

# 小酌怡情?

## 酒精就是这样让人衰老的



酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而,不得不说句扫兴的话,无论小酌怡情还是开怀畅饮,世界心脏联盟表示,任何饮酒都对健康不利。最新研究发现,随着年龄的增长,酒精对人体健康的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损害,并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度和中度饮酒者,也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果和更大的健康隐患。下面小编带大家了解一下酒精是如何影响人体,使其变衰老的。

### 酒精耐受性逐渐降低

对酒精的耐受性会随着时间的推移而下降,这是由于身体成分发生了变化。随着年龄的增长,激素的变化,比如一些与新陈代谢相关激素的减少,增加了人们对酒精的敏感性。

对于上了年纪的人来说,即使体重保持稳定,脂肪相对于肌肉的比例也在增加。所以,即使喝了和以前一样多的酒,血液中的酒精含量也会更高,因为与肌肉相比,脂肪从血液中吸收的酒精较少。反应时间和运动能力也会随着年龄的增长而减慢,而饮酒会进一步降低这些能力。

### 借酒消愁适得其反

不可否认的是,在短期内饮酒可以减少一些负面情绪。然而,从长期来看,饮酒者的焦虑感会加重,尤其是习惯性饮酒。

美国密歇根大学调查发现,在新冠疫情期间饮酒以应对焦虑等不良情绪的老年人更有可能报告他们的饮酒量增加。把酒精作为应对机制会适得其反。

此外,老年人在失去亲人时,往往会经历沉痛的悲伤,通过饮酒来化解悲痛对他们来说是一种诱惑。抑郁症已经在老年人中很普遍,它会因饮酒而恶化。

### 损害决策制定能力

喝酒会导致判断失误,饮酒误事的例子比比皆是。酒精对决策制定能力的影响会随着年龄的增长而加剧,导致饮酒者受冒风险,如酒驾或做出不切实际的投资决定。

### 加速皮肤老化

饮酒加速皮肤老化过程。酒精会使全身脱水,其中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造成影响。皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变成紫色……酗酒会让人面相苍老。

此外,黄疸(即当皮肤和眼白变黄时)也有可能是酒精性肝病的一个迹象。

### 让肝脏压力增大

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素。即使是适度饮酒也会影响肝功能。衰老的肝脏

不能很快分解或代谢酒精,这就造成它在人体系统中停留的时间更长。

### 让已有疾病变本加厉

随着年龄的增长而患上的慢性病会因饮酒而复杂化。美国糖尿病协会称,饮酒后24小时内会发生危险的低血糖,它干扰了糖尿病患者为饮食健康所做出的努力。饮酒会在短期内升高血压,而反复酗酒则会导致高血压。酗酒还会增加患溃疡的风险,并妨碍已有的溃疡愈合。

### 与药物产生反应

老年人可能会服用多种药物,因此了解酒精是如何干扰处方药和非处方药是很重要的。将酒精和药物混合,要么减少,要么增强药物的预期效果。此外,有些药物已经含有酒精了。

肝功能会随着年龄的增长而下降,降低身体分解和去除药物的能力。饮酒也会影响肝脏,增加药物出现副作用的风险。

酒精与老年人服用的药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药物本身就有镇静作用,当把它们和酒精结合起来时,就会造成协同或倍增效应。这种增加的镇静作用使老年人更加疲劳,增加了他们摔倒和开车发生事故的风险。

### 脑容量减少

酗酒和酗酒史会增加患痴呆症的风险。长期大量饮酒会加速大脑的萎缩,脑容量的丧失是记忆力和认知功能下降的关键因素,尤其是对于老年人。酒精性痴呆会在多年的过度饮酒后发生,这种病会导致精神错乱、焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

### 扰乱睡眠

一些人认为适量饮酒有助于睡眠,但实际情况恰恰相反。许多老年人的生活习惯(如白天经常打盹、锻炼少、户外时间少)会影响睡眠周期。饮酒会使老年人无法入睡或保持熟睡状态,从而加剧失眠。

### 增加跌倒风险

醉酒会增加发生事故的风险,包括跌倒、骨折和

车祸。随着年龄的增长,平衡和稳定构成了更大的挑战。老年人更有可能因为饮酒而跌倒,伤势更严重,比如髌骨骨折,恢复期也 longer。酒精还会减缓大脑的活动,警觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

### 形成酒精依赖

喝的酒越多,越有可能产生依赖。从长远来看,由于大脑发生了各种变化,这会导致更多的焦虑、抑郁和压力。随着酒精依赖性的增强,人们会在饮酒时变得极度焦虑。他们喝得太多,以至于失去了对焦虑的控制。不喝酒时,就会处于一种过度刺激的状态,表现为精神紧张和出汗增多。

### 出现戒断反应

长期饮酒的人突然不喝酒会产生戒断反应(类似于毒瘾发作),表现为兴奋、失眠,甚至癫痫。年龄越大,戒断反应的危险越高。

### 对心脏没一点好处

美国心脏协会网站指出,尽管一些研究表明,红酒中的一种化学物质(白藜芦醇)可能对心脏有保护作用,但饮酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增加心律失常和高血压的风险。如果你不喝酒,那就不值得仅仅为了潜在的和未经证实的好处而开始喝酒。

### 增加患癌风险

根据美国癌症协会的数据,饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关——包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌——占所有癌症死亡人数的4%。为降低患癌风险,最好不喝酒。

### 支配社会生活

退休后有更多的社交时间,而社交生活往往离不开饮酒。从事户外活动、培养业余爱好、参加读书俱乐部和其他兴趣其实是更好的选择,此外,饮酒是一笔不小的开销。改喝不含酒精的饮料,既省钱,感觉又更好。

于霞



“高膳食纤维、低热量、易饱腹”的代餐食品受到不少爱美人士的追捧。吃代餐真的会瘦吗?

市面上常见的代餐产品原料以谷类、豆类、薯类等为主,以植物的根、茎、果实等为辅,添加麦芽糊精、香精甚至植脂末改善口感。

## 长期食用代餐或致营养不良

代餐属于《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识》中低能量或极低能量膳食,比如正常饮食一餐摄取热量2093~4186千焦,按说明使用代餐就可控制在628~2093千焦,明显低于生理需要,因此,和传统节食减肥一样,吃代餐变瘦也是“饿”出来的,没有从根本上消除肥胖的原因。不过,对代餐产品不必有成见,以合格代餐产品辅助正餐、配合运动的确是减肥的有效途径,更需要了解的是如何正确使用代餐。

研究表明,长期摄入代餐食品不仅对心脏功能有影响,还会导致营养不良,影响免疫力与抵抗力,代餐所含的一些添加物更有可能损害肝肾功能、增加心血管疾病发生风险,且恢复正常饮食后极易反弹。长期食用代餐,很有可能会出现明显的乏力、头晕眼花现象,女性甚至会出现闭经等症状。

靠代餐减肥者都有这种体验,开始效果明显,之

后逐步进入瓶颈期。其实这也是生命的神奇之处,节食后身体会感知能量缺乏,自动开启节能模式,即使吃得少也难以减重。恢复正常进餐后,机体会解除节约模式,尽量吸收营养成分,甚至为了防止再次挨饿而将食物更多地转化成脂肪储存起来,体重极易反弹。加上代餐的味道的确“不咋样”,很多人会渴望“真正的食物”。如果出现报复性饮食,很可能会变得更胖,如此体重反复增减,易致皮肤松弛,也可能诱发代谢紊乱。

代餐可以作为短期替代品,但不建议长时间食用,最好是“代一餐”或“代主食”。最好的“代餐”是营养密度高、热量低的天然食物,可以根据食物的热量合理搭配,如用土豆代米饭、水果代饮料,多吃点黄瓜、冬瓜等热量低的蔬菜等,再结合适度运动,想不减肥都难。

陈锋