

超加工食品

让人越吃越傻



随着医学研究的不断深入,我们不得不承认来自饮食、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!

有研究表明每天吃总摄取量20%的超加工食品就会影响认知功能

现有的来自世界各国针对超加工食品的医学及流行病学研究数据表明: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。

专家对3632名60岁以上老人就饮食与认知能力相关性做过评估,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2型糖尿病的老人的认知能力下降。

此外,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“每日卡路里摄取量20%的超加工食品”就有可能会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。

哪些食品属于超加工食品?

值得警惕的是,就全球趋势来看,这些影响,从人的儿童青少年期就已经在发生和累积了。

一个比较“扎心”的事实是,大家最爱吃吃喝喝的那些网红食品,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。

刘遂谦

每天吃多少算“摄入太多”呢?

近期,来自天津医科大学公共卫生学院的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。多少算“摄入太多”呢?

在该研究中,人们进食超加工食品的量大概是这样的:

超加工食品摄入量最高组,人均日摄入量为814g,占其日常饮食的28%;超加工食品摄入量最低组,人均日摄入量为225g,占其日常饮食的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11%;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%。

**吃了太多超加工食品如何自救?
推荐每天增加
50g未加工食品来调和**

不过,也不是没有拯救的办法!已经吃吃喝喝了太多超加工食品、想要晚一点变傻的小伙伴们,快来记下“补救”大法。

比如,每天只需要增加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%。

有研究者还通过统计分析发现,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症的风险分别降低10%和12%。如果进一步将这个量增加到10%,能将全因痴呆症和血管性痴呆症的风险分别降低19%和22%。

刘遂谦

不慎淋雨后要抓紧散寒

在雨天,人体会不同程度地沾染上湿邪。部分人可能会出现四肢厥冷、腰膝冷痛等不适。身体本就虚弱者还可能出现恶寒发热、咳嗽、头身疼痛等症状。因此,专家提醒,只要淋雨,就要抓紧散寒。

●热敷缓解头疼

有些人淋雨后会出现头部闷疼、颈项僵硬等,这时可采用热敷法来消除不适。具体方法是:在热水袋中盛满70摄氏度的温水,裹上毛巾在后颈处1小时。

●喝点姜糖水调理咳嗽

因淋雨受寒出现咳嗽时,可以喝点姜糖水。将大蒜拍碎,加干姜粉10克、红糖5克、清水100毫升,上锅蒸30分钟,温服即可。

●灸肚脐缓解腹泻

当出现腹痛腹泻时,可用艾条距离肚脐2—3厘米回旋灸肚脐。灸前在脐窝放置些干姜粉,效果会更好。

●中药泡脚缓解膝盖冷痛

部分中老年人不慎淋雨后可能会出现膝盖冷痛等不适。这时,可用中药汤泡脚。取独活30克,防风、秦艽、肉桂、生地、白芍、炮附子、杜仲、牛膝各15克,细辛、甘草各10克,加水2000毫升,煎煮40分钟,滤取药液,兑入适量热水泡脚。

吕沛宛



四个方法巧烹饪 最大程度 保留蔬菜营养

一提到健康饮食,大家都会想起蔬菜水果,流行性病学研究已经证实了蔬菜和水果的摄入可以降低高血压、高血脂、2型糖尿病等慢病的发病率。那么,怎样才能达到足量蔬菜水果目标?

对于三口之家来说,一般全家每天需要购买3种或不少于1kg新鲜蔬菜,并将其分配在一日三餐中。中、晚餐时每餐至少有2个蔬菜的菜肴,适合生吃的蔬菜,可作为饭前饭后的“零食”和“茶点”,既保持了蔬菜的原汁原味,还能带来健康益处;在食堂就餐,每顿饭的蔬菜也应占整体膳食餐盘的1/2。一个三口之家一周应该采购4.5—7千克的水果,把水果放在容易看到和方便拿到的地方,这样随时可以吃到。有小孩的家庭,应注意培养孩子吃水果的兴趣。家长应以身作则,可以将水果放在餐桌上,或加入到酸奶中。

蔬果的量是够了,那么应该采用什么样的烹饪手法,才能最大限度地保留蔬菜营养,增加营养的吸收效率呢?推荐四个简单好记的方法。

方法一:先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜,不要在水中长时间浸泡。

切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用,最大程度地保证营养素的摄入。

方法二:开汤下菜

水溶性维生素(如维生素C、B族)对热敏感。

沸水能破坏蔬菜中的氧化酶,从而降低对维生素C的氧化作用;

另一方面,水溶性维生素对热敏感,加热又增加其损失。

因此掌握适宜的温度,水开后蔬菜再下锅更能保持营养。

水煮根茎类蔬菜,可以软化膳食纤维,改善蔬菜的口感。

方法三:急火快炒

缩短蔬菜的加热时间,减少营养素的损失。但是有些豆类蔬菜如四季豆需要充分加热。

方法四:炒好即食

已经烹调好的蔬菜应尽快食用,现做现吃,避免反复加热,这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失,还可能因细菌对硝酸盐的还原作用增加亚硝酸盐含量。

另外,值得注意的是,加热烹调一定程度上会降低非根茎类蔬菜的营养价值,如维生素的降解和矿物质的流失。黄瓜、生菜等可生吃蔬菜应在洗净后直接食用。根据蔬菜特性选择适宜的加工处理和烹调方法可以较好地保留营养物质。

陈丽娟