

# 評估5800多種食物後發現 好食物延壽又環保

人一生中要經歷無數次選擇，但讓大多數人意想不到的是，每天選擇吃什麼食物，不僅關係着自己的健康壽命，甚至影響生態環境，關係人類的未來。

## 食物跟健康壽命密切相關

近日，一項發表在《自然-食品》雜誌上的研究評估了5800多種食物，並根據它們對健康壽命和環境的影響進行了排名。健康壽命方面，主要基於“健康營養指數”——一個“改編”自全球疾病負擔的指數；環境方面，研究團隊考慮了生產、加工、消費、浪費和細顆粒物排放等多個因素。結果發現，每份食物對健康壽命的影響，從減少74分鐘到增加80多分鐘不等。例如，吃一份牛肉熱狗可能會使健康壽命縮短36分鐘，吃一份蔬菜披薩則會損失1.4分鐘健康壽命；而吃一份腰果會延長26分鐘，一份番茄醬沙丁魚最多可延長82分鐘；如果用水果、蔬菜、堅果、豆類、海鮮組成的“大雜燴”，代替牛肉、加工肉類熱量攝入的10%，不僅能延長48分鐘的健康壽命，還能減少1/3與飲食相關的碳足跡。

研究人員根據綜合表現，將食物分為三個區域：綠色區域是對健康壽命損失和環境影響小的食物，主要有堅果、水果、田間種植的蔬菜、豆類、全谷物和一些水產品。紅色區域是對健康壽命損失和環境影響大的食物，主要有牛肉、豬肉、羊肉和加工肉類。以炖牛肉為例，每244克的碳排放就達到5.7千克，比一輛普通汽車行駛22公里的碳排放還要多。黃色區域的食物要麼對健康壽命有輕微損害，要麼會對環境產生中度影響，主要包括大多數家禽肉類、奶制品、蛋類等。

總體來看，“健康營養指數”紅黑榜中，甜飲料位列“黑榜”第一，其次是醃肉、漢堡、披薩等；堅果排在“紅榜”首位，其次是水果、蔬菜、水產品、茶、全谷物、奶類等。在所有食物類別中，加工食品最差，導致了最多的健康壽命損失。

## 健康和環保可以兼得

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅表示，隨着生活條件的改善，膳食種類更加豐富，人們可選擇的美食越來越多。然而，每種食物提供的碳水化合物、蛋白質、脂肪、微量營養素等存在差異，其帶來的健康收益也各不相同。

新鮮果蔬一直都是很健康的食物。美國哈佛大學對近200萬成年人長達30年的研究發現，多吃果蔬與較低的死亡風險有關。每天吃2份水果和3份蔬菜，可能是最佳延壽組合。相反，人類的主要健康風險來自心臟血管疾病，它與加工肉類、紅肉、反式脂肪酸、含糖飲料和鈉相關。世界衛生組織將紅肉列為“2A類致癌物”，火腿、香腸、培根等加工肉類被定為“1類致癌物”。朱毅解釋，這些食物的飽和脂肪含量較高，過量攝入會

增加直腸癌風險。紅肉裏還有一種被人體視為“異類”的Neu5Gc糖分子，與人體免疫系統存在鬥爭，每吃一次雙方就要“打”一次，經常食用就可能導致慢性炎症，從而增加患癌風險。

此外，煎、炸等烹飪方式很可能產生致癌物質，如雜環胺、苯并芘。即使健康的食材，選錯烹飪方式也會損耗健康壽命。以炸雞翅為例，鈉鹽、反式脂肪酸含量較高，會增加心腦血管疾病風險，每吃一份炸雞翅就會減少3.3分鐘的健康壽命。從環境評價來看，生產一份炸雞翅至少需要104克生雞肉、0.55克鹽、0.9克油，涉及飼料供應、養殖、加工儲存、末端消費等環節。清華大學萬科公共衛生與健康學院教授黃存瑞表示，這些環節可能會涉及耕地占用、化肥使用、礦物燃料燃燒等，帶來水體酸化和富營養化、光化學污染、顆粒物排放、臭氧層破壞等環境問題。

與植物性食物相比，動物性食物產生的碳排放更多。研究證實，目前人類活動所造成的碳排放總量中，食品生產占三成，僅畜牧業就占了近15%，每年至少產生7億噸二氧化碳。以牛肉為例，每生1公斤，就伴隨56公斤的碳排放。黃存瑞介紹，肉類生產是最大的人為甲烷排放源之一。反芻動物的生產排放量通常比非反芻動物多，哺乳動物比家禽多。此外，為了飼養和生產，砍伐森林和占用土地也會給當地生物多樣性、土壤和水帶來不可逆轉的破壞。

## 做一個高營養的食客

飲食選擇、人類健康和環境可持續性三者緊密相連。過度消費有害食品却對有益食品消費不足，是造成美國疾病負擔的主要因素。我國食物種類相對複雜，更需要考慮飲食選擇的健康風險以及對環境的影響。

因為，上述研究人員表示：“對健康壽命有益



的食物可能對環境的影響不低。”例如，與田間種植的蔬菜相比，溫室種植的熱帶作物對全球變暖和大氣污染的影響要大得多。不同水產品對環境的影響也存在差異，處於綠色區域的鮭魚對氣候的影響較低，約為紅色區域鮭魚的一半。對此，黃存瑞表示，我們並非一定要避開所有對環境影響大的食物，而是要在注重營養和健康的前提下，適當考慮碳排放。他建議，要發展數字農業，化解“靠天吃飯”的高風險以及散、亂、小的無序低效狀態，能夠極大地降低生產不確定性，從源頭減少碳排放，增強碳利用能力，以確保農產品健康安全。此外，在包裝、運輸和零售等環節，要注意節約用水、用電、用地，積極發展新工藝和新技術，從而減少對環境的影響。

上述研究作者之一、美國麻省理工學院公共衛生學院環境健康科學教授奧利維爾·喬利特建議，考慮到營養與環境，人類應減少加工肉、牛肉、豬肉、羊肉和溫室作物的攝入，增加田間種植的果蔬、豆類、堅果和低環境影響的水產品的攝入。朱毅表示，我們應該做高營養的食客，吃得健康又環保，建議從以下幾方面入手。

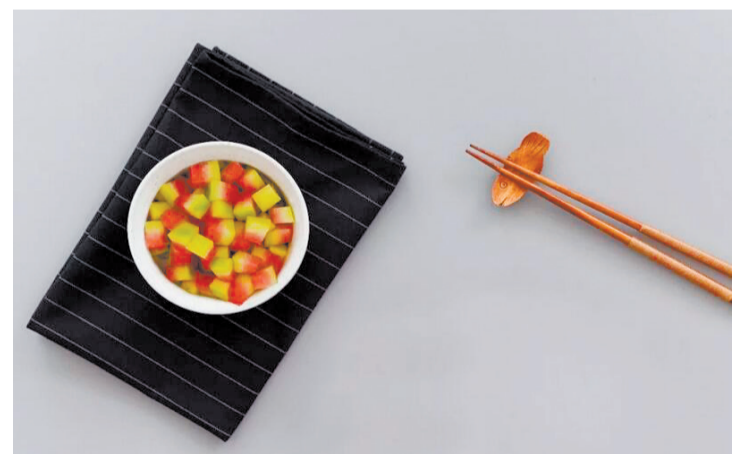
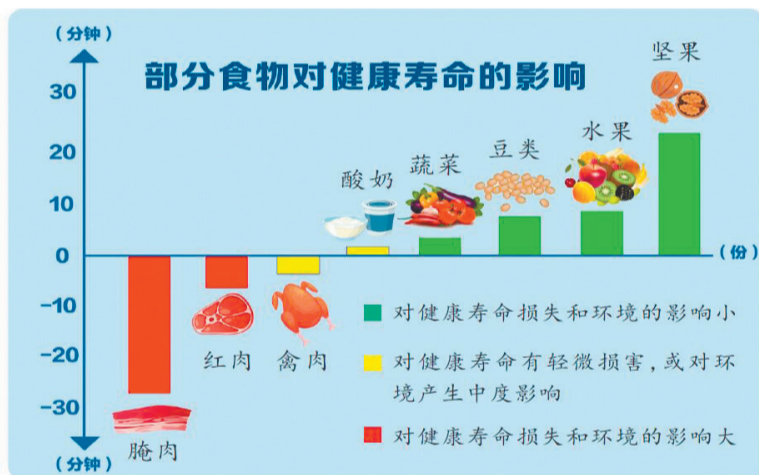
每天少攝入10%熱量。如今，大部分人每天的热量攝入都會超標，建議每人每天少吃190千卡。每餐八分飽即可，平時喜歡吃肉的人，可以用堅果、果蔬、豆類代替半份肉類。

改善烹飪方式。建議多選擇蒸、煮、炖的烹飪方式，少用烤、煎、炸，不僅能減少廚房油煙排放和電力消耗，還可以減少熱量和有害物質的攝入。例如，烤雞翅的热量是161千卡（以100克可食部分計），而炸雞翅的热量可達到279千卡。

選擇當地應季食物。一方水土養一方人，研究顯示，吃當地食物對健康更有好處。選擇本地果蔬，既新鮮健康，又能降低運輸、存儲環節的碳排放。就近購買食物，還有利於減少開車產生的碳排放。

按需購買。新鮮果蔬買3天左右的用量即可，不要囤積，同時要注意食物多樣化，小分量配餐，每頓的量最好能保證一次吃完，爭取不剩菜剩飯，避免冰箱儲存過多食物，減少耗能。

少外出就餐。餐飲行業的生產加工、服務，大多存在水、電、煤、氣等的使用，食物浪費情況也相對嚴重。建議盡量少去飯店用餐，同時要少點外賣，避免包裝帶來的環境污染。



## 巧用西瓜皮清熱利尿

人們在吃西瓜時，常把西瓜皮扔掉，其實西瓜皮也是一味藥，叫西瓜翠衣，即西瓜皮去除硬殼後剩下的白瓢，可藥食兩用。西瓜翠衣性涼，味甘淡，歸心、胃、膀胱經，有清熱解暑、生津利尿的功效。下面介紹4款用其制作的夏日消暑茶飲：

**銀耳翠衣糖水：**西瓜翠衣100克，銀耳半朵，龍眼肉幹20克，酸棗仁15克，冰糖適量。將西瓜翠衣切成拇指頭般大小；銀耳泡發後洗淨，撕碎；酸棗仁搗碎後用布包好。銀耳、龍眼肉幹以及包好的酸棗仁放進鍋裏先煮30分鐘，撇去浮沫；放入切好的西瓜翠衣，再煎15分鐘，加冰糖調味；冰糖溶化後熄火。晾涼食用，可解暑除煩、養心安神、斂陰助眠，適用於煩躁失眠、口幹口渴、汗多津虧、納食不香等暑熱擾心者。

**洋參翠衣飲：**西瓜翠衣100克，西洋參10克。西瓜翠衣洗淨後切塊；西洋參切成薄片。兩者放進鍋中，加清水煮15分鐘左右，晾涼即可。代茶飲，可益氣生津、解暑止渴、清熱下火，適用於怠倦無力、身熱口渴、氣短懶言、舌紅心煩、咽喉幹痛、幹咳無痰、尿短黃澀等症。

**荷葉翠衣飲：**西瓜翠衣200克，荷葉1張，玉米須15克。西瓜翠衣切塊，荷葉洗淨後用剪刀剪碎，玉米須洗淨。全部材料放進鍋裏，加清水，大火煮滾後轉中火再煮20分鐘即可。代茶飲，可清暑利尿、生津止渴，適合暑熱煩渴、小便赤痛短澀者飲用。

**銀花翠衣飲：**西瓜翠衣100克，銀花、魚腥草各15克。西瓜翠衣切塊，與其他材料一起放進鍋中，加清水煮15分鐘左右即可。代茶飲，可清熱解毒、散癰消腫，適合暑熱濕毒導致的癰腫疔瘡、咽喉腫痛以及熱疖、濕疹、牙痛者飲用。

經常牽牽手 盡量不冷戰 多想他的好 留點小空間

## 做六件小事來滋養婚姻



甘苦苦蒂，天下物無全美。婚姻同理，它更像一場馬拉松而不是短跑，漫漫長路難免碰上各種崎嶇。健康的關係并非一蹴而就，美滿的婚姻需要雙方堅定地投入時間和精力。近日，情感生活網站“你的探戈”提出了6個有助於夫妻共築穩定長久婚姻的習慣。

**1.經常手牽手。**小手一挽并不難，但這個簡單行動能讓你和愛人經常有身體觸碰，愉悅、溫暖油然而生，長期如此加深親密感。據研究顯示，牽手不僅可以促進默契度，還能減輕痛楚。研究者對22對交往1年左右的情侶進行了不同場景的測試，發現當情侶靠近彼此時，腦波便會產生同步，而兩人互相牽手的話，效果更顯著。此外，牽手還能促進血清素（快樂激素）的生成，降低皮質醇（壓力激素），從而減輕焦慮感。

**2.不逃避爭吵。**美好婚姻少不了良好的溝通和交流。幸福的夫妻在生活中，即使事情變得一團糟，他們也能保持理智與專注，不會逃避衝突。有些爭吵是有意義的，它教會雙方如何以健康的方式解決問題，知道對方的邊界和訴求。相比冷戰，不回避爭執的夫妻關係會更緊密。換句話說，當你們以一種更深的方式傾聽和理解對方時，你們之間的聯繫就會加強。

**3.擠時間見面。**就算工作再忙、應酬再多，你也需要有意識地為夫妻關係騰出一些時間。就像一朵嬌嫩的花需要水才能生長，一段良好的關係也需要定期“滋養”。兩人安排、享受一些“傳統”的樂趣就能起作用。例如在某個傍晚依偎在

一起看你們最喜歡的電視節目、悠閒地在附近散步，或是在你們最中意的餐廳吃飯。

**4.記住他的好。**剛相愛時，覺得伴侶哪兒都好。相處久了，就會淡忘他吸引你的地方，還整天挑剔他的不足。尤其是矛盾爆發時，很多人會忘記另一半的優點，任性發泄自己的小脾氣，甚至貶低、傷害對方，這對感情傷害是最大的。婚姻之路不管走了多少年，都不要忘記當初那個讓你“魂不守捨”的他，以及你們彼此經歷過的感動瞬間。習慣尋找并放大生活裏的美好，是感情穩固的秘訣。此外，還要和伴侶隨時分享生活中的小確幸，多發現生活中的美好事物，讓兩人的相處氛圍保持積極，愛情才會長久。

**5.別忘了性愛。**性愛能以一種與眾不同的方式將你們的感情拉得更近。這種“愛”是通過身體表達出來的，可能比“說”來得更實在、更直接。而且這種愛會通過身體提醒你，你們之間的熱烈依然存在。此外，性愛不僅有助緩解壓力，還能釋放內啡肽和其他讓人感覺良好的激素。

**6.留點私人空間。**關係太鬆不好，太緊也不好。過于相互依賴黏膩會破壞新鮮感，而且，誰喜歡永遠照顧別人而沒了自己的時間呢？健康的婚姻關係中，雙方都需要獨立的時間和私人空間，用來經營自己的人際、培養興趣愛好，從中汲取養分。要記住，關係中沒有私人時間的那一方，一定會越來越累，最後導致感情越來越差。所以，相愛要學着“相信”，讓彼此都有喘息的空間。

