



这10个饮食习惯,正在偷走你的寿命!

你的一天是不是这样开始的:清晨匆忙出门,顺手抓一块饼干当早餐;中午赶工扒拉几口饭,5分钟解决战斗;深夜加班后,再来一顿重口味宵夜……

这些看似“当代生存标配”的饮食习惯,可能正悄悄偷走你的寿命!《柳叶刀》数据显示,全球每年因不良饮食导致的死亡人数超过1100万。

今天,我们来盘点10个不良饮食习惯。

不吃早餐

与经常吃早餐的人相比,不吃早餐的人心血管疾病死亡和癌症死亡的风险更高。另外,如果不吃早餐,身体在午餐时会更热衷于那些高热量食物,且吸收率也会提升,容易变成脂肪储存起来。吃早餐的时间也要注意。2023年《国际流行病学杂志》的研究发现,与8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐者患2型糖尿病的风险高59%,吃早餐的最佳时间应该是7点到8点。

吃饭太快

复旦大学2024年发表的研究发现,每餐不足5分钟的人,脂肪肝风险飙升81%。进食过快会延迟饱腹信号传递,导致过量摄入热量,腰围和内脏脂肪面积显著增加。

《中国居民膳食指南》建议,早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。

晚餐吃得太晚

2021年的《营养素》(Nutrients)杂志发表了一篇研究,分析了日本超过7万名40到79岁人群的晚餐习惯。结果发现,晚餐时间不规律(尤其是晚于8点或不固定)的人群,脑出血风险升高44%。夜间消化功能减弱,热量更易转化为脂肪堆积,导致内脏脂肪过高和肥胖风险;吃得太晚,消化系统负担增加,还会影响睡眠质量。中国营养学会建议,晚餐时间最好在晚上6点到8点之间。

暴饮暴食

暴饮暴食分两种,一种是经常性的,一种是间歇性的。经常暴饮暴食会增加肥胖和消化道疾病的风险,间歇性高脂饮食(如周末大餐)比持续性高脂饮食更易加速动脉粥样硬化。

暴食会刺激胰液过量分泌,容易引发急性胰腺炎。比如过节期间,门诊胰腺炎的接诊率就高于平时。

吃变质食物

食物的细胞之间有间隙,表面上看只是坏了一小块,实际上霉菌、毒素等通过间隙已经渗透到各个地方,只是还没有表现出来罢了。

变质产生的有害物质(比如亚硝酸盐、黄曲霉素、组胺等),大部分不能通过高温烹调而减少。以“毒王”黄曲霉素为例,要加热至280℃以上才开始分解,所以一般的烹调食物方式不能破坏其结构。

高盐饮食

提到吃盐多的危害,大家第一想到的就是高血压。其实,我国死亡率第一的脑卒中也和高盐饮食有关。此外,盐多了还会加速体内钙的流失,增加骨质疏松的风险。

世界卫生组织建议,每日盐摄入量低于5克。日常饮食中,除了烹调时要少放盐,还要

小心无处不在的隐形盐。

蚝油、酱料、鸡精等含盐调味品,话梅、牛肉干等各种高盐零食,榨菜、腌肉、方便面等加工食品,都是藏盐“大户”。在购买时注意营养成分表,同类食物里选钠含量最低的。

偏爱烫食

食道癌是全球第八大常见癌症,每年导致约40万人死亡。国际癌症研究机构发现,食道癌的风险随食物温度升高而增加。

报告指出,饮用65℃以上的热饮与食道癌风险呈正相关,致癌原因在于高温导致食管黏膜反复损伤,在“损伤—修复”的过程中,容易从炎症发展为癌变。人口腔和食道的正常温度是36.5℃~37.2℃,食物和饮品的温度在10℃~40℃最佳。

甜饮料成瘾

华西医院团队发表在《英国医学杂志》的研究显示,因为含糖饮料导致的疾病高达45种。过量饮用甜饮料会导致心血管疾病、内分泌问题、多位置癌症等风险不同程度地增加。

更可怕的是,甜食会像毒品一样激活大脑奖赏机制,让人越喝越上瘾。中国营养学会建议,成人每天需要把游离糖控制在25克以内,相当于1瓶低糖饮料的含糖量。

爱吃腌制食品



浙江大学的研发团队在2004年至2008年间,招募了来自10个不同地区的44万名没有重大慢性疾病的中老年参与者,并进行了平均10年的随访。经过分析,经常食用腌制蔬菜与出血性中风和食道癌死亡风险增加有关。

常吃腌菜(每周吃4天及以上)的人,和不吃腌菜的人相比,出血性中风死亡风险高出了15%,消化道癌症死亡风险高出了13%,而食道癌死亡风险大幅提高,高出了45%。

除了腌制蔬菜,腌制肉类也同样需要警惕。香肠、腊肉等腌制肉类制品,不仅盐的含量高,在配料表中也会经常看到亚硝酸盐的身影。

主食比例不合理

2023年,国际著名期刊《营养》发表相关研究,通过分析10669名美国40~79岁中老年人的饮食发现,当碳水化合物提供能量占总能量的48.92%~56.20%时,血清中长寿因子Klotho蛋白浓度达到较高水平,尤其当供能比例达到53.7%时,含量最高。

最新版的《中国居民膳食指南》建议,每天摄入谷类200~300克,其中全谷物和杂豆要达到50~150克。除了这些,还有50~100克的薯类。

来源:《安徽日报》



健康小贴士

吹风机能顶半个老中医?

近日,社交平台上掀起一股“吹风机养生”热潮,甚至有网络博主声称,“一个吹风机,顶得上半个老中医”,使用吹风机理疗可以“补气通经”。

医务人员指出,在特定情况下,吹风机确实可以作为家庭治疗的辅助手段,如风寒感冒初期、受寒引起肌肉酸痛等情况。但如果患者头痛是肝火旺盛或风热感冒所致,表现为面红目赤、口舌生疮、咽喉肿痛、大便干结、失眠烦躁等,若再用热风吹,等同于“火上浇油”。

此外,使用吹风机进行“穴位热疗”还存在一些操作风险。如果温度高、风力强,吹的时候距离太近或者时间过长,非常容易造成局部烫伤。

“吹风机养生”需遵循“温热适度、穴位精准、时长可控”的原则。

严禁高温直吹,避免低温烫伤:选用低温或中温挡,并垫一块毛巾,严禁高温直吹,吹风机距离皮肤15~20厘米,以皮肤感觉温热舒适、不发烫为宜,避免高温灼伤皮肤,尤其警惕低温烫伤,这种烫伤痛感不明显,却易损伤真皮层。

避免固定某一处直吹:在选择穴位与部位上,重点吹拂大椎、风池、肩井(肩部最高处),每个穴位吹拂3~5分钟,采用环形移动手法,避免固定某一处直吹。

注意时长和频次:单次吹拂总时长不超过15分钟,每日1次即可。长期频繁、高温直吹,会破坏皮肤屏障,还可能耗伤体内津液,加重阴虚内热,反而违背养生初衷。

不能替代正规治疗:吹风机仅能缓解寒湿轻症,辅助调理体质,对于风湿骨病、宫寒重症、感冒发烧、脏器疾病等,无任何治疗作用,切勿停用药物、放弃就医,延误病情。

避开敏感部位:严禁直吹头部太阳穴、眼睛、耳朵、肚脐、私处等敏感脆弱部位,头部高温直吹易引发头晕头痛,肚脐受凉易致肠胃不适,敏感部位高温刺激还可能损伤黏膜。 据《羊城晚报》



健康提醒

蓝莓不能当消炎药吃 医生:辨清真相勿轻信

近日,“把蓝莓当消炎药吃”的话题登上热搜,不少网友声称蓝莓能改善疲劳、皮肤出油等。蓝莓真有这么神奇?记者专访了浙江省中山医院内分泌科张前进副主任医师。

张前进表示,蓝莓确实有抗炎作用,其富含的花青素作为强抗氧化性,可部分抑制炎症因子生成,降低体内炎症水平,多项研究也证实,蓝莓中的花青素、多酚类物质具有较强的抗炎、抗氧化和代谢调节作用。

但他表示,“把蓝莓当消炎药吃”的说法并不正确。蓝莓的抗炎作用与药物截然不同:花青素在小肠吸收比例有限,且会被肠道菌群分解,抗炎效果存在个体差异;同时,花青素在储存和消化中会降解,有效成分随来源、处理方式不同而变化。简言之,蓝莓的抗炎是温和缓慢的饮食调节,而非快速直接的药物治疗。

蓝莓虽不能替代药物,但对慢性低度炎症有一定帮助,连续摄入特定剂量蓝莓提取物,可能降低炎症指标,但需长期定量食用;对心血管疾病,长期摄入花青素有助于改善血管内皮功能,降血压、降低血栓及心脏病风险;对代谢综合征,可降低氧化应激标志物,其花青素还能延缓糖分吸收,辅助控制血糖;此外,其膳食纤维和多酚能调节肠道菌群,对肠道炎症有一定调节作用。

张前进强调,这些作用均需在“整体饮食的一部分”中体现,不能单靠蓝莓“治病”。大多数人可适量食用,用眼过度、热性体质等人群尤其适合,但以下几类人要注意:糖尿病患者每天食用控制在50克左右,最多不超过100克;脾胃虚寒、易腹泻者食用可能加重症状;肾病患者因蓝莓草酸含量高,过量可能形成结石;服用抗凝药物者也应避免大量食用。

据《浙江老年报》