

老下館子患癌風險高

近日，武漢科技大學與美國愛荷華大學公共衛生學院聯合開展一項涉及3.5萬美國人營養健康情況的調查顯示，與經常在家吃飯的人相比，經常下館子（每天餐館就餐2次或更多）的人，全因死亡率增加49%；分疾病說的話，心血管疾病死亡率增加18%，癌症死亡率增加67%。如今，下館子幾乎成了國人生活的“標配”，相比西方飲食，中式菜肴烹飪複雜，有些重油重鹽，該研究提示的健康風險更值得我們關注。

回家吃飯成爲一種奢侈

退休十多年的教師王先生說：“以前要下館子很稀罕，一般要遇到大喜事，比如兒女結婚、孩子考上大學之類，一年也就一兩回，滿擺一大桌的美味佳肴，感覺特別隆重，也特別好吃。現在，兒子隔三差五帶着全家人下館子，油多肉多，真是吃不動了，還不如回家喝粥。”在某公司擔任高管的邢女士說：“現在各種商務宴請特別多，幾乎天天下館子，都吃膩了。今年查出高血脂，醫生說就是吃出來的！我現在最盼望的就是回家下廚做菜，跟家人一起好好吃點家常飯，簡單又快樂。”商務部稱，我國大衆化餐飲已占餐飲市場的80%，到餐館就餐已成爲大衆日常消費方式。中國烹飪協會等機構聯合開展的調查顯示，約有一半國人平均每周五下館子4-5次。

我國餐飲業發展突飛猛進，就像一面鏡子，見證了社會的飛速發展。中國烹飪協會的數據顯示，截至2017年，我國餐飲網點從1978年不足12萬家，增長到了約800萬家。國家統計局公布的數據顯示，餐飲業市場規模從1978年的54.8億元，增長到了2019年（疫情前）的歷史最高值46721億元，增長850多倍；人均年消費從不到6元，增加到3350元，40多年增長了557倍。不論在繁華的大都市，還是偏遠的小村鎮，氣派講究的星級飯店、連鎖經營的餐飲品牌、親民實惠的小餐館，如雨後春筍般，在全國遍地開花。

隨着人們餐飲消費方式的改變，外賣也迅速發展，成爲餐飲行業的新增長點。據統計，2019年中國餐飲外賣產業規模爲6536億元，同比增長近四成。截至2020年6月，我國網上外賣用戶規模達4.09億，占網民總數的43.5%。第46次《中國互聯網發展狀況統計報告》顯示，受疫情影響，近八成受訪餐飲商家轉移到線上外賣，更多中高端品牌餐廳也加入外賣行列。有調查顯示，獨居年輕人、加班一族等都鐘愛點外賣，還有一些經常獨自在家的中小學生，也加入了點外賣大軍。

總下館子面臨五重風險

北京健康管理協會調研員、中國註冊營養師路玉江說：“去餐館吃飯、點外賣都已逐漸融入人們的生活，帶來很多方便的同時，也有增加健康風險的可能。”

肉多菜少，引發多種慢性病。今年2月發布的《中國居民膳食指南科學研究報告（2021）》顯

示，大衆最熱衷購買的前十位菜肴，多爲油炸食品、動物類菜肴，對於長期在外就餐的人，存在攝入油鹽過多、肉多菜少等膳食結構不合理問題。人們攝入了過多能量，增加超重或肥胖風險，易患高血糖、高血壓、高血脂、尿酸等代謝綜合徵，如果長期得不到控制，將會使因動脈粥樣硬化引起的心腦血管疾病患病率大增，甚至是惡性腫瘤的高發。這些統稱爲慢性非傳染性疾病，嚴重影響人們的生活質量和預期壽命，不僅給家庭帶來負擔，也阻礙經濟社會的發展。

高溫烹飪，生成多種致癌物。中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員何麗說，餐館爲了做飯好吃，用油多，烹飪方式多用油炸、煎制、燒烤。不少商家爲節約成本，油會反復使用，多次加熱易形成反式脂肪酸，增加致癌物形成。蛋白質和脂類食物經高溫加工後，會產生雜環胺類物質，比如直接用火烤制的肉食，烹調時可達200℃，會生成“3、4-苯并芘”等物質，誘發大腸癌、乳腺癌、膽囊癌等。

吃鹽太多，胃癌風險高。餐館烹制的飯菜多是重口味，特別是北方菜系，除了直接放入的食鹽外，還有各種醬、雞精、腐乳、腌菜、蚝油等調料。若長期攝入高鹽食物，會增加患高血壓和痛風的風險。此外，一些腌制的蔬菜，含亞硝酸鹽，可能和蛋白質食物中的胺類物質合成致癌性較強的亞硝胺，增加胃癌風險。

餐具不衛生，細菌傳播可致病。外出就餐可能碰到餐具消毒不合格的問題。比如洗滌劑有少量殘留，偶爾微量誤食尚可，若長期如此，會引起肝腎損傷。如果餐具未認真消毒，或者操作人員洗手不徹底，很可能導致細菌的污染，引起腸炎。此外，不聚餐的桌餐，會增加幽門螺旋桿菌的傳染，引發胃炎或者胃潰瘍生，甚至可能增加患胃癌風險。



浪費資源，缺少生活氛圍。有些人因爲想做到食物多樣化，或是熱情、好面子等諸多原因，往往點菜很多，經常吃不完也不帶走。對於經常不做飯的人即使帶走了也是放壞再扔，無形中造成巨大浪費。而且更少在家就餐，會缺少與家人一起做飯、吃飯的樂趣，影響家庭成員之間的溝通。

回家吃飯，共享健康和親情

現代人生活節奏越來越快，經常有聚會和應酬，上班族勞累一天後回家懶得做飯等現實問題確實存在。不過兩位專家呼吁，大家還是要多回家吃飯。在家吃飯不僅可以採取低溫、少油、少鹽、少糖等健康的烹飪方式，保證均衡的營養搭配和幹淨衛生。西班牙加泰羅尼亞開放大學食品實驗室最近發表的研究還顯示，和家人一起吃飯利于控制體重，因爲家人一起進餐時，交談和較慢的進食有助於產生飽腹感，減少食量，還讓家人關係更爲親密，共享美食和親情。

何麗說，中國飯店協會等機構2020年對外賣消費者進行的調查顯示，71.6%的消費者表示非常或比較重視健康。這些都督促餐飲業在疫情後更注意食品安全和營養，提升菜肴品質。那些頻繁在外應酬的人，一定要有健康意識，參照以下原則，讓自己吃得健康些。優選場所，衛生良好；食物小份，分餐更好；按需點菜，切忌過量；葷素搭配，比例要對；動物食物，優先魚蝦；蔬菜够亮，顏色鮮艷；豆類菌藻，不要缺少；主食要吃，粗細搭配；低鹽低油，少用煎炸；酒和飲料，不喝更好；需求不同，關照老少。

路玉江說，健康飲食并非讓大衆祇吃“清湯寡水的菜”，外出就餐，攝入食物的順序很重要。建議餐前點些花茶、大麥茶或清淡的湯品，也可以吃些小黃瓜、聖女果等小菜，然後按蔬菜、主食、肉的順序吃，這樣更有助於遵循“多吃蔬菜和谷物，適量肉類”的均衡飲食結構，餐後少食高糖、高油的甜品。如果是大江南北都受歡迎的火鍋，大家可以把紅油鍋底換成清湯；麻醬或香油蘸料，祇取1/3，再加水稀釋；涮菜順序上可以先吃蔬菜，再吃紅薯、土豆、玉米等粗糧，再涮肉。如果在快餐店就餐，就單獨點一份蔬菜沙拉以滿足葷素搭配的需要。如果菜品油多，最好少吃，也可用清水涮一下再吃。

不吃早飯易便秘

近日，日本富山大學醫學流行病學研究小組發表在《BMC公共衛生》雜誌的一項研究報告指出，中學生的便秘和上學不吃早飯及缺少運動等生活習慣有關。

研究小組以富山縣內居住的約1萬名兒童爲對象，採取調查問卷方式，就生活習慣和家庭環境對兒童健康的影響進行了追蹤調查。結果表明，從小學4年級到初中1年級的3年內，4.7%的孩子

（男孩2.7%，女孩6.8%）出現便秘（3天排便1次以下）。除了水果攝入不足和心理壓力較大外，發生便秘的學生中，從小學起就不吃早飯和缺少運動習慣的，風險明顯升高，前者上升83%，後者上升56%。

早餐和運動對人體生物鐘有調節作用。通過早餐刺激可產生一天中最大的腸蠕動。相反，如果生物鐘節奏被打亂，會造成腸道功能失調，以致腸蠕動減弱而發生便秘。研究人員表示，爲預防便秘，孩子們要按時吃早飯、加強運動，這種習慣家長應從小培養。



三個月枕禿并非缺鈣 關節有彈響長大就好

一句話解答育兒困擾

一歲以內的嬰兒在快速成長，父母處於學習階段，遇到護理問題就會驚慌失措。結合臨床經驗，我把最常見的九個問題用一句話進行解答，希望能幫到寶爸寶媽們。

- 1. 頭髮稀少怎麼回事？** 嬰兒期毛囊尚未發育成熟，頭髮顯得稀疏，一般1歲以後頭髮會增多。
- 2. 枕禿是缺鈣嗎？** 3個月左右的嬰兒枕禿很常見，這個月齡的嬰兒頭部控制明顯成熟，運動比較多，容易蹭掉頭髮，與缺鈣沒有關係；如果10-12個月的孩子有枕禿，可能是缺鈣所致。
- 3. 夜間爲何總哭鬧或睡眠不安？** 很常見，多數是需要安撫，或是排大小便。
- 4. 爲何會便秘？** 嬰兒不能以每天是否排便作爲判定便秘標準，如果大便爲軟便，則不是便秘，因腸蠕動較少所致。
- 5. 關節總是響怎麼回事？** 這是因爲嬰兒的關節還沒發育好，韌帶比較鬆弛，容易發出響聲，這種現象會隨月齡增長而消失。
- 6. 能否豎着抱，多久能豎着抱？** 任何時候都可以豎着抱，但要給予足夠支撐，尤其是1-3個月的嬰兒，抱的時候要支撐好頭頸部。
- 7. 總愛搖頭正常嗎？** 這是嬰兒頭部運動增多造成的，沒關係，不是抽搦。
- 8. 爲何會有臍疝？** 嬰兒臍疝不是哭引起的，一般是腹直肌還沒有完全封閉住臍部所致，不需要治療，一般在3-6個月消失。
- 9. 偶爾咳嗽怎麼回事？** 不要緊，但如果有發熱或精神不佳、連續咳嗽或咳嗽明顯增多，需要到醫院就診。

需要提醒的是，任何事情都有例外和小概率事件。如果以上情況偏離解決方案，應及時就醫。

手機不消毒，感冒易上身



有人一到冬天就愛感冒，部分原因在於其日常生活習慣。近日，美國“雅虎生活”網站總結了不知不覺中招惹病菌的壞習慣，疫情期間更要注意。

不愛社交。 孤獨感會導致慢性壓力，降低免疫力。研究發現，孤獨感會增加促炎因子，進而削弱免疫系統。專家建議，多與他人互動，是遠離孤獨和增強免疫力的關鍵。

不愛洗手或洗手時間不够長。 美國微生物學會研究發現，83%的女性在使用公廁後洗手，男性祇有74%。美國密歇根州立大學研究發現，95%的人洗手不徹底，不足以殺死病菌。飯前便後應徹底洗手，時長應達到15-20秒。

睡眠太少。 睡眠有助身體修復和充電，確保免疫系統不受干擾。因此，睡眠不足讓人更容易得感冒。美國國家睡眠基金會建議，成年人每晚應保證7-9小時高質量睡眠。

壓力太重。 壓力導致大腦應激激素皮質醇分泌量增加，損害血液中抗擊感染的T細胞。美國癌癥協會研究發現，長期承受壓力的人更容易罹患感冒、流

感。經常鍛煉、聽音樂、練瑜伽等都有助減輕壓力。

慣于久坐或運動太多。 數據顯示，久坐會損害人體抗感染能力。建議每30分鐘起身走動走動。運動適度即可，過量會導致身體超負荷運轉，損害免疫系統。

飲酒過量。 過量乙醇會阻礙肺部清除體內微生物，降低白細胞殺死病毒的能力。研究發現，酗酒一次就嚴重削弱免疫力。

乘坐公交。 英國研究發現，乘公交上班的人患呼吸道感染幾率是步行或開車上班者的6倍。專家建議，乘坐公交應戴口罩，之後盡快洗手。

吃太多糖。 糖攝入過量引起炎癥，削弱抗擊感染的白血球，降低免疫力。

體重超標。 身體肥胖或體重超標會嚴重影響到免疫系統。美國北卡羅來納大學實驗發現，肥胖小鼠感染流感病毒後的死亡率是體重正常小鼠的10倍。

喝水不够。 脫水會限制抗菌蛋白分泌到唾液中，因而增大感染風險。哈佛大學醫學院專家建議，每天應至少喝水4-6杯。

從不消毒手機。 美國亞利桑那大學微生物學家研究發現，手機攜帶的細菌是馬桶坐墊的10倍，其還會大大增加病毒傳播的風險。專家建議，每月應使用酒精消毒手機至少1次，疫情期間更應頻繁消毒。

辦公室不消毒。 辦公室內細菌的溫床包括：鍵盤、鼠標、電話、辦公桌、咖啡壺等。實驗發現，一種細菌可在4小時內傳播至辦公室的每個表面。專家建議，辦公室應常備酒精消毒液。每次使用公共用品後，都使用免洗洗手液。還應該養成習慣，常消毒辦公桌、電話、鍵盤和門把手。

摸了門把手後摸臉。 常見感冒病毒和流感病毒可以在堅硬的物品表面逗留7天。觸摸門把手後直接摸臉，最容易導致病毒進入體內。在公共場合摸門把手後，一定要盡快洗手或用免洗洗手液。