

坚持“粗茶淡饭”、经常不吃肉……

你以为在“养生”，其实可能很伤身

随着老龄化社会的到来，高血压、高血脂、高血糖等慢性疾病的发病率逐年提高，为了防止出现“三高”，许多老年人在饮食上坚持“粗茶淡饭”，认为少沾荤腥更健康。但越来越多的事实证明，“粗茶淡饭”极易发生营养不良，不仅不益于老年健康，还有可能加速老化。

“粗茶淡饭”

易出现营养不良 降低免疫力

现代研究表明，人类的衰老是从身体机能的老化开始，而免疫力的下降正是各种疾病发生的主要原因。科学合理的饮食是抑制老化、保证免疫力的基础，而“粗茶淡饭”的饮食方式极易造成营养与热量的缺失，从而加速机能老化、降低免疫力，从而增加心肌梗塞、狭心症等心血管疾

病的发生甚至死亡风险。而且近期有研究表明，如果长期营养摄入不足，认知能力也会下降，不吃肉的人比两天吃一次肉的人患痴呆症的概率要高一倍。那些长期素食的人群，因为不科学的配餐方法，出现营养素铁和锌的缺乏，导致大量脱发、皮肤松弛、身体怕冷、精神不振、内分泌紊乱等现象。

吃肉不健康？

要看怎么吃、吃多少

关于肉类的食用价值，早有研究表明，肉类含有多种丰富的氨基酸，它们可以使血管保持柔软，预防动脉硬化和脑中风，提高对传染病的免疫能力，适合各群体食用。曾经有机构对有“长寿之乡”之称的日本冲绳的长寿老人做过调查，发现这里长寿的老人都有吃肉的习惯，而几乎没有人患心血管系统的老年病。而他们对于肉类食物的制作方法，非常值得借鉴——他们把肉煮2~3小时后，在汤里加上萝卜或海带，然后再炖1小时才食用。

经过这样的处理，肉中的不饱和脂肪的含量明显增加，胆固醇含量大大下降。这种肉既含丰富的营养，又不会引起心血管疾病。所以，影响健康的并不是肉类本身，而是处理方式及食用方法。

“红肉”“白肉”谁更健康，是大众一直关注的话题，关于这一点，目前专家形成的共识是“吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉”。对老年人来说，吃肉类食物时坚持少量、多样化，是非常合理的安排。另外，在制作方式上，在蒸、炒、炖、煲等烹饪方式中，最适合中老年人的是炖和煲。



冰箱不是保险箱

“隔夜菜”要少吃

“隔夜菜”并不单指放了一夜的菜，从时间上算，放置超过8至10个小时的菜都可视作“隔夜菜”，研究表明，久置的菜易产生亚硝酸盐等致癌物质，而且由于搁置时间较长，食物易发生二次污染。日常生活中，许多老人认为将剩菜、剩饭放进冰箱冷藏可放心食用。尽管低温环境下可以减慢亚硝酸盐的产生速度，但并不会阻止亚硝酸盐含量的增加，且常吃隔夜菜是诱发胃癌的危险因素之一。因此，老人切不可因为“舍不得”而经常食用剩菜、“隔夜菜”，同时要减少食用腌制菜，多摄取富含维生素C的食物。

据新华社

高血压患者盲目运动减肥降压风险大

担心药物有副作用，通过运动减肥、进而帮助控制血压，是一些血压偏高人群的“健康选择”。专家提醒，未经治疗的高血压状态下，运动尤其是剧烈运动有风险，可能导致心脑血管意外事件发生。

今年33岁的赵女士是武汉人，身高不到160厘米，体重75公斤。平时很少运动的她，为减肥近来开始跑步。日前在一次跑步途中，她突发晕厥。家人将她送至武汉市第一医院心血管内科，检查发现其血压为120—

170毫米汞柱。

专家通过相关检查，排除了恶性心律失常、心肌病、脑血管病变、继发性高血压等各种可能，确诊为原发性高血压3级。据了解，赵女士此前体检已知自己血压偏高，以为自己年轻扛得住，且担心药物副作用而未服用降压药物。

武汉市第一医院心血管内科主任医师李佐民说，影响高血压病人预后的危险因素中，年龄（男大于55岁女大于65岁）只是其中一个因素，而血压本身的升高尤其是严重升高是最重要的危险因素。目

前，高血压及心脑血管疾病发病年轻化趋势明显，一旦发病后果严重，及早用药、及早治疗才能对心脑血管提供及时保护。

李佐民提醒，在高血压药物治疗基础上，非药物治疗方式除了运动外，健康饮食、控制体重很重要。一般而言，体重下降10公斤，收缩压可随之下降8—20毫米汞柱，长期规律运动可降低血压2—9毫米汞柱，推荐循序渐进的、个体化运动方式，每周3—5次、每次30分钟为宜。

据新华社

研究显示

糖尿病可能致多种癌症风险升高

长期以来，人们一直猜测糖尿病和癌症之间存在某种关联，但之前各类报告的研究结果往往不一致。中国的一项新研究显示，2型糖尿病可能导致多种癌症的患病风险升高，其中包括涉及男性的11种癌症和涉及女性的13种癌症。

上海交通大学医学院等机构研究人员利用上海有关数据库的信息，就2型糖尿病与患癌风险之间的关联开展“迄今最大型的”研究。研究人员首先确定了2013年7月至2016年12月期间无

癌症病史的2型糖尿病成人患者，共计超过41万人，然后对患者随访至2017年12月，共发现8485例新诊断的癌症病例。

糖尿病是一种慢性病，其中2型糖尿病最常见。此次研究表明，与正常人群中的男性和女性相比，患有2型糖尿病的男性和女性患癌症的风险分别高出34%和62%。在男性中，风险最高的为前列腺癌，2型糖尿病导致患前列腺癌的风险高出86%。在女性中，风险最高的为鼻咽

癌，2型糖尿病导致患鼻咽癌的风险高出两倍以上。

此外，2型糖尿病还可能导致患白血病、甲状腺癌、淋巴瘤、肝癌、胰腺癌、胃癌、肺癌、乳腺癌等疾病的风险升高。

相关论文近日刊登在国际出版商威利父子公司旗下的《糖尿病杂志》上。研究人员建议，应针对2型糖尿病患者制定特异性恶性肿瘤筛查及预防策略。

据新华社

乳牙保护需注意 吃零食频率不能高

随着生活水平的提高，零食越来越成为儿童生活中不可缺少的一部分。记者发现，到一些口腔医院就诊的患者中有很多小孩蛀牙情况严重。专家指出，这种情况的出现一方面是由于口腔卫生保健意识不强，另一方面也和吃零食的时间和频率不无关系。

口腔专家说，小孩乳牙龋齿严重，说明其口腔卫生保健意识不足。专家指出，有的家长不重视乳牙卫生，认为乳牙蛀牙无所谓，反正还有恒牙长出来，这是一大误区。乳牙如果提前脱落，对相邻牙齿的支持固定作用就会消失，两侧的牙齿会向中间倾斜，上颌对应位置的牙齿也会不断伸长，让原本可以容纳一颗牙齿的空间变小。这样一来，没有足够的空间恒牙就不能顺利长出，所以只好另找位置，最终导致牙列畸形、牙列拥挤、咬合关系不良等问题。

对于儿童吃零食对口腔卫生的影响，专家说，并不是建议家长禁止儿童吃零食，而是要控制儿童吃零食的时间和频率。

专家指出，总体来看，儿童在两餐之间吃零食对牙齿伤害最大。因为在牙齿表面总会有一层薄薄的菌斑，菌斑中有很多细菌，平常并不活跃。吃零食后，菌斑中的细菌会迅速把食物残渣中的糖分转化成酸性物质，这些酸对牙齿有很大的侵蚀作用，破坏牙釉质。我们的口腔系统里有偏碱性的唾液，在一定程度上可以对酸性物质起到中和作用，使分解的牙釉质再矿化后回到牙齿表面，让牙齿的酸碱性保持动态平衡，但是如果在两餐之间反复吃饼干等含糖食物或喝甜饮料等，就会反复给细菌提供能量，增强了细菌的活性，产酸量大增，分解牙釉质的进程不断发生，即使唾液有一定的中和能力，也无法达到动态平衡，导致对牙齿的破坏程度增加。所以说，控制零食摄入，对于口腔健康来说是很有意义的，对于减肥、预防糖尿病等慢性病也会有帮助。

据新华社

青少年少看电子屏 可改善睡眠

一项国际调查研究显示，青少年在晚上适当减少使用手机等有屏幕的电子产品，有助于改善睡眠质量、缓解疲劳、减少注意力不集中等问题，并且这种作用在一周内就能见效。

此前有研究发现，手机、平板电脑等电子屏发出的短波蓝光会抑制人体分泌褪黑素，从而扰乱生物钟，影响入眠。由于青少年的眼睛对光更敏感，这种影响也更显著。

为证实这种影响，荷兰神经学研究等机构研究人员对青少年使用电子屏的情况及睡眠问题进行了调查。结果发现，与每天“屏幕时间”少于1小时的人群相比，使用电子屏超过4小时的人平均入睡时间要长大约30分钟，也会更多出现睡眠不足的问题。

研究团队还探索了这种影响是否可以逆转。他们挑选了25名经常使用电子屏的青少年，通过在晚上完全禁止“屏幕时间”等方式减少蓝光影响。结果发现，一周后他们的平均入睡时间减少了约20分钟，一些人的睡眠不足症状也有所改善。

研究人员说，睡眠不好不仅直接影响疲劳感、注意力等，还可能增加肥胖、糖尿病、心脏病等方面的健康风险。他们将进一步研究减少使用电子屏可能带来的长期健康益处。

据新华社