

岁月是把杀猪刀。当你发现脸上的皱纹不断加深,甚至有色斑的出现……你会意识到自己开始变老了。

其实,衰老还不仅体现在容貌变化上,在你看不到的地方,也在“改造”着你的身体。

衰老是从什么时候开始的?要如何预防衰老?

衰老从什么时候开始?

研究证实,我们人的一生有三个年龄阶段,是衰老的转折点。2019 年,刊发在国际顶级杂志《自然·医学》杂志的一项研究发现,衰老并不是匀速发生的,可能存在突然的“量变到质变”的生理转折点。而在这 3 个时间点——

34 岁、60 岁、78 岁,你可能会突然在一瞬间觉得自己老了。

衰老对身体的影响

研究人员分析了 4263 名 18—95 岁人群的血浆样本,通过对血液中蛋白质含量变化的研究,发现有 1379 种蛋白会随着年龄的增加变化而发生变化。

而这其中,与衰老相关的蛋白数目并不是随年龄的增加平稳地改变,而是呈现波动的变化,并在 34 岁、60 岁和 78 岁年龄段出现极峰。而在其他时期,这些蛋白质的水平在一段时间内保持相对的恒定。

研究人员表示,或许这些信号和通路可能是与年龄相关的疾病提供潜在的靶点。

衰老不仅体现在脸上 这些变化要提前预防

如何预防衰老

虽然青春永驻只是个美好的愿望,但我们可以积极面对衰老,让自己老得慢一点。

1.预防肺部衰老——及时戒烟

烟草是导致肺部疾病的主要凶手,不仅是主动吸烟者,长期吸“二手烟”“三手烟”的被动吸烟者,肺部疾病的发生率也更高,患慢阻肺的风险也增加 48%。

延缓肺部衰老,最重要的方法之一就是戒烟。只要戒烟,身体就可以获益,且戒烟越早,身体获益越大。

2.预防大脑衰老——勤用大脑

感觉大脑反应越来越慢?记忆力也越来越差?学习新知识的能力也在下降?

可能是大脑衰老了!所谓大脑衰老,其实和我们生活压力大、长期熬夜、晚睡、大脑疲劳等亚健康问题有关。

大脑是一个用进废退的器官,经常用脑会使脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供物质基础。

3.预防肝脏衰老——保持体重

常常说:肥胖催人老!这并不是毫无依据。

2014 年,研究人员首次发现,肥胖可以加速个体机体肝脏的老化速度,相关研究成果刊登在《美国国家科学院报》(PANS)上。

研究发现,体重指数(BMI)每增加 10,肝脏的表现遗传年龄就会增加 3.3 年。比如,一位身高 1.65 米、体重为 63.5 公斤的女性 BMI 为 23.3,另一位与她身高相同,但体重为 90.7 公斤的女性 BMI 为 33.3,后者的肝脏就会比前者的肝脏衰老超过 3 年。

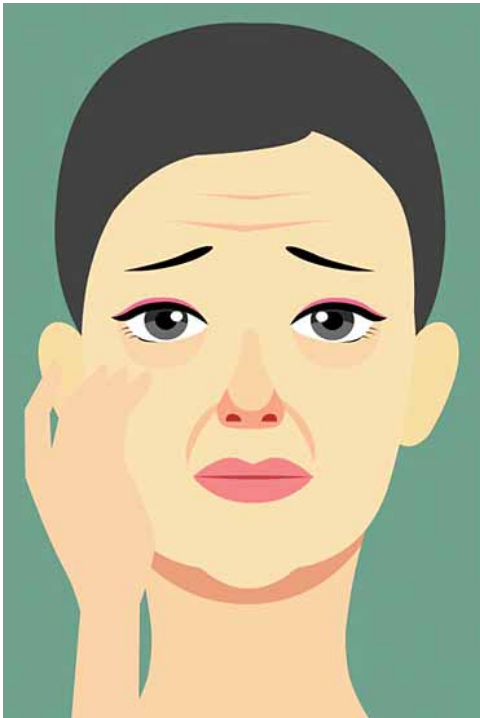
研究人员表示,对于某些人群来讲,肥胖导致老化的表现非常明显,有的甚至可以达到 10 年。

4.预防骨骼衰老——常晒太阳

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。如果年轻时能积累好骨量基础,年长时少流失一些,骨头自然也就牢固一些。

保骨量离不开补钙、补维生素 D 以及晒太阳。

尤其是女性在绝经之后,雌激素分泌减少,容易骨质疏松,此时,可在医生的指导下适当服用维生素 D 和补钙的药物以保持正常骨量。



另一种预防骨质疏松的简便方法是晒太阳,阳光中的紫外线有助于维生素 D3 的合成,从而促进骨骼的生成。不要隔着玻璃晒,每天半小时就可以。

5.预防皮肤衰老——做好防晒

要适当晒太阳,但不能一直晒。要想让你的皮肤老化得慢一点,秘诀就是——

避光防晒。皮肤老化过程中,光老化是引起皮肤老化最重要的原因。

阳光直晒不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,加重雀斑,还可能滋生皱纹。如果户外活动较少,通常都待在室内,夏天也依然要每天搽防晒霜;如果你的户外活动较多,最好是一年四季都搽防晒霜,一般情况下选择 SPF20—30 的防晒霜,条件允许的话每 2 小时搽一次;如果去海边要选择 SPF50 以上的防晒霜,出门最好戴上帽子、墨镜等。

6.预防肌肉衰老——适量运动

肌肉遵循“用进废退”原则,因此,长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化,这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

保持肌肉不流失,首先要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练,如哑铃、拉力带等力量训练,但一定要量力而行,避免拉伤。同时调整饮食,保证充足的优质蛋白的摄入。

据新华网

猪油渣到底能不能吃?

“猪油渣”是很多人的儿时记忆,尤其在过去食物匮乏的年代,不少家庭都会自己炼猪油吃,而炼剩下的猪油渣可以说是极致的美味。如果能吃上一口,那心情简直跟过年一样高兴。

但现在越来越多人说:“吃猪油渣会导致高血脂、堵塞血管”,“吃猪油渣会导致癌症”……那到底猪油渣能不能吃?我们就来科学认识一下。

为什么这么香?

通常熬猪油时为了获得更多的出油量,会选择用猪板油作为原料,因为猪板油的脂肪组织是由少量蛋白质和水的组织基质所构成。

但是,现在已经很少会有家庭去专门熬制猪油了,偶尔烹饪猪油渣时也往往采用脂肪质量比相对不太高的肥肉为原料。这些肥肉在加热的作用下,油脂会不断从脂肪组织细胞中释放出来,大部分水分去除,剩下的含蛋白质的脂肪残留物就成了猪油渣。

由于猪油渣含水量一般比较低,质地也疏松,口感上就会比较酥脆。同时,在烹饪过程中猪油渣也会发生一些非酶褐变,比如羰氨反应(俗称麦拉德反应),会产生一些深棕色的物质和焦香的风味成分。

正是这种特殊的色泽、风味和口感,让它受到了大多数人的喜爱。

猪油渣里面有什么?

猪油渣看起来很油腻,真的是一团脂肪吗?

其实在制作猪油渣的过程中会把油脂加热,在这种状态下脂肪就会从猪油中跑出去。那剩下的猪油渣里是什么呢?

猪油渣里剩下的不饱和脂肪,少量蛋白质,所以吃起来特别香,特别是闻上去,香喷喷的。

我们所吃的食用油一般都是菜籽油、山茶油或者橄榄油,这些都是植物油,而猪油就不一样了,这是动物身体中提取出来的油。和植物油相比,猪油中有很多脂肪酸,其中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的含量都不少,这就是猪油渣最大的特点。

猪油渣是血管杀手吗?

猪油渣这么油腻,吃多了会不会堵塞血管?网上有很多文章说“猪油渣是血管杀手”,真的是这样吗?

吃猪油渣本身不会直接堵塞血管,但过量摄入猪油渣里的饱和脂肪并不利于身体健康,油脂消耗不掉,就容易堆积在体内,有增加心血管疾病的风险。

除了好吃,网上还经常有人说“常吃猪油渣能防癌”,这是真的吗?

猪油渣是一种普通的食物,对人体的健康没有积极的生物学作用,它的成分主要是脂肪,而且还是以饱和脂肪为主。所以,经常吃猪油渣既不可能治病,也无法预防癌症。

到底能不能吃?

猪油渣吃多了并不好,不但身体中的脂肪变多人变胖,而且血脂也会增高,最终都会增加心血管疾病风险。所以如果关心心血管健康问题,一定不要把猪油渣当成自己的常备食物。

而且在加热的过程中,猪油渣如果温度控制不好可能变成致癌物质。如果吃得过多会增加身体中苯并芘的摄入,我们常见的消化道肿瘤,比如食管癌和胃癌都跟这种物质有关。

不吃猪油渣的原因很简单:

- 1.提供的能量过多会让人变胖;
- 2.导致血脂升高,出现心血管问题;
- 3.制作过程中有可能产生致癌物质。

所以,患有心血管疾病的人,建议不要吃猪油渣。健康人群如果只是馋猪油渣的香,想吃几块解馋用,并没什么大问题。但千万别吃得停不下来,那就有可能对健康造成影响了!

据新华网

缓解假期各种疲累,还得靠运动“友情赞助”

国庆长假期间,该去的地方都去了,想玩的事儿都玩了,虽然快乐轻松,但这两天来回回的奔波,仍让人感觉疲累。

怎么办呢?运动啊!科学运动专治假期各种疲累。一起看过来吧!

1.要有氧也要拉伸

有氧运动、力量锻炼、拉伸运动,一个也不能少。

每天 30—45 分钟的净运动时间。抗疲劳以有氧运动和拉伸运动为主,运动之后睡眠也会特别好。

2.健步走不是遛弯

选择餐后半小时到一小时,健步走 30—45 分钟,其中包含 5—10 分钟的热身运动和运动后的放松整理。

每周 3—5 次。

健步走不是遛弯,要求大步快走,步



幅达到身高的一半,健康成人可进行中速走,步频在 110—130 步/分钟即可。

3.骑行更适合肥胖人群

肥胖人群骑行,对膝关节压力减少了许多。

中等强度的骑行达到呼吸心跳加快、微微出汗,稍累,能够说话但不能唱歌的程度。

天气不好可以在室内骑动感单车,

同样能够锻炼身体。

4.家务同样也有效

每天拖地板 15 分钟,相当于中速步行 2000 步的活动量,可以消耗掉 60 千卡左右的热量。

外出活动尽量选择走路或骑自行车,同样可以增加热量消耗。

5.一边看电视一边拉伸

坐在椅子上的拉伸非常适合一边看电视一边做,缓解久坐不动产生的关节僵硬,下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

6.老年人要格外关注自己

生活习惯和作息的改变,会对基础代谢产生影响,尤其是老年人。特别推荐健步走、骑车、游泳作为基础的有氧运动项目,根据自身情况调整运动强度。

据新华网