含量超过5%即为轻度脂肪肝,超过10%为中度脂肪肝,超过25%为重度脂肪肝。

根据病因的不同,脂肪肝主要包括酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。酒精性脂肪肝,顾名思义,是由于长期过量饮酒导致的肝细胞结构异常或功能性障碍疾病。非酒精性脂肪肝,是一种常见的慢性肝脏疾病,与遗传因素、代谢异常和不良生活习惯有关,如肥胖、代谢紊乱、糖尿病等引起。

脂肪肝的发生与糖尿病、肥胖密切相关,数据显示,60%~80%的2型糖尿病患者同时患有脂肪肝,80%以上的肥胖患者同时患有脂肪肝。

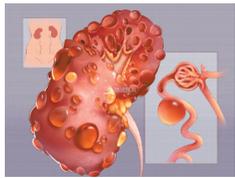
2023年有研究对间歇性禁食与非酒精性脂肪肝的影响进行了分析,包括14项研究在内的系统综述和10项研究的元分析(共840名参与者,44.64%为男性),断食时间持续4~52周,断食的类型包括5:2饮食、现代隔日禁食、时间限制性进食等,结果发现,只有非常有限的且中等质量的证据轻断食可能有点用。

总的来说,目前并没有足够的证据显示,轻断食就能治疗或者预防脂肪肝。

据科普中国

# 三代试管技术,多囊肾患者优生的福音!

多囊肾病(Polycystic Kidney Disease, PKD)是一种累及肾脏的遗传性疾病,双侧肾脏形成多个大小不等的液性囊肿并进行性增大,破坏肾脏的结构和功能,最终导致肾衰竭或者尿毒症。通常有家族遗传史,可呈常染色体显性(父母中一方患病会导致50%的子女患病)或隐性遗传(父母双方携带致病基因但不发病,传递给子女发病)。多囊肾病占世界范围晚期肾功能衰竭病例中的第三位。其中常染色体显性遗传多囊肾病(ADPKD)是最常见的常染色体显性遗传疾病之一,发病率约为1:1000~1/400;常染色体隐性遗传多囊肾病(ARPKD)发病率约为1:20000。60岁以上的ADPKD患者中约有50%发展为终末期肾病(end-stage renal disease, ESRD),发生率约为(6.45~7.49)/10万人,约占ESRD的4%~10%。ADPKD在80岁患者中外显率可达100%。



### 临床症状

多囊肾作为遗传性疾病,分为发生期(20岁以前)、成长期(30~40岁)、肿大期(40岁以后)、破溃期以及尿毒症期。两侧肾病进展不对称,大小有差异,至晚期两肾可占满整个腹腔。常为腰部压迫感或钝痛,也有剧痛,有时为腹痛。约半数病人呈镜下血尿,可有发作性肉眼血尿,此系囊肿壁血管破裂所致。也会累及其他肾外器官,引发多囊肝、胰管以及胆管扩张、结肠憩室、颅内动脉瘤、心脏瓣膜异常等。

### 多囊肾患者的生育问题

多囊肾家族病史会遗传给下一代,有的患者抱有侥幸心理坚持生育,有的患者则坚决不生育,不想把疾病遗传给下一代。随着医学技术的进步,多囊肾患者可以通过第三代试管技术(PGT)取胚胎的遗传物质进行分析,诊断是否有异常,筛选健康胚胎进行移植,生育出一个完全健康的宝宝。

### 试管婴儿技术

所谓第一、二、三代试管婴儿是根据辅助生殖临床治疗需求发展的三项不同技术,适用于不同的人群,并不存在高下之分。第三代试管婴儿技术(PGT)分为三型,PGT-A是胚胎植入前非整倍体遗传学筛查;PGT-SR是胚胎植入前染色体结构变异遗传学检测;PGT-M是胚胎植入前单基因遗传学检测。PGT-M最大的优势就是针对单基因遗传疾病,而多囊肾病就属于单基因遗传疾病。具体见下表。

### 不同试管婴儿技术比较

试管婴儿	适用人群	授精方式
常规体外受精-胚胎移植(“第一代”试管婴儿)	女方因素导致的不孕,男方轻度少、弱精子症,不明原因的不孕及免疫性不孕等。	将取出的卵子及精子在培养皿内自然结合受精。
单精子卵胞浆内显微注射(“第二代”试管婴儿)	男方因素导致的不孕,免疫性不育,体外受精失败,需行植入前胚胎遗传学检测等。	在显微镜下将活力好、形态正常的精子注射到卵子胞浆内。
胚胎植入前遗传学检测(“第三代”试管婴儿)	单基因相关遗传病、染色体病、性连锁、遗传病及可能生育异常患儿的高风险人群,不明原因反复自然流产、不明原因反复种植失败及既往有染色体异常胎儿妊娠史的夫妇等。	授精方式同“第二代”。不同之处在于需要将胚胎培养至囊胚期,再取出胚胎细胞进行染色体或基因检测。

注:我院可开展“三代试管婴儿”技术。试管婴儿技术有着严格的适应症,医生会结合患者的情况具体选择。



### 重庆市妇幼保健院生殖医学中心专家介绍

#### 黄国宁

生殖医学中心主任、主任医师;第五届中国医学会儿科学分会主任委员;CFDA、中国食品药品鉴定研究院人类辅助生殖医疗器械标准工作组组长;重庆市医学会生殖医学专业委员会主任委员;国家卫计委白求恩奖章获得者。

**诊治领域及擅长技术:**对各种因素导致的不孕不育如PCOS、子宫内膜异位症、输卵管阻塞等诊治有丰富的临床经验。  
**坐诊时间:**周一、周二、周四上午8:00-12:00

#### 叶虹

主任医师,生殖医学中心临床医学部主任,国家人类辅助生殖技术管理专家库成员,重庆市医学会生殖医学分会委员及临床学组组长。  
**诊治领域及擅长技术:**不孕不育症的诊断与治疗、女性生殖内分泌、促排卵及控制性超排卵技术、试管婴儿临床技术。  
**坐诊时间:**周一、周三、周五上午8:00-12:00

#### 刘东云

主任医师,现任中华医学会生殖医学分会伦理学组委员、重庆医师协会生殖医学专委会主任委员等。  
**诊治领域及擅长技术:**试管婴儿、胚胎植入前遗传学检测(“第三代”试管婴儿)、基因遗传病的诊断、产前

诊断、遗传咨询、三代试管婴儿干预、复发性流产、高龄女性助孕、反复着床失败等。

**坐诊时间:**周一至周五  
8:00-12:00, 14:00-17:30

#### 陈巧莉

主任医师,现任中国优生协会生殖医学与伦理学会分会委员;重庆医学会生殖医学专委会副主任委员等。  
**诊治领域及擅长技术:**诊治女性不孕、排卵障碍、PCOS、复发性流产、试管婴儿助孕及反复助孕失败的治疗等。

**坐诊时间:**周一至周五  
8:00-12:00, 14:00-17:30

#### 邓华丽

主任医师,担任中华医学会生殖医学分会第四届委员会青委会副主任委员、中国妇幼保健协会辅助生殖技术监测与评估专业委员会委员等。

**诊治领域及擅长技术:**IVF临床个性化方案制定、IVF促排卵监测及治疗、冻胚助孕方案的制定及处理,以及取卵、移植、减胎等生殖医学相关手术。对人类辅助生殖临床及实验室技术、女性不孕不育症、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征、女性生殖内分泌疾病、卵巢功能减退、卵巢反应不良、反复着床失败、复发性流产、高龄女性助孕等疾病的诊治有丰富的临床处置经验。  
**坐诊时间:**周一至周五  
8:00-12:00, 14:00-17:30