

七种从饮食上可以控制的遗传疾病,让“胎里带”变成“胎里改”



我们都知道,某些疾病是遗传的,胎儿出生后,就携带了某种疾病的基因,长大后,会比普通人更高概率的患病。因为是遗传疾病,有些人就觉得这些病是“胎里带”,没有什么解决办法,听天由命了。其实,有些疾病,如果母亲在怀孕期间,通过饮食进行调控,是可以把这些疾病从胎儿的基因中去掉的。下面这些疾病就属于可以“胎里改”的,孕期的饮食控制是关键。

食控制是关键。

第一种通过妈妈饮食控制的疾病:糖尿病。

科学研究表明,孕妇的血糖水平升高或者降低决定了胎儿出生后患糖尿病的可能性。举个例子:某位孕妇,她的生活、运动、饮食等方面的习惯和心态都不健康,导致血糖水平较高,患上了妊娠期糖尿病,如果病情长时间得不到控制,那么胎儿的血糖调节就会启动,使胎儿日后患上高血糖糖尿病的概率升高。

第二种疾病:心脏病。

高血压患者有25%的成因可能源于胎儿期间的子宫。导致血压升高是动脉弹性低,僵硬的动脉导致血压升高,而长时间持续的高血压,会使心脏变得衰弱,因为心脏必须用更大的力量才能把血液泵进僵硬的脉里。而如果孕妇的饮食健康,由胎盘进入胎儿正在发育的动脉里的健康营养物质会强化动脉的性能,让宝宝更有可能拥有一颗强健、长寿的心脏。

第三种疾病:恶性肿瘤。

如果孕妇营养不良,宝宝出生时就有可能不成熟或小于实际年龄,这样的宝宝代谢方面就与营养良好的婴儿不一样,为了获得补偿性成长,婴儿的生长激素会启动,让他长得更快。听起来很不错吧?但是不要这么快回答,要知道,这种加速生长激素叫作IGF-1(胰岛素生长因子),具

有一直维持胰岛素在较高水平的倾向,而不会在补偿性增长完成之后自动降低。血液中的IGF-1持续维持在较高水平,将导致儿童在成年期患糖尿病、心血管疾病甚至癌症的风险增加。当细胞的遗传密码被搞乱,细胞生长失控时,癌细胞就会出现。

第四种疾病:食物过敏。

食物过敏正在全世界流行,流行的还有关节炎、气管炎、结炎、皮炎等各种炎症。过敏症和各种炎症之所以流行,是因为我们的免疫系统过度敏感,而这种敏感与胎儿期的疾病有关。众所周知,胎儿的免疫系统在发育过程中,很不完善,如果胎儿接触太多的化学物质,就很难辨别那些是“正常的”,对身体无害,可以不去管它;哪些是外来的,对身体有害,必须予以攻击,尤其是当这些化学物质入侵者过多时,要一直做出明智的决定简直是不可能的。久而久之,必然造成胎儿的免疫系统超级敏感。免疫系统超级敏感的胎儿娩出后,他们得免疫系统就难以区分食物和其他化学物质对身体是好是坏,最后甚至可能会攻击自身的某些组织。这种设定错误的免疫系统,使宝宝在成长过程中出现各种炎症的风险极高。这就要求孕妇在孕期避免摄入过多的化学物质。

第五种疾病:代谢疾病。

如果孕妇的代谢系统健康,胎儿就有机会拥有更健康的代谢系统,如果孕妇的

代谢系统紊乱,血糖忽高忽低,脂肪代谢不健康,胎儿娩出后,在他的人生之初更有可能出现代谢困难,难以控制体重、血糖、胆固醇和食量。这种情况被称为胎儿期预设。

第六种疾病:哮喘和湿疹。

这两种疾病更多的是由于食物过敏造成的,孕妇除了不要吃让自己过敏的食物外,还要多摄入一些omega-3鱼油,维生素d和益生菌,都可以降低宝宝患上哮喘和湿疹等过敏症的风险,一定要补充足够的这类营养素。等到孩子出生后,母乳喂养也会降低孩子出现过敏症状的概率。

第七种疾病:焦虑症。

如果孕妇在孕期总是担心胎儿生长有问题,情绪长期处于高度焦虑状态,其体内高居不下的焦虑激素就有可能调高胎儿的应激调节旋钮,结果是,在调节激素舒缓情绪方面,宝宝一出生就带着这种“过度焦虑”,进而影响到成人长大后的心理健康。

所以说,某些遗传疾病并不是必然发生的,疾病遗传开关是否会启动,和孕妇的饮食和生活方式有着密切的关系。胎儿期的细胞生长得比其他任何时期的都要快,这种胎儿时期的细胞的基因,比成熟的细胞的基因,更容易受到孕妇饮食和生活习惯的影响。孕妇们在怀孕期间一定要通过健康的饮食,良好的生活习惯,积极向上的乐观情绪,给胎儿最大限度的健康基因。

肥胖会导致血压升高,还会使降压药的疗效降低

肥胖会导致血压升高,还会使降压药的疗效降低。高血压患者要关注自己的体重。一旦发现超重,尤其是肥胖,一定要减肥。

减肥有助于降低血压。体重下降5~10千克(10~20斤),能使血压下降5~20mmHg,还有助于血糖、血脂水平的控制。

肥胖影响血压的机理尚不十分清楚,有人认为肥胖时往往有高胰岛素血症,可以导致水钠潴留;肥胖者往往进食热量过高、过多的碳水化合物,可以引起交感神经兴奋,激活体内的肾素血管紧张素系统,导致血压升高;肥胖的患者血脂水平比较高很容易导致动脉粥样硬化,亦是引起血压增高的原因。

减轻体重有利于降低血浆中去甲肾上腺素以及肾上腺素的水平,降低体内肾素血管紧张素系统的活性利于降低血压。减轻体重有利于消耗机体脂肪,降低血脂,增强血管弹性,进而降低血压。

所以从防治高血压的角度来看,必须提倡合理饮食和适当的运动,防止饮食中摄入的总热量超过机体消耗的能量,否则将会导

致肥胖而发生高血压。

胖人要关注两个指标:体重和体型
体重:用“体质指数”(BMI)来评价体重。
计算公式: BMI=体重(千克)÷身高(2米

2)
18.5≤BMI<24.0 为正常体重; 24.0≤BMI<28.0 为超重; BMI≥28.0 为肥胖。

体型:反映身体脂肪的分布。脂肪过多地聚集在腹部造成的肥胖为腹型肥胖。成年男性腰围大于90厘米,或腰臀比大于0.9(用腰围除以臀围);成年女性腰围大于85厘米,或腰臀比大于0.85,即可诊断为腹型肥胖。

腹型肥胖发生高血压等慢性疾病的风险增高。“将军肚”危害大。

怎样减肥

首先根据BMI值判断自己是否肥胖并了解自己的标准体重。

标准体重(千克)=身高²(米²)×22,或用简单公式计算:标准体重(千克)=身高(厘米)-105

低热量饮食+适量运动,寻求能量“负平衡”,来减少身体过多的脂肪,是科学的减肥



之道。
改善饮食行为,减少热量摄入
进餐时细嚼慢咽,避免快速进食而进食过量。
感觉饱时就要放下碗筷,最好是七八分饱,饭菜宁可剩下,也不要过量进食。

多食用蔬菜、蘑菇等低热量食物。
看电视时桌上不摆零食,尤其是甜点、薯片、油炸食品。
尽量少喝含糖饮料,不要储存甜饮料。
饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

3-113

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

孙元沛 牙医博士

Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD)
芝加哥 Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家



谭春 牙医博士

Chun Tan (D.M.D Ph.D.)
Upenn 牙医博士
马里兰大学生物医学博士
中国华西口腔医学牙周病专科硕士

主治:

(1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙
(5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙
(9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补
(11) 儿童牙科 (12) 数码X光

维州诊所: 571-313-1535

11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338

9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

Coupon

1, 免费咨询: free consultation / second opinion (X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

本诊所为


2019
PREFERRED PROVIDER

提供透明牙套
矫正治疗服务。