

明明人不胖 为啥胆固醇也会高

健身后胆固醇不降反升又是怎么回事

生活中,有些明明很瘦的人,体检却发现胆固醇指标很高!此外,部分健身人士也有困扰,自从控制饮食和运动后,胆固醇不降反而升了!有人则认为这可能和碳水摄入过少有关。专家指出,胆固醇水平与胖瘦无直接关联,引起胆固醇增高的因素较多,如家族遗传、年龄、代谢疾病、饮食结构等。

低碳饮食≠健康 胖瘦均可能出现胆固醇高

小布(化名)身高163cm体重49公斤,明明很瘦,但体检却查出胆固醇偏高,这令她十分惊讶!她自认为平常除了爱吃蛋糕外,碳水吃得并不多。记者注意到,有关“体重较轻胆固醇却偏高”的讨论在社交平台一直不断,最热门的话题:明明体重轻,为什么胆固醇还偏高?

江苏省省级机关医院心脏康复科

主任季鹏副主任医师告诉记者,血脂主要包括甘油三酯和胆固醇两种类型,通常皮下脂肪厚的肥胖人群,甘油三酯指标会偏高,“但临床数据显示,胆固醇的水平与胖瘦无直接关联,无论胖瘦均可能出现胆固醇增高的情况。”

对于饮食调节,许多人也存在误区,认为减少碳水摄入、多吃红肉和高蛋白食品更利于健康。东南大学附属

中大医院临床营养科主任、内分泌科主任医师金晖强调,膳食应全面均衡多样化,“比如此前流行的‘生酮饮食’(低碳水高脂肪),红肉中含有较多的饱和脂肪酸,而烘焙食品中含有较多的反式脂肪酸,长期过量摄入反而增加胆固醇升高的风险。此外,果糖和葡萄糖的摄入过多,也容易转化为甘油三酯。”

健康饮食+运动 胆固醇为何不降反升

据了解,胆固醇主要来源为自身肝脏合成,占比60%~70%,少部分来自饮食摄入,“如果自身肝脏的生成能力强,胆固醇可能居高不下,尤其是家族有高胆固醇血症病史的人,因为遗传因素,胆固醇会更易偏高。”季鹏说,年龄增长和代谢问题也是胆固醇升高的原因之一。此外,长期吃激素药、患有糖尿病、过量摄入油炸食品等,均可能引发胆固醇增高。

生活中,一些健身人士十分诧异,明明自己饮食“干净”,还经常运动,但胆固醇为何会不降反而升了?季鹏解

释,通常人的身体需保持平衡状态,有时候饮食过于严格,外源性胆固醇摄入少了,内源性胆固醇就需要产生更多。另外,因为个体差异,运动对整体健康有益,但对胆固醇的降低作用却因人而异。

胆固醇包括很多组成部分,临床上主要关注的是高密度脂蛋白(HDL)和低密度脂蛋白(LDL),“HDL胆固醇通常有‘好胆固醇’之称,它能将外周血管多余的胆固醇转运到肝脏代谢和排泄,防止其在血管壁上的积聚,对血管有一定的保护作

用。”季鹏说,“LDL胆固醇通常会将胆固醇运输至血管中,若过量则易在血管内壁沉积,诱发动脉粥样硬化,导致血管狭窄甚至堵塞。”简言之,HDL胆固醇升高有诸多益处,LDL胆固醇升高却极具风险性。

专家指出,通常适量运动可以提高HDL胆固醇,但对LDL胆固醇降低效果并不显著,甚至部分人群中还会出现LDL胆固醇上升,“因为运动过程中导致的脂肪分解增加,可能会导致肝脏产生更多的胆固醇用以运输脂肪。”季鹏说。

千万不要抗拒用药 警惕心梗、脑梗等急性发作

季鹏介绍,低密度脂蛋白胆固醇异常增高的最大危害是导致动脉粥样硬化,并在此基础上引发心脑血管疾病,“胆固醇在血管中长期沉积,会引发血管壁形成斑块,进而造成血管狭窄,阻碍血流。如果斑块破裂,脂质成分暴露在血液中,会诱发血小板聚集形成血栓堵塞血管,导致心梗、

脑梗等急性心脑血管事件发作。”

专家建议,对于年轻健康、胆固醇轻度超标的人群,可以先通过饮食和生活方式调节,“如果经过2个月~3个月的调整,胆固醇仍超标,可考虑使用他汀等药物治疗。”季鹏指出,许多人对药物存在抗拒心理,如不愿意使用药物,应注意继续保持良好的

生活方式并定期检查血脂情况。对于高胆固醇患者而言,药物能够有效降低动脉粥样硬化和心脑血管疾病的发生风险,“鱼油等保健品对胆固醇虽有一定调节作用,但效果较弱,且长期摄入也可能导致肥胖等其他问题。”

据《扬子晚报》

我国科学家揭示 噬菌体逃逸细菌防御 的新机制

新华社深圳11月7日电(记者 温竞华 陈宇轩)记者7日从深圳市转化医学研究院(深圳大学第一附属医院)了解到,我国科学家从自然环境中筛选出能够逃逸细菌防御系统的噬菌体,并揭示了噬菌体逃逸细菌多重防御的新机制。这一发现将有助于开发治疗病原菌的噬菌体药物,以应对细菌耐药性这一全球性挑战。

上述研究由深圳市转化医学研究院(深圳大学第一附属医院)与武汉大学、深圳市儿童医院合作完成,研究成果6日在线发表于国际学术期刊《自然·微生物学》。

当前,抗生素带来的细菌耐药性已成为全球面临的公共卫生挑战,抗菌治疗面临巨大困难,噬菌体疗法的开发和应用可能为细菌感染带来新的治疗方案。而噬菌体治疗的有效性跟细菌的防御系统直接相关:细菌中的先天性免疫和获得性免疫等多重防御系统,给噬菌体杀死病原菌带来巨大阻力。

研究团队以细菌的磷酸化防御系统为切入点,从自然环境中筛选逃逸噬菌体,并精准鉴定出噬菌体发挥逃逸作用的对抗蛋白。该对抗蛋白的功能为蛋白激酶,通过磷酸化修饰防御蛋白,使细菌防御系统丧失对噬菌体的抵抗能力。

论文通讯作者、深圳市转化医学研究院院长陈实教授说,以往的研究只揭示了细菌通过磷酸化修饰作用来防御噬菌体的机制,本次研究发现,噬菌体也可以反向通过磷酸化修饰使宿主防御系统失去活性,以逃脱细菌防御。

□ 星空有约

公历11月与农历十月的日期完美重合

新华社天津11月7日电(记者 周润健)这几天,细心的公众在翻看日历时会发现,公历11月与农历十月的日期完美重合:公历11月1日是农历十月初一,公历11月30日是农历十月三十。这是怎么回事呢?听听天文学科普专家怎么说。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示,这并非印刷错误,而是我国历法编排所导致的一种巧合。

她介绍,作为世界通用的现行历法,公历是根据地球围绕太阳公转一周即一个回归年的运动周期来制定的历法。一个回归年的长度是365.2422天,一年分12个月。由于回归年不是整数,公历便规定每4年增加1天,这一年称为公历的闰年。凡公历年数能被4除尽为闰年366天,除不尽则是平年365天,增加的那一天安排在2月。整数世纪年同时还能被400整除才是闰年,否则是平年,这样每400年中有97个闰年。

农历是我国的传统历法,以月球绕

地球运行周期和地球绕太阳运行周期为依据而制定,是一种阴阳合历。农历月是按月球盈亏圆缺变化,即“朔望”周期来定义,一个朔望周期的平均长度为29.5306天。由于农历月的天数也要用整数表示,因此有时是小月29天,有时是大月30天。

公历有闰年,农历同样也有闰年,其方法是“十九年七闰”,平均每隔两三年安排一个闰月,有闰月的农历年份包含13个月,年长384天左右,反之没有闰月的年份年长354天或355天。

杨婧指出,相比较可以发现,公历年的长度几乎不变,而农历年度的长度变化很大,这就使得一年当中的农历日期和公历日期并不能保持相对固定。农历初一这天所对应的公历日期,可以前后浮动30天左右。随着时间的推移,某一年中,某个农历月的初一就会与临近的公历月的1日重合。

由于19个农历年的长度与19个公历年的长度几乎相等,所以每19年就会出现公历日期与农历日期重合或几乎



巧合所致 新华社发 徐骏 作

重合的现象。下一次发生农历月与临近的公历月日期完美重合是在2030年的6月(农历五月),而公历11月与农历十月再次重合则出现在2062年。

杨婧表示,农历依据自然天象制定,并在一定规律内变化。虽然有时“换算”起来有一点“烧脑”,但这也正是我国传统历法的魅力所在。