

飲食是一種強大的“藥”

生病吃藥，這是誰都懂得的道理。但如今的臨床治療中，飲食輔助的重要性也在日趨提高。近日，發表在《細胞·代謝》雜誌上的一項研究表明，在控制糖尿病、心臟病和中風等疾病方面，飲食結構可能比藥物效果好。澳大利亞悉尼大學斯芬芬·辛普森教授甚至直言，飲食就是一種強大的“藥物”。

營養平衡比藥物更抗衰老

新研究通過對比發現，營養（包括總熱量和常量營養素平衡）對延緩衰老和促進代謝的影響，大於3種常用的糖尿病和抗衰老藥物（二甲雙胍、雷帕霉素、白藜蘆醇）。進一步研究顯示，攝入的蛋白質、脂肪和碳水化合物的平衡，對肝臟健康有較大影響；蛋白質和總熱量攝入可影響代謝途徑及細胞功能，比如，與壽命相關的線粒體活動。正因如此，飲食，尤其是特定的蛋白質、脂肪和碳水化合物組合，可以在一定程度上防治肥胖、心臟病、免疫功能障礙和代謝疾病（如2型糖尿病）等，並在抗衰老過程中發揮作用。

北京老年醫院醫務處營養辦公室副主任醫師姬長珍告訴《生命時報》記者，營養是保持身體內環境穩態的物質基礎，上述研究結論，再次從微觀層面證明了飲食的重要性。從宏觀來看，飲



食與疾病的相關性可大致歸結為兩大方面：一是營養素攝入多寡，對某一類疾病的直接影響；二是各種營養素之間的平衡對代謝系統的整體影響。

目前已經確認的與營養素缺乏有關的疾病很多。比如，嚴重缺乏維生素C可導致壞血病；嚴重缺鐵可能患上缺鐵性貧血；缺乏維生素A有患夜盲癥的可能等。近些年的研究也發現，B族維生素與抑鬱癥或有關聯，鋁攝入過量可能會加大老年痴呆癥風險。

飲食與代謝疾病的密切關係，也早有確切證據。比如，治療糖尿病的“五駕馬車”中，排在第一位的就是嚴格限制總熱量攝入，並在此原則基礎上合理分配食物類別。湖南中醫藥大學第一附屬醫院內分泌科主任鄒曉玲說，一些2型糖尿病患者祇要做到“管住嘴、邁開腿”，不必服藥，就能將血糖值控制在正常範圍內。與此類似的還有血脂異常問題，在早期階段，僅靠飲食調整即可讓指標恢復正常。

鄒曉玲認為，飲食之于身體，就像地基之于房屋。如果地基一開始沒打好，房屋以後就可能倒塌。但更多時候，這種作用是綜合起效的，未必局限于某一營養成分。英國劍橋大學針對歐洲10個國家、超過1萬名心臟病患者的一項研究發現，儘管飽和脂肪一直被認為是導致心臟病的重要原因，但參試者攝入的飽和脂肪量與心臟病風險並沒有總體聯繫。那些從奶酪、酸奶和魚肉中攝入更多飽和脂肪的人，有較低的心臟病風險；祇有當飽和脂肪大量來自紅肉、黃油時，才



更易患心臟病。因為每種食物都含有各種營養成分，它們共同作用才能預防或導致某種疾病。比如，奶酪和酸奶雖然含有飽和脂肪，但也含有維生素K2、益生菌等可以間接對心血管產生有益影響的成分。

食物激發人體自愈力

中國中醫科學院西苑醫院臨床營養科主管營養師張凡說，中醫一直有“食療”概念，中藥組方也常見藥食同源成分，其起效的基本原理都是以人為本進行陰陽調理，從而激發人體自身免疫力，打敗疾病。換句話說，身體本身就具有自我療愈和對抗疾病的作用，而食物可以被用來激發或放大這種隱藏的力量，堪稱“第二藥房”。

國際上針對飲食療法的研究也有不少，主要集中在富含植物性食物的飲食模式，以及低加工食品飲食對健康的積極作用。尤其是地中海飲食，以其富含健康脂肪、全谷物和蔬菜的特點，吸引了最多關注，被證明與降低心臟病、糖尿病、肥胖癥以及某些癌症的風險有關。

降低全因死亡風險。2018年《營養學雜誌》刊登了一項針對植物性食物攝入的研究結果：優質植物性飲食吃得較多的女性，全因死亡風險明顯降低，但在男性中，兩者的關係不明顯。

“逆轉”冠心病。美國安德魯大學針對“何種飲食可以有效逆轉冠心病”進行的研究顯示，如果在地中海飲食裏適當添加富含脂肪的堅果、動脈粥樣硬化風險就能進一步降低，甚至逆轉冠心病。這一結果已被發表在2019年1月的《醫學假設》期刊上。

減少抗糖藥物使用。2017年，糖尿病緩解臨床試驗的研究人員公開報告了一項對比研究結果，與沒有進行飲食控制的對照組相比，堅持每日熱量攝入不超過850千卡的糖尿病患者，病情出現明顯緩解。另一項研究也發現，在堅持1年低碳水飲食的患者中，60%不服用二甲雙胍或其他糖尿病



藥物，就可以將糖化血紅蛋白水平維持在6.5%以下，同時，甘油三酯水平降低24%，高密度脂蛋白膽固醇水平升高18%，C反應蛋白水平降低39%。

減輕抑鬱焦慮。許多研究都將健康飲食與降低患抑鬱癥風險聯繫起來。比如，澳大利亞麥考瑞大學發表在《科學公共圖書館》上的一項研究，經過3個月的對比發現，健康飲食組的抑鬱程度有所下降，焦慮程度也顯著下降，而另外一組則沒有任何變化。分析認為，經常吃加工食品、大量攝入糖分都可能導致抑鬱焦慮。

延年益壽。美國華盛頓大學2021年11月發表在《科學》雜誌上的一篇綜述提到，日本衝繩居民長壽的原因或許與飲食有較大關係。與日本主島的人口相比，他們攝入的熱量大約少20%。

“最佳飲食”因人而異

在漫長的歷史進程中，不同地區的人們逐漸形成了獨具特色的飲食模式。傳統的日本飲食模式以蔬菜、水果、魚類高攝入量為主要特徵，目前被認為是較健康的模式；北美飲食以紅肉為主，高脂、高鹽，且精煉食品占比較高，被看作是當地肥胖率過高的重要原因；而在我國，傳統飲食中谷物類食物吃得較多，蔬果攝入也高于西方發達國家，具有自己獨特的優勢。

鄒曉玲說，由於生活條件改善過快，人類的“節儉基因”尚來不及隨之發生適應性改變，於是產生了能量攝入過多與身體無法消耗之間的矛盾。因此，限制總熱量攝入的飲食，大多被看作是現階段的理想模式。日本飲食比北美飲食更健康的觀點，便與此有關。不過，飲食切忌走極端。《柳葉刀·公共衛生》雜誌刊發的研究顯示，碳水化合物攝入量與預期壽命呈“U型曲線”關係，攝入太少（碳水化合物提供的能量占比，低於全天攝入熱量的40%）或攝入太多（碳水化合物提供的能量占比，高於全天攝入熱量的70%），都可能導致死亡風險增加。

張凡說，其實並不存在人人適合的“最佳飲食”，即使是多年被評為全球最佳的地中海飲食模式，也有不合適人群，不宜全部照搬。比如，兒童和孕婦對營養素有特殊需求，僅遵循地中海模式就不利健康；患有胃潰瘍等消化病的人，難以吸收太多植物性食物，也可能因長期食用導致營養不良。

專家表示，每個國家都會根據本國居民的實際狀況制定膳食指南，這才是最適宜國內大多數人群的飲食模式。建議國人盡可能遵循《中國居民膳食指南》的推薦，保證攝入食物多樣均衡，包括以谷類為主，多吃蔬果、蛋奶豆，減少紅肉食用量，適當增加水產類食物。有特殊疾病需要營養治療的人群，可諮詢專業醫生或營養師，制訂個性化的飲食方案。

腸道鬧脾氣 血壓飆升

如果把人體比作一個工廠，腸道就是工廠的加油站和下水道，各種食物在這裏被分解、吸收，剩下的殘渣也從這裏被排出體外。腸道很“聰明”，擁有一套完善的神經系統，能獨立於大腦進行感知、接收信號，並作出反應，使人產生愉快或不適感，因此腸道又被稱為人體的“第二大腦”。美國托萊多大學醫學與生命科學院近日研究發現，如果腸道鬧脾氣，不僅會引發各種腸道疾病，還會讓人血壓飆升。

中南大學湘雅醫院消化內科教授凌愛民表示，腸道之所以“支配”血壓，都是腸道菌群在“發號施令”。人體腸道內有多種微生物，統稱為腸道菌群。腸道菌群具有產生膽固醇氧化酶，抑制肝脂肪合成酶活性，影響膽鹽的肝腸循環等作用，一旦菌群紊亂就會擾亂血壓。研究發現，與血壓正常者相比，高血壓患者常存在腸道菌群紊亂情況。而且，腸道菌群中的一些特定菌門、菌種以及細菌代謝活動也會誘發高血壓。二者還會互相影響：高血壓導致腸道菌群紊亂，腸道菌群紊亂後又會進一步加重高血壓，從而增加腦卒中、心梗、主動脈瘤等心血管病的風險。

所以，要想血壓平穩，保護好腸道是重要一環。凌愛民建議高血壓患者，日常飲食中應多點膳食纖維。研究表明，每天平均攝入11.5克膳食纖維，可將收縮壓降低1.13毫米汞柱，舒張壓降低1.26毫米汞柱。果蔬、糙米、雜糧等都是膳食纖維的絕佳來源，每天都要適量攝入，而且要注意，主食不要吃得過於精細，可在米面中加點雜糧和豆類。高血壓患者還可在醫生指導下，適量補充益生菌和益生元。比如，低聚果糖對高血壓前期人群具有一定降壓作用，且對收縮壓和舒張壓都有改善，以收縮壓下降為主；低聚果糖對血脂也有調節作用，能降低膽固醇和甘油三酯水平，起到護心作用。同時，建議大家在身體可承受的範圍內積極運動，屈腿、深蹲、騎自行車、快走、慢跑、瑜伽等，都有助鍛煉腹部，促進胃腸蠕動，輔助降低血壓。

餡料食材多樣 皮能鎖住營養

餃子有五大優點



每年冬至，餃子都是很多人餐桌上必備的食物。除了美好寓意外，它的營養價值也可圈可點，如果搭配得好，餃子可以說是比較完美的食物，主要體現在以下幾個方面。

第一，肉菜結合，葷素搭配。膳食指南一直倡導飲食要注重葷素搭配，餃子就是一個典範。餃子皮是主食，餃子餡可以有肉有菜，一個餃子至少可以把主食、蔬菜、肉類或蛋類三種食材囊括在一起，有利于實現食物多樣化，做到營養均衡。另外，包餃子時可以把孩子不愛吃的胡蘿卜、老人容易塞牙的青菜，都用餡巧妙地藏起來，讓人不知不覺地吃下去。

第二，有利于“鎖住”營養。煮餃子最重要的一個水準就是皮不破，這樣就能夠把餡料齊齊整整鎖入其中，有利于蔬菜中維生素C、礦物質鉀和肉蛋中B族維生素等水溶性營養素的保留。

第三，比較軟，好消化，對腸胃較“友好”。餃子皮中的澱粉經過煮制之後，從人體不容易消化吸收的“β狀態”，轉變為相對容易吸收的“α狀態”。再加上餃子皮本身就薄，煮完比較軟容易咀嚼，對胃腸很好。

第四，做法溫和且安全，對營養破壞少。餃子無論是煮還是蒸，溫度都在100°C左右，屬於低溫烹調方式，既不會像烘焙食物那樣在120°C以上產生丙烯酰胺類物質，也不會像高溫油炸類食物那麼容易產生苯并芘、雜環胺類有害物質。溫和烹調既達到安全需



要，又有利于保留營養。

第五，吃完餃子可以再喝點餃子湯，喝完身上微微出汗非常舒服。煮餃子的湯水裏面會溶出一些從餃子皮中“跑出來”的糊精、維生素B1等B族維生素，吃完餃子再喝點面湯，既吸收了這些營養，又能讓身體微微出汗，感覺很舒服。但外面有些餐館煮餃子時會加點鹽，以防煮破，這樣的加鹽面湯就不適合喝了。

當然，餃子也非十全十美，可能存在以下幾個問題。1. 為了口感更好，加鹽可能比較多。建議：自己在家包餃子，盡量控制鹽的使用，以嘗不出明顯鹹味為宜。2. 脂肪含量可能較高。肉餡餃子脂肪含量大都高于素餡餃子，一方面包餃子會額外添加烹調油，另一方面是使用的肉常肥瘦相間，脂肪含量高。建議：自己包餃子，可以選擇低脂的海鮮餡；如果想吃豬牛羊肉餃子，最好選擇瘦肉部分餡。還可以搭配清淡的小菜吃，例如涼拌海帶絲、拌豆腐絲等，可增加膳食纖維攝入。在外吃餃子，優先選擇素餡以及蝦仁等海鮮餡。3. 有的蔬菜容易“出水”，做餡時往往會有“擠菜汁”的操作，使得蔬菜中的水溶性維生素和礦物質鉀等營養成分隨之流失。建議：日常可以選擇不太容易“出水”的蔬菜類制作水餃，例如胡蘿卜、茴香苗、韭菜等。另外，洗淨淨後充分瀝水再剁餡也很重要。還可以放些幹的香菇碎、蝦皮等來“吸水”，還能起到“提鮮”作用，一舉兩得。4. 餃子皮缺少“粗糧”。傳統餃子基本都是精白面粉制作，從營養角度，主食“粗細搭配”更均衡合理。建議：吃了餃子下一頓可以適當吃些粗糧類主食，例如雜糧粥、蒸紅薯、煮玉米等。包餃子和面時也可以加點雜糧粉，例如苡麥蒸餃就是摻了西北裸麥粉制作的。