

特别关注

每天12小时内进食
“长寿饮食”这样吃

诸多现代研究表明,健康的饮食习惯是强身健体、益寿延年的必要条件之一。研究还针对吃什么、什么时候吃、吃多少等问题给出了确切建议。



→ 主食:非精制碳水

非精制的碳水化合物,即未经过加工的“完整”碳水化合物,包括全谷类、粗粮杂豆、薯类等食物。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授景浩表示,非精制碳水化合物富含膳食纤维,可延长饱腹感,有助控制食欲,同时降低肠癌风险。非精制碳水化合物中还保留了食物中更多的维生素、矿物质、抗氧化营养素等。全谷物所含的B族维生素、钾、镁等是白米饭的3倍;全谷杂粮的黑色和红色麸皮中含有花青素、大麦和燕麦含β葡聚糖,有利于抗氧化,可降低坏胆固醇,预防冠心病。根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,每人每天应摄入谷类食物200-300克,其中要包含全谷物和杂豆类50-150克;薯类食物50-100克。

→ 蛋白质:“素食+海鲜”

蛋白质最好以植物性来源为主,也可选择以鱼和海鲜为蛋白质主要来源的“素食+海鲜”饮食模式。植物蛋白包括大豆和其他豆类、坚果,其次是鱼、蛋

奶、禽肉等。

《英国医学杂志》刊登的一篇涉及71万余名参与者、随访达32年的研究指出,摄入植物性蛋白可使全因死亡风险降低8%,心血管疾病死亡风险降低12%。2021年《中国居民膳食指南科学研究报告》显示,国人膳食结构中,奶类、鱼虾类和大豆类都存在摄入不足的问题。建议少吃或不吃加工红肉,每周吃2-3份鱼,约226-339克(2-3个手掌大小),适量蛋奶,多吃豆类等植物蛋白,每100克豆类及豆制品中蛋白质含量前五位是黑豆、黄豆、绿豆、红豆、北豆腐。

→ 脂肪:少吃动物性脂肪

脂肪主要成分是脂肪酸。饱和脂肪酸主要来自猪油、肥肉等动物脂肪以及可可油、椰子油和棕榈油等植物脂肪;单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸主要来源于植物油和鱼类脂肪。人们应该少吃动物性脂肪,多吃含不饱和脂肪酸的食物。

家庭用油要控制好量,每日不超过25-30克。日常烹调最好用植物油,如葵花籽油、花生油、大豆油、橄榄油、茶

油、亚麻籽油等,各种油换着吃,利于维持脂肪酸摄入均衡。此外,多吃富含不饱和脂肪酸的豆类、豆制品,有助调节血压血脂,还可帮女性减缓雌激素活性的降低。中国营养学会建议每天吃15-25克大豆,相当于至少吃5个麻将块大小的北豆腐或1拳头豆腐皮/丝。

→ 进食时间:12小时内

诸多研究肯定了限时进食的益处,比如控制体重、提高胰岛素敏感性、降低心血管疾病风险、延缓衰老速度等。长寿饮食模式中的热量限制,其实是将每天的进食时间控制在11-12小时内。

现在人们还流行用限时进食、辟谷等方法来减重,但研究者隆戈教授指出,禁食时间太长会使新陈代谢减慢,不利于健康,大家可尝试每3-4个月进行一次5天的“模拟禁食”,即低热量、低蛋白质、低糖、中量脂肪(供能占比30%)的植物性饮食模式。上述限时进食的方法并不是适合所有人,每天保持在12-13小时内进食是相对安全、可行且有效的。

□田雨汀

健康饮食

蚝油鲜美 食用有禁忌



蚝油是做菜时提鲜的重要调味品,但食用是有禁忌的。

蚝油是利用牡蛎蒸煮之后的汁液进行浓缩或直接用牡蛎肉酶解之后,再加入糖、盐、淀粉或一些其他原料、添加剂,最后制成的调味品。因此,对海鲜过敏的人要注意。此外,蚝油中加入蚝汁,蚝汁属于海产品,嘌呤含量较高,且钠含量也不低,痛风、尿酸高的人要少吃或不吃。牡蛎本身是蛋白质丰富、鲜味物质较多的一种食材,再加上为了增稠而加入淀粉之类的增稠剂,使得蚝油在室温下很容易变质。这也是蚝油往往会备注“开封后冰箱冷藏保存”的原因。因此,长时间存放在室温下的蚝油,也不宜食用,很可能已变质。

据养生中国

家庭保健

常吃大蒜降胆固醇



上海交通大学医学院公共卫生学院王慧教授团队新近研究发现,长期低剂量摄入大蒜可有效降低总胆固醇、低密度胆固醇和炎症标志物水平。

据相关研究报道,大蒜有抗血脂、抗高血压、抗甘油等特性。王慧教授团队从血脂、肝功能、血压和炎症指数4个方面,通过对1333名受试者(752名摄入大蒜补充剂,581名摄入安慰剂)的检测指标进行分析研究发现,摄入大蒜可显著降低总胆固醇及低密度胆固醇的水平,特别是在心血管疾病患者中,低剂量和长期干预(大于90天)效果更为显著。此外,研究还发现,摄取大蒜可显著降低炎症指标IL-6和TNF-α的水平。

研究人员认为,该研究为基于大蒜的心血管疾病的饮食防治策略提供了方法学上的指引和建议。

□胡德荣

血糖波动记住“2244”

生活中,糖友可以记住“2244”来判断自己的血糖波动是否在正常范围内。

“22”是短期血糖波动,指餐前、餐后的血糖变化值小于2.2毫摩尔/升;“44”是一天血糖波动,指每天血糖最高值和最低值之间的变化幅度应小于4.4毫摩尔/升。如果超过“2244”,说明糖友当日血糖控制不佳,需要引起重视。

只要能够做到早发现、早干预,是可以透过饮食、运动、药物等综合手段,将血糖波动控制在合理范围内的。因此,做好血糖监测非常重要。

据《生命时报》

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

过敏严重
也会诱发心梗

罕见过敏反应可累及心脏,引发过敏性心肌缺血综合征。

过敏性心肌缺血综合征,指过敏体质患者在接触特异性过敏原后,引发心肌缺血、心绞痛、心梗,甚至心源性猝死。患者表现为胸痛、胸前区不适、出汗、呼吸困难、心悸、晕厥或皮疹、瘙痒、恶心等。提醒过敏人群,如果在接触过过敏原后出现上述不适,建议立即远离过敏原,及时就医治疗。

□何乐

有此一说

阳光可刺激男性食欲

最新研究显示,阳光照射会通过皮肤内脂肪组织分泌的一种激素,刺激男性而不是女性的进食和增重。该研究发表在英国《自然·代谢》上,揭示了阳光会如何影响进食行为和全身能量平衡。

进食的需求主要受到外周组织与大脑之间通讯的控制。多个器官(如肠道、脂肪组织和肝)释放的激素会抵达特定脑区,如下丘脑,进而发出进食或停止进食的指令,具体取决于体内当时的能量水平。

以色列特拉维夫大学一个研究团队在3年时间里分析了以色列约3000名个体的流行病学证据,发现男性会在夏天增加进食,而夏天也是一年中太阳辐射最强的时期。这一结果得到了动物实验的支持,对雄性小鼠的研究发现,在十周内每日照射紫外



线,能刺激它们皮肤的脂肪组织释放“饥饿素”。当饥饿素抵达下丘脑时,会打开这些雄性小鼠的食欲,进而促进进食和增重。不过,这种效应在雌性小鼠中并不显著,因为雌激素会干扰皮肤内脂肪细胞释放的饥饿素。此外,在一项实验中,人类男性皮肤样本在照射紫外线5天后会增加饥饿素的表达,这与阳光照射后观察到的摄食行为增加是一致的。

□张梦然

原来如此

这些抗过敏小妙招都是“坑”

网上有大量抗过敏小妙招,但不少方法不好使。下面就由专家揭开这些不靠谱的“妙招”。

共用过敏药 过敏体质具有遗传性,因此不少人会出现和人类类似的过敏症状。有些人觉得,既然过敏症状相同,涂同一种药膏也应该有效。对此,天津中医药大学附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲表示,医生会根据皮疹的形态、严重程度、所在部位,选择不同种类、剂型、浓度的外用药物。

食物防过敏 网传多吃胡萝卜、洋葱、金针菇、红枣、西蓝花等食物可预防过敏。天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲表示,尚无任何一种食物吃了能预防过敏。网上列举的抗过敏食物,不能产生预防过敏的效果。

涂花椒水 在各种民间止痒“偏方”

中,花椒水的被认可度最高,不少人甚至认为花椒水可治疗过敏性皮炎。对此,吴玲玲表示,花椒提取物——花椒素有止痛和杀虫的作用,一些护肤品和药膏中也含有此成分。但花椒水不等于经过提纯的花椒素,目前尚无任何科学证据表明花椒水可治疗过敏性皮炎。

炉甘石洗剂 炉甘石洗剂是一种十分常见的皮肤外用药物,成为不少家庭的“万能皮肤药”。吴玲玲介绍,过敏性皮炎患者使用炉甘石洗剂,可起到止痒、抗炎、消肿、隔离过敏原的作用。但涂炉甘石洗剂更多是起物理防护作用,主要是改善症状,未必能治本。吴玲玲表示,治疗过敏性皮炎还需对症下药,根据皮疹的面积、严重程度选择具有针对性的外用药物。

忌口缓解过敏 网上有种传言称,

出现过敏症状,首先要做的就是忌口,不要吃海鲜、热带水果、鸡蛋、牛奶、坚果、豆类食物。“出现过敏症状后,首先要确定过敏原,而非盲目忌口。确实因吃某种食物导致过敏就需要忌口,但要忌的是导致过敏的食物。”刘瑞玲介绍,导致过敏的食物种类非常多,远超传闻中所罗列的种类,如芹菜、西红柿、桃、樱桃、苹果等蔬菜、水果,也同样会导致人体过敏。

盐水湿敷面部 皮肤过敏后用盐水湿敷的办法在社交平台上流传甚广。对此,吴玲玲表示,用盐水洗脸或湿敷的确可起到一定的镇定作用。但此法的效果因人而异,使用时要注意盐水的浓度、温度和湿敷的时间、频次,否则适得其反。

□陈曦