

特别关注

超加工食品,让人越吃越傻

你爱吃的那些网红食品,大多属于这类“杀手”

医学研究发现,来自饮食、生活方式、环境等方面的综合因素,导致了大脑的“过载”和“受伤”,单就熬夜和乱吃东西这两项,就足够伤害认知功能。而最近的一些关于超加工食品的大型研究,也证实了这一因果关系。简单一句话就是:超加工食品,能让我们越吃越傻!

大量摄取超加工食品 会影响认知功能

大量进食超加工食品与全因死亡率、整体心血管疾病、冠心病、脑血管疾病、高血压、代谢综合征、超重和肥胖、抑郁症、肠易激综合征、整体癌症、绝经后乳腺癌、妊娠期肥胖、青少年哮喘和喘息,以及虚弱的发生率具有显著相关性。

美国学者对3632名60岁以上老人就饮食与认知能力的相关性做过评估,结果发现,大量摄入超加工食品,会加重老年人的认知障碍。以色列的研究证实,大量摄入超加工肉类和油/涂抹酱会让患Ⅱ型糖尿病的老年人的认知能力下降。

2022年阿尔茨海默症协会国际会议上发表的一项研究报告发现,每天进食超过“每日卡路里摄入量20%的超加工

食品”就有可能导致全球认知得分下降速度加快28%,包括记忆力、语言流利度和执行功能。

哪些属于超加工食品? 也许你爱吃的食物都是

超加工食品对健康的影响能有多可怕呢?只需要100kcal的超加工食品就能起作用,这不过是两块曲奇饼干……

“扎心”的是,大家最爱的网红食品,几乎都属于这类“沉默杀手”。无论奶茶、蛋挞、薯片、饼干、蛋糕,还是点心、汉堡、三明治、加工肉类(香肠、培根、鱼丸、肉丸等等)、冰淇淋、沙拉酱,就连各种饮料和苏打水(不论含不含添加糖或代糖),甚至蒸馏酒(例如威士忌等)都属于超加工食品,经常吃点儿,就有可能增加死亡率,跟香烟和人造脂肪酸一样具有威胁性。

多少算“摄入太多”? 也许只是1包曲奇1份泡面

近期,发表在Neurology上来自天津医科大学公共卫生学院王耀刚教授团队开展的一项涵盖超7万人、随访10年的大型前瞻性研究结果显示,摄入太多超加工食品与较高痴呆风险之间存在正相关性。

在该研究中,超加工食品摄入量最高组人均日摄入量为814g,占日常饮食的28%;超加工食品摄入量最低组,人均日摄入量为225g,占日常饮食的9%。

在品种繁多的超加工食物中,饮料是参与者的心头好,占超加工食品总量的34%。其次是含糖加工食品(21%),超加工乳制品(17%)和咸味零食(11%)。

经过长达10年的跟踪随访,10年间共有518名参与者发展为痴呆症,其中287人发展为阿尔



茨海默症,119人发展为血管性痴呆。

摄入量与痴呆症发生率之间的关系为:较高的超加工食品摄入量会导致全因痴呆症发生风险增加51%,血管性痴呆发生率增加119%;超加工食品的日摄入量每增加10%,患全因痴呆症、阿尔茨海默症和血管性痴呆的风险分别增加25%、14%和28%。

也就是说基本上,每天多吃一包曲奇饼干+1份泡面,或者随便来份炸鸡+可乐,再或者多喝两瓶饮料,就能完成814g的“定额”,稳保自己离痴呆症更近一步。而225g,不过就是半瓶饮料,或者1袋薯片+1小块黑巧克力而已……

据《中国青年报》

如何自救? 增加50g未加工食品

每天增加50g未加工或微加工食品,相当于半个苹果、一份玉米或一碗麦片,同时每天减少50g超加工食品,相当于少吃一块巧克力或一份鳕鱼条,就能让痴呆的发生风险降低3%。

研究者统计分析发现,如果使用同等比例的低加工食品代替饮食中5%的超加工食品,就能将全因痴呆和血管性痴呆的风险分别降低10%和12%。如果将这个量增至10%,能将全因痴呆症和血管性痴呆症的风险降低19%和22%。

健康生活

这4个养生误区,很多人都中招

如今人们越来越关注营养、保健、养生等方面的知识,但有的养生技巧,其实是一种误区,甚至还会影响健康。

误区一:吃蛋白粉增强免疫力

蛋白质对人体有好处,但过量补充蛋白质,会造成钙流失增多。肾功能有问题的人过量食用还会加大肾脏老化和损伤的风险。蛋白粉的主要用途是为缺乏蛋白质的人补充蛋白质,如创伤、烧伤、外科大手术后、肿瘤、放疗患者等。孕妇、乳母及胃肠道功能较弱的老年人可在医师指导下适当服用蛋白粉。

误区二:多吃粗粮身体好

吃粗粮有诸多好处,但过多食用粗粮同样对健康不利,吃得太多同样会发胖。粗粮富含膳食纤维,食用过多会阻碍营养物质



的吸收,还影响消化。健康成人每天可摄入谷薯类250—400克(生重),粗粮占1/3左右比较合适,最多不超过主食一半的量。

误区三:血脂高不能吃蛋黄

有些人担心吃了蛋黄会增

加血液中的胆固醇。其实体内胆固醇有两个来源,一是肝脏产生的,占70%—80%;另一个是外源食物摄入的,占30%左右。如果吃得太多,肝脏产生的自动就会减少。鸡蛋中的卵磷脂可调节胆固醇,患有高血脂、高胆固醇的人也可以吃蛋黄。健康成人一天可以吃一个鸡蛋,高胆固醇的人可一天吃一个蛋白和半个鸡蛋黄。

误区四:喝浓茶解酒

酒后饮茶有很大弊端。乙醇通过胃肠道进入血液,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水,最后排出体外。如果酒后喝茶,茶叶中的茶碱会迅速对肾起到利尿作用,促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,对肾会产生一定的刺激和伤害。 □于康

医生提醒

食盐遇到这些药物 浓烹淡调有讲究

食盐是我们烹饪过程中重要的调味品,但当食盐与4种药物狭路相逢,我们应该注意些什么呢?

◆**降压药** 为预防高血压和降低高血压患者的血压,钠的摄入量应减少至2400mg/d(6g氯化钠)。限盐还可增加血管紧张素转换酶抑制剂类(ACEI)药物的降压作用,建议服用降压药时避免高盐饮食。

◆**利尿剂** 利尿剂促进水钠排泄发挥利尿作用,用于高血压、心衰、水肿等疾病的治疗。摄入食盐将增加体内钠水平,因此高盐饮食将与利尿剂排钠作用相拮抗;摄入盐分过少又可能增加利尿剂引发低钠血症的风险。建议服用利尿剂患者不要过度控制或增加钠盐摄入。

◆**糖皮质激素** 糖皮质激素因其醛固酮样作用,可保钠泌钾,促进水钠潴留,可能引起尿潴留、水电解质平衡紊乱等不良反应。因此,建议服用糖皮



质激素期间需关注食盐摄入,必要时补充钙和钾,长期用药应注意低盐饮食。

◆**锂盐** 钠离子与锂离子在肾小管竞争性重吸收,增加钠摄入可促进锂排泄,低盐饮食可抑制锂排泄,导致血锂升高,引起锂中毒。接受锂治疗的患者需关注盐摄入。 □兰晓倩

有此一说

喝红茶或许能降低死亡风险

一项前瞻性研究发现,喝红茶可能与较低的死亡风险有关。每天喝两杯或两杯以上茶的人患病风险最低。这一发现发表在最新一期的《内科医学年鉴》上。

此前研究表明,在喝绿茶最多的人群中,喝茶与较低的死亡风险之间存在关联。相比之下,在喝红茶更普遍的人群中,发表的研究结果不一致。

英国国立卫生研究院研究人员利用英国生物库数据进行了一项研究,评估饮茶与全因和特定原因死亡率之间的关系。他们还评估了常见的茶伴侣(牛奶和糖)的使用、茶的温度以及影

响人们咖啡因新陈代谢速度的基因变异是否存在不同的联系。

英国生物库包括了50万名年龄在40岁至69岁之间的男性和女性的数据,研究人员在4年间完成了一份基线调查问卷。在这些人中,85%的人报告经常喝茶,其中89%的人报告喝红茶。与不喝茶的人相比,报告每天喝两杯或更多杯茶的参与者死亡风险降低9%—13%。同时考虑其他因素,如参与者是否也喝咖啡,在茶中添加牛奶或糖,他们喜欢的茶的温度,或者与咖啡因新陈代谢相关的遗传变异,都观察到了这种关联。



研究人员认为,他们的发现表明,即使茶的摄入量较高,也可以成为健康饮食的一部分。

据《科技日报》

疾病提醒

硬板床治腰椎间盘突出? 越睡越重

腰椎间盘突出就要睡硬板床?事实并非如此。长期如此就会导致腰部肌肉、韧带、软组织的劳损,产生炎症刺激,同样也会加重腰突的病情。

的确,腰椎间盘突出后建议不要睡过软的床,建议睡硬板床。但也不能是很硬的床,铺上褥子感觉睡着不硌就可以。稍微硬一点的床对腰椎间盘突出

持脊椎的正常形态,减轻腰椎间盘突出向后突出,放松肌肉,降低腰部肌肉和坐骨神经的张力,并使腰椎管内压力明显降低,能有效缓解症状。而太硬的床躺上去,床面几乎不会顺应身体的重量产生形变贴合,腰部下方会形成真空区域,没有任何支撑保护,腰部肌肉为了维持姿势,要一直保持紧张状态。长期如此会导致腰部肌肉、韧带、软组织劳损,产生炎症刺激,加重病情。 □岳剑宁