

吃辣会长痘? 不! 真正的元凶是**糖**!

长痘要忌口这个道理很多人都懂,但当看着别人吃香喝辣,自己馋瘾难忍也想来一口。然而,总会有“好心人”“温馨提醒”长痘不能吃辣……吃辣真的会导致长痘吗?怎么吃不长痘?皮肤专家和营养科专家有话要说。

■新快报记者 高镛舒 通讯员 黄瑾玥

辟谣 吃辣和长痘没有直接关系

广医三院临床营养科主治医师刘佳博士指出,现在并没有足够的临床证据说明吃辣会直接导致长痘,辣椒只能让血液循环加快,从而使得身体代谢变快。

可是为什么每次吃辣就会爆痘?

刘佳分析,人体吃很辣的东西就会冒汗、脸红,视觉上看上去,痘痘更

红了,炎症更明显了,但其实这和痘痘并没有很大关系。吃辣确实会加速局部血液循环,提高皮肤温度,也可能会加重炎症。但是,吃辣会长痘这个现象,主要是因为吃辣一般伴随的就是火锅、麻辣香锅、串串、小龙虾、烧烤等,吃这类美食时,碳酸饮料、果汁饮料也少不了,有些养生人士会喝凉茶



■廖木兴/图

饮料,但其实凉茶饮料里的含糖量也不少。除此之外,这些食物脂肪、盐分含量高,这些都对皮肤不好。

正解 长痘的元凶是“糖”

“其实,糖不是一个坏东西。”刘佳解释,维持正常的血糖是非常必要的。但是,摄入过量糖类会引起皮脂腺分泌过多的油脂,引起毛孔堵塞、感染、炎症反应而导致长痘。同时,糖还会导致肤色暗黄和皮肤衰老。

网络上提倡的低“糖”饮食里

“糖”,准确来说指的是血糖生成指数GI(升糖指数)值,这个值反映食物引起人体血糖升高的指标。

研究表明,高GI的食物,进入人体胃肠后消化快,吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高。血糖快速升高导致了高胰岛素血症,即血

液中的胰岛素含量过高,高于正常的含量。过高的胰岛素会对于痤疮的形成有促进的作用,当皮肤角质代谢不正常了,毛孔发生堵塞,细菌滋生就会长痘了。

专家认为,日常应该提倡均衡膳食+低“糖”饮食。

建议 均衡膳食 多吃粗粮避免长痘

低“糖”饮食法则的理念就是控制“不良”碳水化合物的摄入,避免葡萄糖摄入过多,囤积于体内。

“通常GI(升糖指数)低于55的被称为低GI食品。”刘佳建议,在日常的饮食中,应该以GI(升糖指数)低的食物为主,包括粗粮、豆类、乳类、薯类(生的或是冷处理的)、含果酸较多的水果(苹果、樱桃、猕猴桃等)、全麦或高纤食品、混合膳食食物(饺子、馄饨等)以及果糖等。要减少像蛋糕、饼干、甜点、薯类(水多、糊化的)、精致食物、精加工且含糖量高的即食食品等高“糖”食物的摄入。

值得注意的是,GI高的食物,如果量控制好,对血糖同样影响小,而GI低的食物,如果吃得很多,对血糖影响同样会大。两者最好能综合起来看。

饮食对油性皮肤的影响非常大,比对其余肤质的影响大很多。另外,营养缺乏是一个导致痤疮的潜在因素,因为很多营养成分是维持身体机能尤其是皮肤的必需品。

所以,在一定程度上,均衡的饮食结构对皮肤状态有一定良好的影响。多吃富含维生素A、维生素C、维生素B、锌、硒和复合碳水化合物等的食物对防痘有一定的作用。

Tips 油性皮肤人群还要控制奶制品摄入量

“过度分泌的皮脂是冒痘的主要原因之一。”该院皮肤科主任医师翁智胜解释,皮脂腺的活跃度主要受遗传基因和雄性激素影响,皮脂为毛囊内痤疮丙酸杆菌等微生物的生长提供油脂及厌氧环境,痤疮丙酸杆菌不仅可产生脂酶水解甘油三酯为甘油和游离脂肪酸,后者刺激毛囊及其周围组织引起炎症反应,还可产生一些促炎症反应介质。因此,油性皮肤的人群经常会有长痘的烦恼。与此同时,皮脂分泌过多也是油性皮肤、毛孔粗大、肤色暗沉等的主要原因。

油性皮肤人群还要控制奶制品摄入量,奶制品是经过临床证实有明确的致痘特性,原因是牛奶中的酪蛋白会间

接促进炎症的发展和皮脂分泌。刘佳表示,对于油性皮肤人群来说,清淡、低GI(升糖指数)的健康饮食尤为重要。

尽管饮食对于痘肌影响比较大,但不需要为此过于降低生活质量。刘佳提醒,不宜对饮食过分严苛,“其实,低GI饮食并非一点糖都不可以吃,偶尔吃些甜食并不会立刻就让你长痘。”

刘佳指出,改变饮食习惯是不容易的,可以先从改变一天的饮食开始,慢慢把不健康的食物替换掉。例如,早餐喜欢喝牛奶,可以把牛奶替换为低糖分的酸奶。而主食方面,单一的白米饭是GI很高的食品,可加入一些糙米、藜麦降低食用后的升糖指数。

“互联网+”医疗服务 该收多少钱有标准了

新快报讯 记者梁瑜报道 想找远在他方的名专家看病,可通过远程医疗;想更方便少跑几趟,有时可通过网络复诊……互联网+的医疗服务越来越多进入寻常生活,打破了传统医疗时间和空间的局限,然而该为这些服务支付多少钱,却一直没有明确条款。日前,为适应“互联网+”医疗服务的行业规律和技术特点,国家医保局印发了《关于完善“互联网+”医疗服务价格和医保支付政策的指导意见》(以下简称《指导意见》),以支持“互联网+”医疗服务有序发展。

《指导意见》表明,“互联网+”医疗服务价格项目政策按医疗机构经营性质分类管理。非营利性医疗机构开展的“互联网+”医疗服务,按项目管理,主要由医疗保障部门对项目收费标准的上限给予指导;营利性医疗机构可自行设立医疗服务价格项目,价格实行市场调节。项目准入以省级为主,同时要满足卫生行业主管部门准许、直接向患者提供服务、实现线下相同项目功能的基本条件,并明确了远程教育培训、医学咨询、科研随访、便民服务等不作为医疗服务价格项目的情形。

行业人士对记者表示,随着互联网医疗服务的推进,医疗大数据价值将凸显,而其最大的盈利模式在于与商业保险机构的合作,这一市场空间或超过1000亿元,其次是处方外流市场,可达100亿元级别。

让爱回家联合脑博仕 开展健康公益活动

新快报讯 记者梁瑜报道 广东省让爱回家公益促进会广州脑博仕医院战略合作签约仪式暨脑博仕志愿者服务队成立仪式日前举行。广东省让爱回家公益促进会会长梁冬飞表示,双方将会携手同行公益之路,共同举办多项公益活动,为民众的福祉尽心竭力。据了解,广州脑博仕医院在建院之后已成功举办慈善公益筛查活动、心理健康知识讲座等活动。此次组建脑博仕志愿者服务队,将结合医院的医疗人才及医疗设备,以及广东省让爱回家公益促进会的公益理念及公益活动的管理、策划经验,开展更多关注民众健康卫生的公益活动,如志愿者服务活动、医疗咨询和义诊等。

2019 中国企业 500 强,药企前三仍是“老面孔”

新快报讯 记者梁瑜报道 2019 中国 500 强企业高峰论坛 9 月初在济南举行。中国企业联合会、中国企业家协会发布 2019 中国企业 500 强、2019 中国制造业企业 500 强、2019 中国服务业企业 500 强等榜单。

2019 中国企业 500 强中,营业收入过千亿的企业数量由去年的 172 家扩容达到 194 家,有 6 家企业的营业收入超过了万亿元门槛。

榜单共涉及 76 个行业,医药健康领域中,4 家企业进入“千亿俱乐部”。

与去年一样,排名前三的为中国医药集团有限公司(排名第 43)、上海医药集团股份有限公司(排名第 122)和广州医药集团有限公司(排名第 160)。复星国际有限公司排名 174,是首次跻身“千亿俱乐部”。

广东有 57 家企业入榜,比去年增加 6 家。广东医药企业中的排头兵不出意外仍是 1160.1 亿元营业收入的广药集团。广药集团 2012 年到 2019 年 7 年间,综合排名从 277 名上升到 160 名。据悉,中国企业 500 强榜单已连续 15 年发布,被视为中国企业发展的“晴雨表”。

的“晴雨表”。

而上市公司 2019 年上半年成绩单也在近日陆续公布。今年上半年,广药集团继续保持高质量发展,实现销售收入 656.80 亿元,同比增长 12%;实现利润总额 36.10 亿元,同比增长 39.42%。旗下上市公司广药白云山上半年实现营业收入 333.40 亿元,同比增长 124.67%;利润总额为人民币 32.12 亿元,同比增长 6.66%。归属于本公司股东的扣除非经常性损益后的净利润为人民币 22.05 亿元,同比增长 43.10%。