

抹茶漱口水 能抑制牙周炎细菌



5月22日,在湖北省孝感市大悟县金墩村湖北半兵卫茶业有限公司生产车间,工作人员在分装抹茶粉。
新华社记者杜子璇 摄

据最新一期开放获取的美国微生物学期刊《微生物学谱》报道,日本研究人员发现,在实验室研究中,抹茶抑制了牙龈假单胞菌的生长。此外,在一项涉及45名牙周炎患者的临床研究中,使用抹茶漱口水的人唾液样本中牙龈假单胞菌水平明显降低。

抹茶是一种研磨得很细的绿茶粉。长期以来,科学家一直在研究抹茶对细菌、真菌和病毒的潜在抑制作用。

来自日本大学松户齿学部、日本国立感染症研究所和其他机构的研究人员进行了一系列体外实验,以测试抹茶溶液对16种口腔细菌的作用,其中包括3种牙龈假单胞菌。在2小时内,几乎所有培养的牙龈假单胞菌细胞都被抹茶提取

物杀死;4小时后,所有细菌细胞全部死亡。这些发现表明抹茶对病原体具有杀菌活性。

然后,研究人员招募了45名被诊断为慢性牙周炎的人进行后续临床研究。患者被随机分成3组:第一组使用大麦茶漱口水,第二组使用抹茶提取物漱口水,第三组使用含有洋甘菊提取物的漱口水。研究人员在干预前后采集唾液样本,进行聚合酶链式反应分析,并指示参与者每天漱口两次。

分析显示,使用抹茶漱口水的患者牙龈假单胞菌水平显著降低,而其他两组患者没有表现出这种变化。

科技日报记者 张佳欣
人民网(来源:科技日报)

橙皮提取物或改善心血管健康



宜昌市秭归县郭家坝镇柏杨坪村果农在转运刚收获的脐橙(无人机照片)。资料图片
新华社发 郑家裕 摄

美国疾病控制与预防中心数据显示,心脏病已成为跨越性别、种族和族裔的主要致命疾病。佛罗里达大学科学家领导的一项新研究表明,橙皮可能是改善心血管健康的关键。相关论文最近发表于美国化学会下属《农业与食品化学杂志》。

一些肠道细菌可能对心血管疾病产生不利影响,加速其恶化进程。在消化过程中,肠道细菌以某些营养物质为食时,会产生三甲胺N-氧化物(TMAO)。美国克利夫兰诊所的研究人员表示,TMAO水平有助预测未来罹患心血管疾病的风险。

研究团队分析了富含有益化学物质的橙皮提取物,研究其减少TMAO和三甲胺(TMA)产生的潜力。他们测试了橙皮提取物

的极性部分和非极性部分。结果表明,非极性部分提取物能有效抑制有害化学物质的产生;极性部分提取物中有一种名为阿魏酰腐胺的化合物,能显著抑制负责产生TMA的酶。

美国每年橙汁生产会产生500万吨橙皮。佛罗里达州近95%的橙子用于榨汁,约一半橙皮用来喂牛,剩下的都浪费掉了。美国食品药品监督管理局认为,天然橙皮提取物可供人类安全食用。他们希望能更好利用橙皮,例如,将其有价值的成分用来生产膳食补充剂或食品配料等。

这项研究为开发富含生物活性化合物的功能性食品铺平了道路,也为改善心血管健康提供了新策略。

刘霞
人民网(来源:科技日报)

身体排湿有十个表现

甘肃第二人民医院中医内科一级主任医师 王世彪

湿气,是天地间六气之一,湿气过多就成了“邪毒”,滞留体内容易让人疲劳、嗜睡、食欲不振、腹胀、身体沉重等。服用药物、食疗、运动等方法可以排湿,如果排湿过程中有以下十个表现,说明方法有效,可坚持进行直至排净湿邪。

不困倦了。长期疲劳困倦是湿邪重的表现之一。中医认为,脾主四肢,主运化水谷精微(营养物质),脾虚就会出现水湿不利,导致四肢乏力。如果水湿通利,脾胃恢复正常运化,其功能变得正常有序,人体气血生化有源,四肢肌肉得到了营养支持,身体就不疲倦了。

爱运动了。湿气太重的人都不爱运动,稍微一动就大汗淋漓。《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,其实伤的就是脾。脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,还容易拖累其他脏腑,导致多种疾病。如果变得爱运动了,说明脾运化水湿的功能比较好。

食欲好了。脾为后天之本,气血生化之官,一旦湿邪阻碍脾胃,便会食欲不振。尤其是夏季,炎热的天气会使身体代谢速度变快,若脾胃运化不及,更容易湿邪聚积、湿气困脾,进而使脾失健运,加剧食欲不振,甚至消瘦。如果及时采用相应方法健脾和胃、消食利湿,食欲变好之时,也是湿气驱散之日。

舌苔薄了。现代人饮食不规律、不节制,饥饱不调,加之思虑过度、压力大等,非常伤脾胃,进而导致湿气不运化,出现舌质胖大有齿痕,苔白腻、厚腻、黄腻等表现。这种情况可适当服用有健脾功效的中成药,比如香砂六君子丸、香砂养胃丸、健脾丸等,当舌苔变薄、齿痕不见了,说明脾运化湿气的功能恢复了。

便成型了。若脾虚失运,水液聚集中焦不被运化,身体里的水液从流动的“活水”变为“一潭死水”,容易“浑浊”,生痰生湿,水湿流注于肠中,就会大便稀溏。如果大便逐渐成型了,不黏马桶了,说明肠中的水湿在变少甚至消失。

睡眠好了。湿邪阻滞心脾,气机运行不畅,会导致清阳之气不能上于于脑,脑得不到很好的滋养就会嗜睡。湿气排出后,身体会进入修复阶段,睡眠会变好,醒后自然神清气爽,白天不再嗜睡。

头油少了。头皮或脸部出油多、脱发,多数与体内湿气太重有关。湿气在内首先会侵犯脾胃,然后停留在肾,继而伤心肺,同时,湿气下侵肝、胆、膀胱,五脏六腑无一能幸免。需要认清一点,头发油腻只是表象,脾胃湿热才是罪魁祸首。体内湿热内壅,热邪不得疏泄,蕴积化火则煎油外出。水湿不能下达膀胱,则上升浮油外出。上蒸巅顶,侵蚀发根,导致皮脂分泌过剩而外溢。如果头皮出油比以前少了,或掉发变少,都是湿气排出的表现。

变苗条了。人体有两个管理水的脏器,一个是肾脏,一个是脾脏。肾脏喜欢水,而脾脏讨厌水。水湿通常爱堆积在腹部、腿部,它们和脂肪混在一起,让人看上去虚胖。相反,如果在控制饮食、规律作息一段时间后,体重下降、身材变苗条了,可能提示身体正在排出湿气。

喝水少了。体内湿气很重的人一定要少喝水,因为根本代谢不出去,积在体内只会加重湿浊。中医认为,水喝太多最直接的影响就是伤脾。喝完水后觉得肚子胀,走路时肚子里有水在晃荡,或总觉得嘴唇干、口渴,喝水后却不能解渴,都是脾虚不能运化水湿的表现。此时,重要的不是补水,而是健脾。健脾后喝水变少了,说明湿气逐渐排出。

尿不黄了。中医认为,膀胱为人体水液汇聚之所,被称为“津液之腑”。湿为阴邪,其性趋下,因此膀胱容易受到湿邪侵袭。如果肾气不足,水液代谢就会出现失常,这时一部分水液停聚在体内,形成湿气,影响气血运行,时间一长还会郁而化火,滋生内热。湿邪和热邪联手就形成了湿热,煎灼膀胱,导致尿量少、发黄。当湿气排出后,尿量增多、变得清澈。