

改變口味延長壽命

減鹽減糖時刻牢記，油炸燒烤盡量少吃

走在今天的中國街頭，白發長者比比皆是，其背後是新中國成立以來人均預期壽命的大幅提高。其中，上海、北京、天津、浙江、江蘇、廣東以平均超過76歲的“好成績”位列前六名。除了社會經濟條件和醫療水平較好等因素外，壽命的長短與人們重視“盤中餐”健康也有一定關係。

口味與疾病息息相關

俗話說：“十裏不同俗，百裏不同味。”我國地大物博，天南海北的飲食習慣千差萬別，這是人體適應地理位置、氣候的結果，但同時，口味也始終影響著人的健康。

2020年，上海交通大學附屬瑞金醫院“繪制”了中國首張飲食習慣與代謝疾病地圖，該研究以2.13億中國人為樣本，探索了不同地區口味偏好與疾病的關係。結果發現，油炸和燒烤類食物是東北人的最愛。疾病預測和實際觀察數據顯示，偏愛這兩類食物會導致高血壓、糖尿病的高發生率，與空腹血糖及餐後血糖異常升高也有關。

沿海地區居民“無糖不歡”，特別是江浙人，做菜喜歡放糖；北京和天津居民對甜食的喜愛也較突出。研究者分析，甜食攝入占比高與經濟發達關係密切。此外，甜是唯一有明顯性別差異的口味，即女性愛甜食的比例較男性高。分析發現，甜食攝入量大與糖尿病發病率高及空腹血糖異常有關。

喜歡麻和辣的人群以四川地區居多。愛吃辣的程度與糖尿病發病率、空腹血糖和餐後血糖水平呈反比，喜歡“麻”也與空腹血糖水平呈反比。

研究中最後一種“口味”是以火鍋為代表的水煮飲食，喜愛人群集中在四川地區，北京也較為突出。研究發現，對其喜好程度與空腹血糖呈反比。

國人飲食特點有“四重”

近年來，國人口味越來越重，為滿足口腹之欲，無論在外就餐還是在家烹飪，都存在重鹽、重油、重糖、重辣等情況。

重鹽。雖然上述研究未着重突出鹹味，但作為百味之首，鹽在各地菜肴中被用到極致。魯菜的一大特色就是鹹鮮；東北菜一直以“鹽重好色”著稱，餐桌上常見到蘸醬菜、咸菜等；湘菜和川菜雖以麻辣、香辣聞名，但用鹽量絕對不少，尤其鹽幫菜，當屬川菜派系裏用鹽最“狠”的一支；東部沿海地區口味“清淡”，其實是甜味掩蓋了鹹味，例如杭幫菜就以咸甜為特色。中南大學湘雅醫院營養科主任劉菊英介紹，過量攝入鹽會導致血壓升高，而高血壓是腦卒中和心臟病的主要原因。攝入過多鹽還會給肝腎帶來負擔，導致慢病。此外，鹽還會不知不覺“消耗”體內的鈣，人體每排泄1000毫克鈉，約耗損26毫克鈣，久而久之易誘發骨質疏鬆。

重油。航空總醫院臨床營養科副主任營養師張田說，即使食物再有營養，一旦使用了不合理的烹調方式，對健康也無益。地三鮮、幹煸四季



豆、小炒肉等深受歡迎的菜都要先過油再炒；常與油炸相伴的燒烤，同樣對健康極為不利。一方面，油炸和燒烤食物經過高溫烹飪，可能產生反式脂肪酸和晚期糖基化終產物等，促進代謝性疾病的發生。另一方面，油炸和燒烤食物美味，容易吃多，多餘熱量轉化成脂肪儲存在體內，進一步造成代謝性疾病的出現，比如三高、肥胖等。

重糖。世界衛生組織推薦的糖攝入量約為25~30克/天，而一份糖醋排骨約含75克糖，紅燒肉約含40~50克糖，一道菜就用掉了兩三天的糖份額。《自然》雜誌曾刊文警告，糖像烟草和酒精一樣，有潛在危害且容易上癮，吃多了如同慢性自殺。劉菊英表示，糖不僅會影響精神狀態，還會導致血糖、血壓升高，刺激人體分泌更多胰島素，引起代謝異常，增加早亡風險。甜食還會“攻擊”肝臟。研究發現，大量攝入添加的果糖，會引起脂肪肝、肝硬化等疾病。巴西一項研究更是警告愛甜食的女性，人工甜味劑會損害卵子和胚胎質量，降低懷孕成功率。

重辣。雖然辣椒傳入中國不足400年，但吃辣風潮已席卷全國，以四川、重慶、湖南最具代表性，川菜、湘菜總是浸在辣油裏，撒着花椒，冒着熱氣。劉菊英介紹，由於地理位置特殊，川湘地區氣候潮濕，秋冬季節陰冷，而辣椒中的辣椒素能促進血液循環，使人心跳加快、皮膚毛細血管擴張，便于排出體內的寒氣與濕氣。儘管麻辣本身不傷人，但辣味會刺激腦部神經，釋放內啡肽，讓人感到特殊的快感，容易“上癮”；辣味還會過度刺激食欲，使人超量進食，進而引發肥胖、三高、胃疼、腹瀉等問題。而在全國人均壽命排行榜中，重油重辣的四川、湖南、湖北、重慶等地區壽命排行均處於中下位。



從現在起，給飲食升級

一方水土養一方人，兩位專家均表示，各地應在適應當地環境、保持現有飲食優勢的同時，盡可能規避口味劣勢，不斷給飲食“升級”。

清淡口味要從小培養。如果從小吃重口味食物，長大後就很難接受清淡飲食，導致挑食偏食問題。家長應從小培養孩子“淡口味”，保證孩子1歲前不吃鹽，少帶孩子吃快餐或下館子，在家做飯多採用快炒、清炖、清蒸、白灼等方式。學校應開設營養課，引導孩子健康飲食，這方面北上廣等大城市做得相對好些。還要從小減少他們吃糖的量和次數。尤其是甜飲料、甜點等攝入量要嚴格控制。因為孩子的發育仍不完全，吃糖太多不僅容易長胖，還會導致近視、影響智力發育等。

用香辛料增味減辣。建議烹飪時使用減鹽勺，將全家鹽攝入量控制在每人每天6克以內；在起鍋前放鹽，可大大減少用鹽量；少吃味精、雞精等增鮮產品，以及醬油、豆瓣醬等咸味調味品。如果覺得口味寡淡，可以適當採用天然調味品來豐富味道，比如大蒜等香辛料等。適當用辣調味可增進食欲，但應控制量，以免刺激消化系統，影響代謝。

日常開啓限糖計劃。建議添加糖的每日攝入量控制在50克以下，最好不超過25克。美國紐約城市大學營養學副教授洛林卡尼曾制訂“21天戒糖計劃”，可供參考：第1天，下定決心不買、不吃任何含精制糖的食物，包括低糖食品，但可以適量吃水果；第3~5天，可能會感到身體不適、疲憊，這時可以通過散步、冥想等調整狀態；第8~10天，味蕾開始改變，不那麼渴望甜味；第15~21天，當再次想吃糖時，身體就能識別出是否真的需要補充糖；第21天後，戒糖者能理性把握糖的攝入量。

盡量減少油炸燒烤。食物在烹飪過程中，若受熱溫度、時間長，香氣物質就會有所增加，燒烤、油炸食品就有這樣的優勢，讓人難以抗拒。然而，隨香味而來的還有有毒有害物質，因此要盡量少吃這類食物，若實在無法抵抗誘惑，建議搭配蔬菜，肉類則要盡量選瘦肉。

高脂食品不連着吃。很多西式快餐都屬於高脂飲食，對健康傷害極大，尤其是連續攝入，危害更大。比如，西班牙研究顯示，一天3頓都吃垃圾食品，衰老幾率會增加一倍；意大利研究稱，常吃高脂飲食的孩子，過敏風險大大增加。此外，垃圾食品還會對腎臟、血管造成傷害。



看屏幕時間長 十歲前易肥胖

兒童肥胖問題日漸成為“全球病”，令家長憂心忡忡。美國兒科學會一項最新研究發現，肥胖占比在青少年所有年齡段都有所上升，但5~9歲兒童中更明顯。美國《兒童肥胖》雜誌刊登一項新研究結果表明，屏幕時間與兒童早期肥胖之間存在重要關聯。研究人員發現，9~10歲的孩子每天屏幕時間多1個小時，一年後其體重指數（BMI）就會呈現明顯升高。

加州大學舊金山分校兒科助理教授杰森·納加塔博士及其研究小組對“青少年大腦認知發展研究”涉及的11066名青少年相關數據展開梳理分析。參試兒童被問及的“屏幕時間”主要包括：電視、社交媒體、短信、短視頻、視頻聊天和視頻遊戲等。該研究完成於新冠疫情之前。研究開始時，超重和肥胖兒童占比為33.7%，一年後，這一比率增至35.5%。按此趨勢，這些孩子到青少年後期以及成年早期肥胖率會更高。納加塔博士分析指出，看屏幕時間增加無疑會導致更多久坐行為，久坐看各種視頻更可能導致青少年暴飲暴食，進而增加體重超標和肥胖風險。疫情期間，上網課（遠程學習）、體育活動取消以及社交隔離等，都使孩子們的屏幕時間空前延長。

納加塔博士建議，盡管網上學習給教育帶來巨大方便，但家長應盡量減少孩子們的屏幕時間，防止久坐時間增加和運動減少帶來的肥胖等諸多健康風險。父母可以定期和孩子討論制訂“屏幕使用計劃”，並遵照執行。

桃子真的“養人”嗎

營養成分處於中等水平，但抗氧化能力確實強一些

自古以來，桃子備受國人推崇，民間不僅稱其為“壽桃”“仙桃”，還有“桃養人”的說法。在西方文化中，桃子也是美好的象徵，不但被做成茶飲、甜品，還出現在許多形容愛情的詩句和臺詞裏。

從現代營養學的角度來看，桃子中常見營養素的含量沒有特別突出的，可以說在水果裏平平無奇。例如，其維生素C含量不到10毫克/100克，跟蘋果、梨差不多，遠遠比不上鮮棗（243毫克/100克）、獼猴桃（62毫克/100克）、草莓（47毫克/100克）等水果。膳食纖維含量在1.5毫克/100克左右，跟蘋果差不多，在水果中算是中等水平。雖然也含有B族維生素和鎂、鉀、鐵等礦物質，但含量也不突出。維生素A、β胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃質的含量比淺色蔬果有一定優勢，但跟深橙黃色水果相比就遜色不少。

不過，桃子也有一些健康優勢，主要體現在以下方面。一是富含抗氧化物質。與蘋果、葡萄相比，桃子具有更強的抗氧化能力，酚類物質種類更加豐富，目前發現有30多種。其中，最重要的是綠原酸、兒茶素、新綠原酸、表兒茶素。研究發現，桃子越成熟，質地越新鮮，抗氧化物質含量越高。抗氧化物質能清除自由基，有助減少氧化損傷，抵禦衰老和疾病。二是對血糖影響小。桃子含糖量較低（在10%左右），升糖指數（GI）祇有28，屬於低GI食物。蘋果、葡萄、獼猴桃的GI值分別為36、43、52。血糖穩定的糖尿病患者，可以把桃子放在兩餐之間來吃，但要注意減少主食的量，並監測好餐後血糖。除了高血糖人群，桃子也適合高血壓、高血脂、高尿酸、便秘等特殊人群。總體來說，桃子祇是一種普通水果，大家不要把它神化了。

作為薔薇科植物，桃子品種很多，按果肉顏色，可以分成紅肉、黃肉、白肉；按果肉硬度，可以分為硬桃和軟桃；按果肉是否粘連，可以分為粘核和離核；還可以按圓形和扁形、有毛和無毛來分。它們口感不同，在營養方面也略有差



異（常見的如表所示）。一般來說，顏色越深的桃子營養價值越高，抗氧化物質越豐富。不管是哪一種桃子，購買時建議盡量選那些形狀端正、色澤均勻、表面潔淨、無蟲傷和機械損傷的。另外，可以聞一聞香味，一般香味濃的更成熟。如果桃子還比較青，就常溫放置幾天，等成熟後再吃口感更佳。

健康吃桃子還需要注意以下幾點：1.適量吃。根據《中國居民膳食指南（2016）》的建議，每天適宜攝入200~350克新鮮水果，換成桃子，相當於1~2個中等大小的量。2.不用桃汁代替桃子。盡量吃完整的桃子，而不是桃汁、桃脯、桃幹等水果制品。3.挑新鮮的吃，不吃霉變桃子，如果祇是輕微壓傷、摔傷等，一般無大礙，祇需去掉碰傷部位即可。一旦桃子熟了，就要趁新鮮趕緊吃掉。實在吃不完的可以煮熟了吃，也能避免浪費。研究顯示，新鮮桃子和罐頭桃子的維生素和礦物質含量相差不多，祇是新鮮桃子的抗氧化活性更高。最後需要特別提醒的是，有少數人對桃子過敏，特別是桃子的皮容易引起皮膚過敏。這些人可以戴上手套，先把桃子皮去掉，再吃果肉，有助減少發生過敏的危險。此外，不要吃桃仁，以免中毒。