

# 这类食品吃多了 皮肤真的会变差

火锅、烧烤、麻辣烫这些美食都有一个共同点 含盐量很高。

越来越多的人知道,盐摄入过多会对血压、肾脏健康等产生不良影响。其实,有些皮肤问题可能也是吃太咸导致的。

《生命时报》邀请专家,解读高盐饮食对皮肤的危害,并推荐几种让皮肤更年轻的营养成分。



## 高盐饮食是怎么伤皮肤的

美国加州大学旧金山分校科研团队在《美国医学会皮肤病学杂志》上发表研究,发现了特应性皮炎(又称特应性湿疹)新的风险因素吃得太咸。

研究涉及21.5万人,结果显示,钠摄入增多与特应性皮炎风险增加紧密相关。基于1.3万名参与者的饮食回顾问卷估算,每日膳食钠摄入量每增加1克,特应性皮炎发生的风险增加22%。

武汉市第一医院皮肤科副主任医师张伟明表示,上述研究表明,高

钠饮食可能与特应性皮炎的发生和严重程度增加相关,减盐有望成为特应性皮炎患者管理病情的一种有效、经济、低风险的方法。

吃到身体里的盐分是如何腐蚀皮肤的呢?可能的机理如下:

### 改变皮肤的渗透压

人体的皮肤就像一道屏障,当身体摄入过多的钠时,细胞外液的渗透压会升高,导致皮肤细胞内的水分外流,皮肤变得干燥。

干燥的皮肤更容易受到外界过

敏原、刺激物的侵袭,从而诱发或加重皮炎症状。

### 影响免疫系统

过量的钠会干扰身体内的免疫细胞功能,使免疫系统失衡。如果本身免疫系统存在异常,高钠饮食会进一步破坏这种平衡,使得免疫细胞过度活化,释放出更多的炎症因子,引发皮肤的炎症反应。

因此,对重口味的人群来说,减少盐的摄入量可能有利于皮肤健康,对控制痘痘和减少各种皮肤慢性炎症有好处。

## 很多皮肤病是吃出来的

陕西省中医医院皮肤性病科主任医师韩世荣表示,很多皮肤问题的发生,是吃出来的。要想远离皮肤病,饮食是不得不重视的关键一环。

### 少吃油腻

肥甘厚腻的食物吃多了,不仅会引起肥胖,还可能诱发干皮病、皮炎、口角炎等B族维生素缺乏病。

此外,肥胖的人通常出汗较多,易导致皮肤松弛,还容易患黑棘皮病等。

### 不要偏食

吃东西如果不注重搭配,偏爱某

类食物,日积月累,可能引发食物不耐受。比如,对果糖或面粉不耐受,会诱发荨麻疹等过敏性皮肤病。

如果本身是过敏体质,对食物没有禁忌,食用牛奶、海鲜等易过敏的食物,可能会引发湿疹、皮肤瘙痒等。

### 看季节吃

有些人时不时会吃些养生食物,比如人参、桂圆等。但要注意季节和食用量,如果春夏服用这类补品,非但于养生无益,还会引发上火,导致口唇疱疹、毛囊炎等皮肤问题出现。

### 饮食分餐

国人吃饭讲究热闹,无论家里吃饭还是外出聚餐,都在一个盘子里夹菜。殊不知,这种饮食方式会加大感染幽门螺杆菌的概率。

幽门螺杆菌不仅是诱发胃病、胃癌的元凶,还是引发慢性荨麻疹、过敏性紫癜、银屑病等的关键因素。

### 注意状态

吃东西时还要注意自身的状态,感冒、劳累期间,要适当多吃一些高蛋白食物。因为人在免疫力低下时,比平时更容易过敏,易引发荨麻疹。

### 如何治疗幽门螺杆菌

幽门螺杆菌的根治方案包括三联疗法和四联疗法,应用的药物包括铋剂、质子泵抑制剂及抗生素等。若患儿需要进行幽门螺杆菌的根治,建议在专业科室进行规范化治疗。难治性、复发性幽门螺杆菌感染患儿可以进行幽门螺杆菌的精准诊治。联合胃黏膜组织切片染色、分子生物学方法和胃黏膜幽门螺杆菌培养等综合评估,同时进行耐药基因检测和药敏实验分析,根据结果选择有针对性的抗生素,提高根治率,降低复发率。

### 预防永远重于治疗

幽门螺杆菌一般通过消化道传播,主要传播途径有三个:口-口传播、粪-口传播、胃-口传播。我国传统饮食习惯一般为共餐制,使家庭中口-口传播成为幽门螺杆菌最常见的传播途径。这也是我国幽门螺杆菌感染率居高不下的主要原因。

粪-口途径的传播多见于接触幽门螺杆菌患者内衣等贴身衣物后,进食前未及时洗手的情况。胃-口途径的传播多见于接触患者呕吐物等情况。

对于孩子,防治幽门螺杆菌的第一策略是预防重于治疗。家长们需要不断提高自己的健康素养,在家庭中切断传播途径,比如严格消毒餐具,不要口对口喂食,实行分餐制,帮助孩子养成良好的生活习惯,饭前便后洗手,注意口腔卫生。如果家庭成员中有幽门螺杆菌感染者,更要注意分餐和餐具消毒,防止交叉感染。

(来源:健康中国 微信公众号《孩子感染幽门螺杆菌,要不要根治》作者 许玲分 郭静 王恩会)

## 5种成分让皮肤更年轻

作为人体最大的器官,皮肤需要均衡的饮食,包括蛋白质、脂肪酸以及各类维生素和矿物质,以保持正常结构和弹性。

日常饮食中多摄入以下5种营养素,不仅有助于身体健康,还能吃出一副好皮肤。

### 欧米伽3脂肪酸

可帮助维持皮肤的脂质屏障,锁住皮肤内水分,同时还具有抗炎作用,对于银屑病和皮肤病溃疡、严重痤疮能明显缓解。

富含欧米伽3脂肪酸的食物主要有鲑鱼、鳕鱼、凤尾鱼、鳙鱼、油菜、亚麻籽、大豆、奇亚籽、核桃和澳洲坚果等。

### 维生素D

能促进皮肤新陈代谢,增强对湿

疹、疥疮的抵抗力,保护皮肤免受紫外线伤害;可抑制皮肤红斑形成,辅助治疗牛皮癣、斑秃等。

富含维生素D的食物主要有鳕鱼、比目鱼、鲑鱼、沙丁鱼、动物肝脏、蛋类、奶类等。

### 益生菌

可改善皮肤健康,预防或缓解相关皮肤疾病,如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

益生菌还能减少皮肤的经皮失水,增加皮肤细胞中的神经酰胺含量,增强皮肤水合作用,缓解皮肤干燥。

富含益生菌的食物主要有酸奶、泡菜、豆豉等。

### 黄素

姜黄根茎中提取的一种黄色素,具有抗炎、抗氧化等作用;可以辅助治疗某些类型的皮炎、银屑病,有助于伤口愈合;提高皮肤的紧致度,防止皮肤光老化,增加体内胶原蛋白的含量。

可以生吃姜黄根,建议每天1.5-3克。

### 膳食纤维

有助于维持皮肤屏障的完整性,缓解皮肤过敏。

富含膳食纤维的食物主要有谷物、水果、蔬菜、坚果、种子和豆类等。

(来源:生命时报 微信公众号《这类食品吃多了,皮肤真的会变差(不是甜品)》)

# 孩子感染 幽门螺杆菌 要不要根治

随着医学知识的普及,公众对幽门螺杆菌都不陌生了,但当孩子的报告单提示幽门螺杆菌感染阳性时,不少家长还是慌了:要不要给孩子治疗呢?一方面,家长不想给孩子使用抗菌药物;另一方面,又担心因为幽门螺杆菌感染对身体产生长期的影响。怎么办呢?

### 儿童幽门螺杆菌感染的特点

感染幽门螺杆菌的人会出现一些典型的消化道症状,如口臭、反酸、嗝气、餐后饥饿感、上腹痛等。感染时间较长且症状较重的患者,可能会患上慢性胃炎、胃溃疡,甚至胃癌等疾病。这也是很多家长出现焦虑情绪的主要原因。但是,家长要注意,以上情况多见于成年人。

儿童感染幽门螺杆菌后的胃黏膜炎症反应程度较轻,相关消化道溃疡的发生率较低,发生胃癌和胃MALT淋巴瘤的情况极为罕见。所以,对于绝大多数儿童来说,感染幽门螺杆菌的后果并不特别严重,只有一少部分青少年或大龄儿童感染后,会出现慢性胃炎或胃溃疡。而且,治疗幽门螺杆菌感染,可供儿童选择的抗生素种类少,抗生素相关副作用大,感染复发率高。同时,儿童服药的依从性差,容易导致治疗失败,继发耐药性感染。这些特点也是根治儿童幽门螺杆菌感染的难点。

### 哪些儿童需要检测幽门螺杆菌

如果孩子没有消化道相关症状,家长就不需要特别安排幽门螺杆菌的检测。临床上,医生一般不会对儿童进行幽门螺杆菌感染的常规检测。

### 孩子有必要积极治疗吗

根据《中国儿童幽门螺杆菌感染诊治专家共识(2022)》,医生不会对所有感染幽门螺杆菌的患儿实施治疗。