好好吃饭,有多重要

白天忙得一天不吃饭,晚上夜宵来一顿啤酒烧烤小龙虾吃到撑,这是当下很多工作忙碌、学业压力大的年轻人的生活常态。“早上吃好,中午吃饱,晚上不吃。”有减肥需求的人们则将这句话奉为圭臬。无论是因为生活节奏太快,还是源于对美的过度追求,如今,好好吃饭的年轻人越来越少了。

三餐不规律对健康影响大吗?

“从均衡膳食的角度讲,人们需要保持一日三餐的饮食频率,集中在一餐或两餐进食很难达到日常的营养素需求。此外,将三餐缩短为一餐或者两餐,对消化功能的压力较大,会加重胃肠系统负担。因此,当然是三餐规律饮食更健康。从变美角度来说,吃得好才能拥有健康的美。”北京大学人民医院临床营养科主治医师蔡晶晶解释了好好吃饭的重要性。

食有时:三餐要规律

“长期不吃早餐会降低大脑功能”“长期不吃晚饭的怎么样了”“长期不吃晚饭或致代谢率下降”,这些词条近日都曾登上微博热搜,三餐不规律已是当下很多年轻人的生活常态。

比如,忙碌的上班族经常来不及吃早餐。在不吃早餐的相关热搜下,也有网友表示,自己有时起得晚,会来个早午餐。在蔡晶晶看来,不吃早餐或者用早午餐代替早餐都不健康。“吃早餐可以加速身体的新陈代谢,长期不吃早餐,新陈代谢可能会降低。”蔡晶晶说,如果前一天晚餐时间过早,加之第二天不吃早餐,还会降低上午的工作效率,长此以往则容易营养摄入不足。

“不吃早餐还会增加胆结石的风险。”蔡晶晶解释说,胆囊在空腹状态时基本不收缩,也就是说,从前一晚睡觉时到第二晚早饭前,胆囊不会收缩。进食早饭后,胆囊会通过收缩将攒了一夜的胆汁进行更新,早饭的参与使胆汁不会在胆囊中停留过长时间,减少发生结石的风险。蔡晶晶建议在八点之前进食早餐。“因为八点是皮质醇比较高的时间,此时进餐不仅有利于唤醒精神状态,也可使食物充分的消耗。”蔡晶晶说。

食有时,早餐一定要按时吃才健康,那么晚餐呢?不吃晚餐真的可以减肥吗?“现在很多人都有减肥需求,在减肥的状态下,不吃晚餐也不是完全不可以,因为在减肥过程中,人体的消耗量应高于摄入量。不吃晚餐在一定程度上能达到这个效果。”但蔡晶晶也提醒说,不吃晚餐只适用于短期减肥人群,不能作为一种长期的生活方式。“每个人的新陈代谢不同,引发肥胖的原因也不同。如果长期不吃早餐或者晚餐,可能导致代谢下降,这当然也不利于保持身材、收获健康美。”

“不吃晚餐的减重模式,其目的是减重,而不是平衡营养素。从平衡膳食的角度来说,三餐规律饮食更有利于长期健康。”蔡晶晶建议,一日三餐应遵循“343”饮食原则,即早餐、中餐、晚餐的进食比例约为30%、40%、30%,其中晚餐应以清淡为主,避免厚重,以免加重消化道负担,进食时间在18:00左右为佳。

蔡晶晶认为,保持一日三餐的规律进食模式,不仅可以防止血糖出现剧烈波动,还可以避免消化液的大量分泌,保持胃机械张力的感知力。“三餐规律的人,胃始终在一个规律且健康的状态,这样就不会出现暴饮暴食行为。”蔡晶晶分析道。

食有度:暴饮暴食危害多

三餐不规律的人,通常会存在暴饮暴食行为。蔡晶晶说:“比如早饭没吃,午饭就会纵容自己多吃;早午饭都没好好吃,晚饭就很可能不加节制地吃很多,长此以往就会养成暴饮暴食的习惯。”

“早上:不吃;中午:不吃;晚上:您的货拉拉正在给您送餐。”谈及最近的饮食,李晓琴发来这样一张表情包。“我身边很多朋友都像我一样,没时间吃早饭午饭,于是就夜宵大吃一顿,有时会点好几个外卖,就好像来个货拉拉给送餐一样哈哈。”谈笑间,李晓琴也有些无奈。作为一个工作忙碌的上班族,这样的饮食方式已成为她的生活常态。

快节奏生活时代,像李晓琴这样的年轻人不在少数。“我知道一顿饭吃太多太杂肯定是不健康的,但也没具体了解过有哪些危害。”李晓琴说。

“首先,长期暴饮暴食会导致肥胖病,这是最明显的。”徐州医科大学附属医院全科医学科主任李雷分析了长期暴饮暴食的危害。“胃可能无法一下子消化那么多食物。暴饮暴食会造成胃炎、消化功能紊乱等情况。此外还可能导致胃肠相关病的发生,比如急性胃扩张、胰腺炎、胆囊炎、脂肪肝。饮食习惯不注意还会造成很多代谢方面的问题,比如高血压、高血糖、高血脂。”李雷说:“正常人的胃其实很小,大概一个拳头那么大。但胃的收缩性和舒张性很好,摄入食物时胃能扩张到正常的十倍甚至二十倍。普通人吃三餐时,胃正常扩张。但长期暴饮暴食会导致胃过度扩张,当然就有危害。”

“需要特别注意的是,老年人群体切不可暴饮暴食,年轻人身体调节能力强,偶尔暴食一两次,还看不到明显的危害,但老年人暴食后极易诱发心肌梗死。”李雷提醒说,“因为人体的血液量是固定的,如果暴饮暴食导致胃过度扩张,就需要更多的血液涌到胃上来,那么此时心脏的血少了,就容易造成心肌缺血。”

在广东交通职业技术学院心理学副教授徐亮看来,长期暴饮暴食的人群,往往还伴随着一定程度的心理问题。“如果给长期暴饮暴食人群画一个心理画像,会发现这个群体同时也是焦虑、孤独的人群。暴饮暴食高发于工作压力大、独居的年轻人中。”徐亮说,很多人都是因为生活遇到不顺心的事而暴食或者厌食的。除了健康隐患,长期暴饮暴食者背后的心理问题也不容小觑。

好好吃饭也能抗抑郁

“越是三餐规律、食量适中的人,情绪越容易稳定,心情更容易愉悦。”徐亮说,饮食不仅关系到身体健康,也和心理健康息息相关。

蔡晶晶也认为,好好吃饭对情绪调节有一定的帮助。食物本身就能给我们带来愉悦感。比如当我们摄入适量碳水时,来自全谷物、蔬菜、水果、豆类的碳水会让大脑感到满足。此外,富含优质蛋白质的食物,比如鱼肉蛋奶可以让我们开心。酸奶等发酵食物、蔬果的膳食纤维可以改善肠道微生态环境,以帮助我们稳定情绪。

对于心理抑郁、负面情绪较多的人群,好好吃饭更是恢复心理健康的良方。“好好吃饭是能抗抑郁的。调整作息和饮食一直都是抑郁症治疗的重要方法之一。”徐亮说,近年来已经有研究表明,抑郁和肠道菌群具有相关性。肠道菌群失调,有可能导致抑郁。“曾有科学家把抑郁症患者体内的菌移植给老鼠,结果原先喜欢探索新鲜事物的老鼠变得郁郁寡欢,在行为表现和免疫应答水平上都接近了抑郁状态。”徐亮介绍,科学家还对比过严重抑郁症患者和健康人肠道微生物的差异,发现他们之间肠道微生物并不相同,严重抑郁症患者有其独特的微生物构成。

而对于抑郁患者,如果把肠道菌群调理健康,那么他们的心理也会健康起来。“很多时候,轻松愉悦的外界环境因素、先天的基因遗传因素并不是我们能掌控的,而选择吃什么却是我们可以控制的因素。所以我们当然要好好吃饭,让肠道菌群分泌正常水平的情绪相关神经递质。各类肠道菌群的稳态可使我们的情绪在正常范围内波动,而不至于偏向抑郁。”徐亮说,常言道,药补不如食补,这对于抑郁症的预防也是成立的。

怎样好好吃饭,才能调节情绪呢?“三餐规律、饮食适量,营养均衡。”徐亮与蔡晶晶的答案如出一辙。“长期的高糖高脂饮食可能让我们面临更大的抑郁风险,有规律的高纤、高蛋白、低脂饮食有利于健康肠道菌群的构建。好好吃饭在调节情绪方面的作用可能超乎想象。”

而对于已经有一定饮食障碍的人群,如果想恢复健康饮食,徐亮认为“转变动机很重要”。“变健康的前提是自己真的想要健康起来。要有改变过去不良生活方式的信念,有积极的转念才行。如果有暴饮暴食、厌食或三餐不规律等饮食困扰的人群,没有深刻意识到不健康生活方式的危害,没有想要变好的强大动力,那没有人可以帮助他们。”徐亮说。

针对有严重饮食困扰的人群,徐亮的建议是可以先咨询一下心理医生,或是自己捋顺自己的心理问题,找到当初导致自己暴食或是厌食的根源。“饮食功能障碍人群心理上往往有个打不开的心结,要先把这个心结打开,那么人自然会逐步健康起来,恢复积极的生活方式。”徐亮分析道。

光明网

面条吃得多也会增“三高”

小麦是我国的主粮,而面食中的面条是很多人喜欢的食物,有很大的消费量。近期,韩国湖西大学和中国山西科技学院化工学院的研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究显示,面条消费与代谢综合征及其组成部分风险有关,可增加代谢综合征以及高血脂、高血压、高血糖等风险。

研究小组采用双样本孟德尔随机化方法,针对城市(58701人)和农村(13598人)两个队列,分析了面条摄入量与代谢综合征的因果关系。结果表明,高面条摄入量组摄入的钙、维生素D、维生素C和类黄酮偏低,说明饮食质量较差。并且,高面条摄入量组的血糖指数和血糖负荷显著高于低面条摄入量组。对两种模型中的一种模型分析发现,高面条摄入量可明显增加代谢综合征、高血压、血脂异常、高血糖、高甘油三酯血症和腹部肥胖的风险。

研究人员表示,在亚洲成年人中,面条摄入量与代谢综合征的正相关性应引起注意,并加以调整。 中国妇女报

长期饮料当水喝引发尿毒症? 专家辟谣

高温天气,很多人喜欢喝点饮品消除暑意,日前,一则长期饮料当水喝引发尿毒症的新闻受到网友关注。对此,湖南省人民医院肾内科一病区主任、主任医师陈愔音明确表示,喝饮品和尿毒症之间没有必然的因果关系。

陈愔音表示,尿毒症是指多种原因导致的肾脏损伤发展到一定程度以后,本该通过尿液排泄的代谢废物无法正常地通过尿液排出,而蓄积在体内所引发的一种疾病。

“尿毒症多由慢性肾炎、尿路结石、反复的尿路感染以及药物性的肾损伤等慢性的肾脏病迁延而来。”陈愔音说。

陈愔音强调,目前,导致尿毒症发生的最主要原因是“代谢性肾损伤因素”,包括高血压、高血糖、高尿酸、肥胖等。而饮品中含有大量的糖类、脂类以及磷酸盐,会加重代谢性疾病患者的血压、血糖、尿酸,以及体重控制的难度。

“预防尿毒症的发生最重要的是早期预防、早期控制、早期干预。”陈愔音建议,在生活中保持健康的生活方式,适度地运动,长期监控血压、血糖和体重,不滥用药物,及时体检,对于防止肾脏疾病、预防尿毒症的发生至关重要。 人民网

新方法让癌细胞死于压力

瑞典和法国的一个国际研究小组成功开发出一种能够杀死侵袭性脑瘤——胶质母细胞瘤的方法。通过用对接分子阻断细胞中的某些功能,研究人员可让癌症死于压力。相关研究发表在最新一期《iScience》杂志上。

癌细胞,特别是那些形成侵袭性肿瘤的细胞,就像高速行驶的失控列车,处于一种压力巨大的紧张状态。为了管理这种压力,癌细胞“劫持”了健康细胞用来调节蛋白质生产和处理它们产生的多余蛋白质的机制。

瑞典哥德堡大学物理化学教授莱夫·埃里克森表示,他们现在已成功阻止了这种“劫持”,方法是在细胞中插入一种专门开发的分子,抑制癌细胞中这些被“劫持”的适应性机制,从而让癌症自我毁灭。

利用超级计算机和先进的模拟技术,研究人员开发出一种分子,它可穿过保护脑组织的血脑屏障。这一突破适用于胶质母细胞瘤。研究发现,新物质和化疗相结合的治疗,足以彻底杀死肿瘤,同时还可防止复发。由于肿瘤被压迫致死,所有的癌细胞都消失了,在用小鼠进行的动物实验中,200天后癌症也没有复发。而在只接受化疗的对比实验中,脑瘤在100天后复发,并迅速生长。

研究人员尚未发现新疗法的副作用。接受治疗的动物保持体重,没有明显的行为变化。虽然还需要更深入的研究,但广泛的细胞测试表明,即使在非常高的剂量下,这种物质对健康细胞也是无毒的。 科技日报

喝无糖饮料无助减肥 可能对健康产生不良影响

现在市面上的无糖饮料多标注“0糖0脂0卡”,看似健康,真的是这样吗?近期,世界卫生组织(WHO)发布了非糖甜味剂的使用指南,系统地对非糖甜味剂的健康效益进行了证据评价。

非糖甜味剂就是我们所说的“代糖”。在该指南中,非糖甜味剂是指所有未被归类为糖的天然存在、人工合成或修饰的非营养性甜味剂,常见的包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、甜蜜素、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物。

经过对大量关于非糖甜味剂的科学研究进行评价,世界卫生组织提出,不建议使用非糖甜味剂作为控制体重或降低非传染性疾病风险的手段,这一指导意见适用于除糖尿病患者外的其他人:各年龄段的儿童、包括孕妇和哺乳期妇女的成年人群。现有证据表明,在降低成人或儿童体脂方面,使用非糖甜味剂并没有任何长期益处,长期使用反而可能产生不良影响,增加成人患2型糖尿病、心血管疾病和死亡率的风险。

此外,有限的证据还表明,在怀孕期间使用非糖甜味剂会增加早产风险,从而产生潜在的不良影响。

举例来说,在世卫组织纳入的前瞻性研究中,有发现较高的非糖甜味剂的摄入与较高的BMI(身体质量指数)和肥胖风险增加有关;在平均随访13年的长期前瞻性观察研究中,较高的非糖甜味剂摄入量与2型糖尿病、心血管疾病死亡率以及全因死亡率的风险增加相关;在病例对照研究中评估,使用非糖甜味剂(主要是糖精)与膀胱癌症风险增加相关。

因此,想要控制体重,减少体脂,一味地依赖非糖甜味剂是不长久而且是不安全的。应当注意合理搭配膳食,同时保持适度身体活动,做到吃得健康、动得健康,才能真正安全且有效地达到控制体重的目的。 中国妇女报

甲亢患者应该怎么吃

我们机体许多器官的运转都离不开甲状腺激素。维持体温、蛋白质合成、脂肪分解,保证生命的基础过程都需要它参与。但是,甲状腺功能并不是时时刻刻都能保持正常运转,只要它稍稍闹点“小脾气”,甲状腺功能就有可能引起异常,发炎、肿大、结节……近年来,甲状腺发病似乎成为了一种常见的现象,好多还是年纪轻轻的朋友,建议大家不要轻敌,以免出现甲状腺功能亢进或减退的情况,有任何不适症状都要积极就医,今天我们就顺着这个来聊聊甲亢饮食注意事项。

与健康人群相比甲亢患者的饮食不同

这要先从甲亢的特点来说起,甲亢属于超高代谢综合征,基础代谢率增高,蛋白质分解增强,需要供给高蛋白、高热量、高碳水化合物和高维生素饮食,以补充消耗,改善其全身营养状态。

所以,甲亢患者总的饮食原则是宜进食清淡、含维生素高的蔬菜、水果及营养丰富的鸡蛋、淡水鱼等,同时应予以养阴生津之物,如银耳、香菇、淡菜等。此外,饮食有节、避免暴饮暴食、注意饮食卫生,对甲亢患者来说也是十分重要的。

1.忌食辛辣食物;忌食含碘多的食物如海带、紫菜等海产品;少喝浓茶、咖啡,不喝酒、不抽烟。

2.保证热能供给。甲亢患者与同龄人相比,其热能的供给要高一些。为了避免一次性摄入过多,可适当增加餐次,或在早餐和晚餐后的2小时左右吃一点水果和点心。通过增加热能供给,促进机体糖脂代谢恢复正常,降低蛋白质分解。

随着病情的稳定和症状缓解,需要调整热能供给量,逐渐恢复正常热能供给量。

3.注意增加蛋白质食物摄入,但增加部分应以豆类、牛奶和鸡蛋为主,切忌大量食用肉类,特别是牛羊肉。因为肉类有刺激兴奋作用,可加重潮热、多汗等症状,故而每日食用肉类一般不要超过50克。

4.增加矿物质和维生素。特别要注意钾、钙、镁等矿物质的补充,多食谷类、肝、鱼、蛋黄、黄豆、香蕉和橘子等食物。每天的新鲜蔬菜不少于500克,多吃一些新鲜瓜果如黄瓜、番茄、豆角、西瓜等。但含植物纤维过多的食物如芹菜、韭菜等则要少吃一些。

甲亢患者需要忌口的食物清单

1.不能食用含碘多的食物及药物:如海带、紫菜、海鲜、黄药子等。

2.不能食用刺激性大的食物:如酒类、辣椒、花椒、大蒜等。

3.控制限量食用的食品:如公鸡、公鸭、牛肉、羊肉、狗肉、虾、蟹等。

4.不食用可能会使甲状腺肿大的食物:包心菜、香菜、香椿、茴香、花生、核桃、马铃薯等。

甲亢患者平时可吃的食物清单

1.各种富含淀粉的食物,如米饭、面条、馒头、粉皮、芋艿、南瓜等。

2.各种动物类食物,如淡水鱼类、鸡蛋、猪肉等。

3.各种新鲜的水果及蔬菜。

4.富含钙磷的食物,如牛奶、果仁、鲜鱼等;如有低钾时,可多选橘子、香蕉等。

甲亢病人常有腹泻现象,如过多供给富含纤维素的食品会加重腹泻,应适当控制纤维素多的食物。如燕麦、苹果、胡萝卜、蔬菜、可溶性膳食纤维等都要控制,不能多吃。 北京青年报

左眼跳财右眼跳灾? 当心被这些疾病“盯”上

相信大家对“左眼跳财,右眼跳灾”这句流传甚广的民间俗语都不陌生。有些人会信以为真,在右眼跳时惴惴不安,担心是不是有坏事降临。左眼跳时则心中暗喜,盼望自己有好的财运。

其实,这种说法并没有科学依据。不过,眼皮跳动有时确是能够暗示身体健康状况,甚至成为一些疾病的预警信号。

大多数的眼皮跳不必担心

人们所说的眼皮跳,其实并不是皮肤在跳,而是支配眼部肌肉的神经受到过度刺激,出现不自主的收缩,随之牵动眼部的肌肉和表面皮肤颤动,人就会感觉好像是眼皮在跳。

许多人可能都出现过这种现象,大多数都是生理性的。其特点是一过性、间歇性,发作时间短,跳动幅度小,并且多为单侧眼皮跳动。

这种现象在用眼过度、精神紧绷、睡眠不足、劳累时发生概率较高,会直接刺激我们的眼部神经,出现短时间的不自主收缩,引起眼皮跳。在适当休息、消除压力、保证足够睡眠后,症状就会减轻或消失,或者可以用热毛巾敷一下眼睛,用手轻轻在跳动点按摩,也能帮助缓解症状,不需要用药。

跳动伴痛痒发红 首先考虑眼部疾病

除了上述情况以外,眼皮跳虽然不能预知吉凶祸福,但可能是某些疾病的征兆,存在一些病理性的情况。

眼皮跳,首先会考虑到眼部疾病,当眼睛出现结膜炎、角膜炎、倒睫等情况后,会造成眼皮跳,并且可能伴眼睛发痒、疼痛、发红、流泪等症状。

另外,如果眼睛屈光不正,比如近视、远视、散光,或者是配戴的眼镜度数不合适,也会使眼部肌肉不自觉地紧绷,引起眼皮跳。

如果眼皮跳的情况持续时间长,幅度大、频繁出现,并且伴有其他症状时,一定要高度重视,及时到医院检查就诊,以免贻误病情。

这样的跳动或是面肌痉挛前兆

神经系统疾病也是造成眼皮跳的一大原因,最常见的就是面肌痉挛。此外,Meige综合征以及一些颅内病变,比如中风、肿瘤、囊肿、炎症等也会影响面神经的兴奋性,出现眼皮跳。

如果长期眼皮跳,并且扩大到嘴角甚至脖子,面部跳动的程度加重,有可能就是面部神经疾病的先兆,需要及时到医院诊治。

面肌痉挛引起眼皮跳的特点 从医学的角度,面肌痉挛是一种疾病,其特点主要是一侧的颜面部发生阵发性不自主的肌肉活动。病程初期多为一侧的眼轮匝肌阵发性不自主的抽搐,口角肌肉抽搐最引人注意,严重者甚至可累及同侧的颈阔肌。这种病可因疲劳或者紧张加重,在讲话及微笑时较为明显,入睡后停止。少数患者病程晚期会伴患侧面肌轻度瘫痪。

面肌部痉挛的病因 多数中年起病,女性多于男性。老年面肌痉挛的患者,多数由于血管硬化导致,大量吸烟喝酒,加重动脉硬化会更容易导致面肌痉挛。而年轻的患者多是由于血管发育问题,导致血管离面神经很近,所以面神经容易受到刺激。这种病病程缓慢,有时会影响生活质量,长时间的跳动,需要及时诊治。

面肌部痉挛的诊断 那么,长时间眼皮跳带动着面部抽动就能诊断为面肌痉挛么?首先,我们的医生都会问诊并让患者做表情来了解面神经5个分支的功能。医生通常会让患者抬眉、快速睁眼闭眼、龇牙以及鼓腮等,其实就是检查面神经5个分支的功能,如果就诊者不能做好这些动作,医生会进一步结合安排相应的医学检查。比如,血管内与面神经关系的核磁,可以有助于发现血管是否临近甚至压迫患侧的面神经根,从而引起的疾病,进而诊断是否为面肌痉挛。

有类似症状面肌痉挛可以这样治疗 大部分患者可以选择用药物控制,轻型的可用卡马西平等稳定神经的药物治疗,患者也可选择针灸理疗。

但对于面神经被临近的血管团压迫者,比较公认的根治方法还是通过手术治疗——微血管减压术,在手术显微镜下解除血管对神经的压迫,最好地达到治疗效果,症状也会立即消失。对于严重的面肌痉挛影响生活质量的患者,保留住了“面子”,使患者重新“大笑”面对生活。

在健康生活减少刺激可预防日常生活中,预防面肌痉挛,建议要避免冷空气刺激,注意防寒;保持健康饮食,避免辛辣、烟酒、咖啡、浓茶等刺激;还可多食清淡且富含维生素B1、B12的食品;适度运动,增强抵抗力;减少熬夜,规律生活;此外,避免情绪波动,心态平衡也很重要。

北京青年报