

特别关注

防治肿瘤 快收下这份“抗炎食物清单”

前不久,中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等共同发布《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》,重点推荐通过抗炎饮食来防治肿瘤。《共识》指出,肿瘤高危人群采用此类膳食模式,可减少发生长期负面代谢后果的可能性。

如果机体长期存在慢性炎症,久而久之,会增加各种慢性非传染性疾病(如癌症、心血管疾病、糖尿病、慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等)的风险。想要降低机体慢性炎症,一定要多吃“抗炎食物”,少吃“促炎食物”。

膳食炎症指数(DII)是评估机体整体膳食炎症潜力的客观工具,评分正值代表膳食成分有促炎潜力,负值代表有抗炎潜力,0表示不具有炎症效应。

主食 全谷物有抗炎潜力

1.全谷物碳水化合物:全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于血糖稳定。糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物含有丰富的膳食纤维,膳食炎症指数评分较低,为-0.663/g。

小麦麸皮及胚芽中富含膳食纤维和各种酚类植物化合物,具有抗炎效应。

2.精制碳水化合物:白米、白面具有促炎潜力,日常饮食要注意粗细搭配。

3.薯类:目前未发现薯类的抗炎效应,比精制白米、白面更值得推荐。

脂肪 Ω -3脂肪酸有抗炎潜力

总脂肪的膳食炎症指数评分为0.298/g,脂肪摄入量不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

1.限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸:饱和脂肪酸(膳食炎症指数评分0.432/g)和反式脂肪酸(膳食炎症指数评分0.429/g)具有促炎潜力,需要限制摄入。

饱和脂肪酸的主要来源有

猪牛羊的肥肉、猪油、黄油等,可可籽油、椰子油和棕榈油。

植物油在高温或反复加热时,会产生反式脂肪。另外,一些加工零食也可能含有反式脂肪。

2.推荐不饱和脂肪酸: Ω -3多不饱和脂肪酸的膳食炎症指数评分为-0.436/g。在医生指导下每天服用至少1.5g的 Ω -3多不饱和脂肪酸补充剂与肿瘤患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性和生存率的改善,以及术后发病率的降低有关。

Ω -3多不饱和脂肪酸的主要来源有鱼类、紫苏籽油、亚麻籽油、亚麻籽等。

蛋白质 有轻微促炎潜力

蛋白质有轻微的促炎潜力,膳食炎症指数评分为0.021/g。

不过,由于肿瘤患者代谢紊



乱,蛋白质消耗增加,建议一般肿瘤患者提高蛋白质的摄入,每天1-1.5g/(kg·d)。如果合并肾功能损害,则摄入量不应超过1g/(kg·d),具体可遵医嘱。

蛋白质来源于优选鱼类、家禽、蛋类、低脂乳制品、大豆食品、坚果等食物,少食红肉和加工肉类。

蔬果 应占理想抗炎食物2/3

理想的抗炎饮食中,蔬菜水果应占总食物重量的2/3。因为水果蔬菜中含有丰富的维生素和矿

物质,具有较好的抗炎活性。

部分植物化合物如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物,具有较大的抗炎潜力。富含此类植物化合物的食物有紫甘蓝、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、紫薯、大豆、柑橘类等。

另外,推荐适量饮用绿茶、红茶,其具有抗炎潜力,可适量饮用,不过不宜太浓。食物经煎、炸、烤后促炎性增加,宜少用煎、炸、烤的烹饪方式,多选用烩、炒、蒸、煮的烹调方式。

据《北京青年报》

减肥健身

调节代谢妙招助你高效减肥

“喝凉水都长肉”怎么破?几个妙招能帮助提高身体的新陈代谢水平,加速甩肉。

高代谢可助力减肥

先了解两个关键概念:基础代谢和新陈代谢。基础代谢是指在静息状态下,人体为维持正常生命活动所需的最低能量消耗。这个能量消耗主要用于维持呼吸、心跳、细胞修复和器官功能等基本生理活动。每个人的基础代谢水平都不同。

新陈代谢是指在人体进行日常活动时所消耗的能量。这包括工作、运动、饮食消化和其他日常活动。代谢速度较快的人通常更容易减肥。

运动+饮食给代谢提速

新陈代谢的水平可以通过增加运动量和改变饮食习惯来



提高。

增加肌肉质量 肌肉比脂肪更能消耗能量,所以通过增加肌肉质量可以提高基础代谢率。进行力量训练和体重训练可以帮助增加肌肉质量。

增加有氧运动 有氧运动,如慢跑、游泳和跳绳等可以提高心率和呼吸频率,加速代谢过程。每周进行至少150分钟的有氧运动可以帮助减肥。

饮食调整 饮食对代谢有很大的影响,要选择低热量、高纤维和富含蛋白质的食物。避免过量摄入糖分和饱和脂肪。此外,要保持充足的水分摄入,以促进新陈代谢的正常运作。

规律作息 保持规律的作息时间有助于调节代谢。每天保持足够的睡眠时间,避免熬夜,可帮助身体维持正常代谢水平。

喝咖啡或茶 咖啡因可以提高代谢速度,但要适量。

减肥有度安全第一

通过增加肌肉质量、进行有氧运动、调整饮食、保持规律的作息时间和适量饮用咖啡或茶等方法,可提高代谢水平,更有效地减肥。但要记住,减肥应该是一个循序渐进的过程,健康和最重要,不要急于求成,过度追求快速减肥。 □马啊琴

健康饮食

给爱吃烧烤的你 5个健康建议

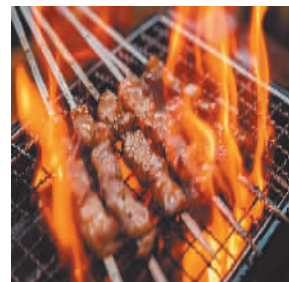
说起吃烧烤,四季都火爆,但吃烧烤可能引来致癌物,也是很多人所担心的事情。如何减少吃烧烤的危害呢?

1.给自己定个规矩,每个月只吃一两次烤串,两三次炸物,而不是经常作为夜宵或晚餐食物。

2.尝试减少每次吃的数量,例如把一次吃好几串烤肉的饕餮习惯,改成每次只吃一串解个馋就停下来。

3.做食物替换。例如,把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品,把油炸的肉类换成炖煮的肉类。炭火烧烤会产生两种致癌物,用微波炉和电烤箱则致癌物含量少很多。

4.在吃烧烤和炸物时,多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。例如,深绿色和橙黄色的蔬菜,橙黄



色和蓝紫色的水果,各种蘑菇、木耳等,绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。

5.一餐中吃了这些食物之后,后面一两天都要吃得清淡一些,少吃肉,少吃油腻食物,多吃全谷杂粮和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物,但需要通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。

□范志红

家庭保健

头皮比脸皮更脆弱易老 这些方法科学养头皮

头皮油腻瘙痒、头屑增多;头发干枯分叉、脱发严重……当出现这些问题时,或许正是头皮在发出预警。

头皮比脸部的皮肤更脆弱,容易衰老。一旦出现问题,发质可能会干枯、毛糙,甚至掉发数量都会明显增多。常见的头皮疾病包括脂溢性皮炎、银屑病及毛囊炎等。

该如何应对呢?以最常见的脂溢性皮炎为例,对于症状较轻的患者,首先需要调整生活习惯,包括保持精神放松、规律作息,少

食用油腻、辛辣刺激性食物,避免烟酒刺激,少烫发染发等。

同时,日常养护头皮要用科学的方法为头皮“排毒”:减少使用过热的水与碱性肥皂洗头;对于头皮油腻、头屑较多者,建议不要频繁洗头,每日不超过1次;对于头皮干燥、头发干枯者,建议可隔日洗头。此外,洗头次数也可根据季节调整,夏季多汗时可适当增加次数,而冬季干燥时则适当减少。如果这些措施的控制效果不佳,需要及时到医院皮肤科就诊,以确定治疗方案。

对于头皮发红、头屑较多且瘙痒明显的脂溢性皮炎,可外用二硫化硒或酮康唑洗剂,严重时可选用含有激素的复合制剂,配合口服复合维生素B(含B2、B6)治疗。如果头皮还出现毛囊炎,可局部外涂如夫西地酸软膏、莫匹罗星软膏等抗生素治疗,严重时可在医生指导下口服抗生素或异维A酸等药物。对于头皮银屑病,可适当使用含焦油洗发水、二硫化硒洗剂、卡泊三醇擦剂、水杨酸制剂及含糖皮质激素制剂等治疗。 据《科技日报》

有此一说

爬楼吧 对心脏有好处

北京大学公共卫生学院的流行病学与生物统计学家发现,每天至少爬5层楼梯(50节台阶),患心脏病的风险降低20%。这一发现突出了爬楼梯作为普通人群预防动脉粥样硬化性心血管疾病主要措施的潜在优势。

分析结果显示,每天爬5层以上的楼梯可以将患心血管疾病的风险降低20%。每天爬更多的楼梯尤其能降低不敏感人群患心血管疾病的风险。

而更易感的人患心脏病的风险增加可以通过每天爬楼梯来有效地抵消。

研究证实,对于高危患者来说,爬楼梯是一种将锻炼纳入日常活动的低成本且便捷的方式。

短时间的爬楼梯是一种高强度的运动,它是提高心肺体适能和改善血脂的有效方法,特别是对于那些无法达到目前推荐体育活动量的人群。

□王喜瑞