

不健康的外卖、长期熬夜、久坐不动、持续焦虑烦躁影响身体状态

主动搬走健康“绊脚石”

生活中的主动健康藏在日常饮食、起居、运动、情绪的点点滴滴中，不健康的外卖、长期熬夜、久坐不动、持续焦虑烦躁已经成为普通人的健康“绊脚石”，医学专家针对这些常见问题给出了健康建议。

点外卖远离“四高”雷区 食物多样少盐少油少糖是原则

天津市疾控中心非传染性疾病预防控制所营养师潘怡表示，吃饭靠外卖是现如今饮食健康最大的考验。相比自己采买制作的饭菜，外卖确实有很多缺点，但如果能够避开“四高”雷区，外卖也可以在方便的同时兼顾健康。

雷区一：高油高盐烹调。选择外卖时重视烹调方法，油炸熏烤食物多属于“低营养高能量”的菜品。建议点菜时选择蒸、煮、炖、白灼、凉拌的做法，尽量少点宫爆、酱爆、红烧、浇汁以及油炸、熏烤的菜。

雷区二：各式高能量酱汁。轻食沙拉是健身、减肥人士最青睐的外卖，包含了多种蔬菜、肉类、蛋类和谷物，确实很健康。但如果加入过多的沙拉酱就会变成高能量食物。除了沙拉酱，凉皮中的麻酱、西式快餐中的番茄酱、拌饭中的甜辣酱都是能量大户。因此外卖中的各类酱汁应尽量少放。

雷区三：高碳水主食组合。主食是三餐的基础，每顿饭都要吃，但要适量、粗细搭配才最健康。“大饼+油条”“凉皮+烧饼”“包子+粥”“披萨+意面”的主食组合是高碳水高能量，点外卖要尽量避免，建议用适量粗粮代替精米、精面，多点些蔬菜、瘦肉、鱼虾、豆类等。

雷区四：高糖饮料和甜点。外卖午餐赠送甜饮料，外加小西点，这些都让添加糖和反式脂肪乘虚而入，不仅对体重不友好，还会增加慢性病患病风险。点餐时尽量避免，可以用矿泉水、无糖绿茶、苏打水等代替，下午茶可以换成黑咖啡、无糖酸奶等。

潘怡提醒市民，点外卖秉承食物多样、粗细搭配、多吃蔬菜、适量吃动物性食物、少盐少油少糖的大原则，就可以点出既美味又营养的健康外卖。

熬夜需多摄入B族维生素 连续熬夜后避免剧烈运动

潘怡说，在起居方面，熬夜已经成为年轻人的健康劲敌。熬夜会让身体持续处在应激状态，导致机体免疫力下降、内分泌紊乱、基础代谢率降低等，增加病毒感染及各种慢性疾病的患病风险，更严重的是持续熬夜还可能增加猝死风险。

“B族维生素作为辅酶参与人体各种代谢及氧化还原反应，为人体提供能量，并能够维持神经肌肉的正常功能，从而发挥抗疲劳的功效。熬夜会增加身体对B族维生素的消耗，因此经常熬夜的人通过合理膳食补充B族维生素非常重要。”潘怡说。她建议经常熬夜的人要保证每天吃些粗粮，不仅补充B族维生素，还能补充膳食纤维。另外，每天摄入大豆（以干豆量计）25克（相当于北豆腐72.5克、南豆腐140克、豆干55克、豆腐丝40克、豆浆365克）、新鲜蔬果（500克蔬菜、250克水果）、牛奶（300毫升）、蛋类（一个整蛋）、坚果（10克）及鱼类、禽类、畜类瘦肉（100克），也能满足每天B族维生素的需要。服用B族维生素营养补充剂，一定要按说明书或在医生指导下服用。

潘怡还表示，很多人熬夜是一种生活习惯，属于主动熬夜。为了健康，从现在起合理安排作息，白天的工作和学习努力克服拖延，夜晚能休

息的时候赶紧放下手机，用热水泡泡脚躺在床上，听着舒缓的音乐进入梦乡，让自己慢慢适应每天早睡一点，那些熬夜带来的健康问题就会在身体的自我修复中得到改善甚至消失。如果不得不熬夜，可以在熬夜之前先睡一会儿。熬夜时也要避免久坐，实在饿了，可以吃一些水果、沙拉，少量的坚果和豆类制品也可以。不建议熬夜后剧烈运动。

久坐伤身增加患病风险 坐1小时要起身活动

天津医科大学总医院健康管理中心副主任苏海燕表示，运动方面，久坐不动对身体“从头到脚”都会造成伤害。世界各国的医学专家普遍建议坐1至2小时要起身活动，用任何强度（包括较低强度）的身体活动代替久坐均对健康有益。

苏海燕说，每天坐姿超过8小时或者连续1.5小时没有起身活动改变姿势都属于久坐。久坐是指在职业场所、教育场所、家庭、社区及交通工具中且在清醒状态下，长时间坐、倚、躺的低能量消耗行为。大多数办公室工作、开车、看电视、玩手机、做作业、阅读都属于久坐行为。医学研究证实，久坐对身体“从头到脚”都会造成伤害。比如体重增加、脖子僵硬、脑供血不足、下肢血流不畅、心肺功能减退、腹胀便秘、消化不良等，还会增加盆腔炎、前列腺炎的发生概率。《柳叶刀》子刊发表的一项研究发现，每天久坐时间超过6小时的人患12种慢性病的风险增加26.7%，包括缺血性心脏病、糖尿病、抑郁、偏头痛、痛风等。

“成年人要时刻提醒自己限制久坐时间，坐1至2小时要起身活动，哪怕起来接个水、去趟厕所也可以。不能起来活动，可以在座椅上做踝泵、坐位提膝、坐位马步等工间操。如果不得不久坐，日常就要有运动补充，最好达到中等运动强度，推荐慢跑、游泳、八段锦等有氧运动结合肌肉训练，将久坐伤害降到最低。”苏海燕说。

焦虑情绪危害心理健康 调畅气机防止情志致郁

现代社会，焦虑情绪已经十分普遍，极大地危害现代人心理健康。天津中医药大学第一附属医院心身科李洁怡医生表示，短暂焦虑属于正常心理反应，但长期持续的焦虑，会逐步发展为病理性焦虑症，干扰睡眠、工作与人际关系。焦虑预防不是彻底消灭负面情绪，而是通过日常身心管理，避免普通情绪困扰演变为心理疾病。

李洁怡说，现代医学认为，焦虑症是遗传易感、神经递质紊乱、长期压力、负性认知共同作用的结果，预防重点在于降低大脑的高警觉状态。第一，要守护稳定睡眠。熬夜、作息混乱会让神经变得敏感易焦虑。尽量固定作息，睡前远离短视频信息轰炸，不要反复回想烦心事。第二，调整认知，减少精神内耗。很多焦虑来自完美主义、灾难化思维。学会区分可控与不可控的事情，不要把潜在风险当成必然结果，打断过度思虑的恶性循环。第三，坚持适度运动。每周3至5次中等强度运动，贵在坚持。如果紧张多虑、失眠、躯体不适连续两周以上，明显影响生活，要及时寻求心理或精神科专业评估。

中医将焦虑归属于郁证，日常养护重在生活调摄。要疏泄情志，通过倾诉、爱好转移等方式释放压力，避免肝气郁结；顾护起居饮食，避免熬夜、暴饮暴食。闲暇可以练习腹式呼吸、八段锦，舒展身体、调畅气机，缓解身体紧绷。长期情绪敏感人群，可在中医师指导下辨证调理体质。 据《天津日报》



吃南瓜降血糖说法过于片面

有说法称，吃南瓜能降血糖，这是真的吗？研究表明，南瓜中含有的活性多糖类物质可能具有降糖作用，但不同品种南瓜活性多糖含量有所差异。所以，“糖尿病患者吃南瓜能降血糖”这一说法过于片面，不能盲目通过食用南瓜来降糖。在摄入足量富含碳水化合物主食的情况下，再摄入大量南瓜不可取。

为了更有效地控制血糖，糖尿病患者要选对、吃对蔬菜。一是选择低能量、高纤维蔬菜，如菠菜、油菜、芹菜、空心菜、西蓝花等。二是坚持少油、少盐烹饪原则，采用清蒸、清炒、凉拌等方法。 据健康中国

对于便秘 石榴是把“双刃剑”

秋季，石榴正当时。有说法称，吃石榴会导致便秘，是真的吗？

专家表示，对于便秘，石榴是把双刃剑。适量吃一般不会导致便秘，但过量食用，可能会增加便秘风险。

石榴膳食纤维含量丰富，每100克含4.9克不溶性膳食纤维，能增加粪便体积，促进肠道蠕动，帮助粪便更快排出体外，从而预防和改善便秘情况。吃石榴不吐籽，嚼碎了咽下去，对缓解便秘有好处。但如果吃多了，高膳食纤维反而会会引起腹胀，导致便秘。另外，石榴尤其是石榴皮中含一定鞣酸，鞣酸具有收敛作用，如果吃了很多黄色的隔膜，会使粪便在肠道内滞留时间过长，也容易引起便秘。

所以，吃石榴本身并不会直接导致便秘，但过量食用可能会增加便秘风险。建议一天吃石榴不超过1个。 据人民网

心脏病仍是人类健康“头号杀手”

据美国健康生活新闻网日前报道，一项新研究表明，心脏病仍是全球头号致死病因，全球每3例死亡中就有1例由心脏病导致。

约80%心脏病导致的伤残调整寿命损失，与生活方式有关。主要风险因素包括高体重指数、高血糖、吸烟、饮酒和不良饮食等。其他主要风险因素包括环境暴露，如空气污染、铅暴露和高温等。在大多数地区，男性心脏病死亡率高于女性，且50岁以后风险急剧上升。 据参考消息网

20分钟运动等于90分钟小睡

据英国《泰晤士报》网站近日报道，在一夜无眠后，进行20分钟的适度运动，在维持大脑敏锐度方面的效果等同于90分钟的小睡。

研究人员表示，这是因为治疗睡眠问题的一部分是考虑24小时的生活安排，而不仅仅是夜间。研究表明运动可以提高睡眠质量，减少焦虑和压力，而处于焦虑和压力之下的人通常也会出现睡眠障碍。失眠是一种促炎状态。虽然剧烈运动会暂时加剧炎症，但长期而言，它会减少炎症。运动常使人们到户外，日光也有助于同步昼夜节律，向大脑发出睡眠的信号。 据参考消息网