

超加工食品傷害身體

食品加工一度是物質文明和社會進步的體現，但隨着科學發展，一些弊端也逐漸顯現。近日，《英國醫學雜誌》同時發表了西班牙和法國的兩項大規模隊列研究，找到了超加工食品危害健康的鐵證，引起廣泛關注。

付出健康代價

西班牙納瓦拉大學研究人員在1999~2014年間，對近2萬名年齡在20~91歲的人群進行了飲食習慣及身體狀況監測，結果發現，與每天進食少于2份超加工食品的人相比，每天吃4份以上的人全因死亡風險（“全因死亡”指一定時期內各種原因導致的總死亡，通俗說，就是不論任何原因導致的死亡。）要高出62%；每額外進食1份超加工食物，全因死亡風險將上升18%。該研究顯示，飲食因素是全球疾病負擔的主要原因之一，過去20年中，幾乎所有國家，超加工食品的供應量和消費量都顯著增加，尤其是1990~2010年間，超加工食品的消費量幾乎增加了兩倍（從占每日能量攝入的11%增加到32%）。這些以“低營養質量”和“高能量密度”為特徵的食品，雖然即食、即飲、即熱、耐儲存甚至美味，却導致全球癌症發病率增加、血脂異常、肥胖和高血壓，造成了巨大的健康和經濟負擔。

另一項研究由法國巴黎第十三大學營養流行病學研究員伯納德·斯勞爾博士帶領的團隊完成。他們監測了超過10萬名年齡在18歲以上參試者的每日膳食情況，結果發現，食物中超加工食品所占比例每增加10%，5年期間患心血管病、冠心病、腦血管病的風險會分別增加12%、13%、11%。此前，法國索邦巴黎西岱聯合大學的一項研究還發現，超加工食品攝入量比例增加10%，整體癌症風險將增加12%，女性患乳腺癌的風險增加11%；食用新鮮或微加工食品整體癌症風險較低。

最令人擔憂的是，超加工食品成本低、價格低，又通過極具吸引力的包裝和密集營銷手段，逐漸取代了其他食品，並獲得高利潤。一項對歐洲、北美、新西蘭、巴西等國家與地區的調查顯示，人們日常膳食攝入的能量中，有25%~50%來自超加工食品。因此，西班牙及法國的研究人員都呼喚，增加對超加工食品的徵稅，限制該類食品的營銷和消費，同時促進新鮮或微加工食品的推廣，這些應被視為改善全球公共衛生的重要政策之一。

垃圾食品代名詞

根據聯合國糧食及農業組織認可的國際食品分類標準“NOVA”，食品可按加工程度分為四大



類：①完全沒有或幾乎沒有加工的食品，如水果、蔬菜、肉蛋奶、菌藻類、飲用水等；②經過研磨、精煉等手段加工的烹飪食材，如鹽、糖、油等；③加工食品，往往由①+②制成，如罐裝的蔬菜、水果、魚，加糖的幹果，祇用鹽腌制的肉，新鮮出爐的面包等；④超加工食品，如含糖飲料、添加了防腐劑的肉製品、方便麵、奶油蛋糕、餅乾、包裝麵包等。與加工食品相比，超加工食品除了鹽、糖、油之外往往還添加了氫化植物油、變性澱粉、色素、人工香料、乳化劑、防腐劑、人工甜味劑等，並且使用了普通家庭烹飪不會使用的工藝，如加氫、水解、擠壓、定型等。

遼寧省營養學會臨床營養分會副主任委員、大連市中心醫院營養科主任王興國告訴記者，超加工食品就是垃圾食品的代名詞。“過去我們經常討論垃圾食品，但始終沒有明確的標準，人們對它的概念比較模糊，存在一些爭議，如今明確了這一概念。”說起垃圾食品，大多數人首先想到的是漢堡、炸雞、薯條、冰激凌，事實上超加工食品充斥在現代生活中，含糖產品是最常見的形式（占26%），其次是飲料（占20%），隨後是澱粉含量較高的食物及加工早餐谷物（占16%）、過度加工的罐裝蔬菜或水果（占15%）。如果消費者難以辨識超加工食品，不妨記住王興國總結的四大特徵：糖、鹽和油脂等調味料的含量較高；含有防腐劑等添加成分，保質期較長；包裝充分；看不出食材原本的樣貌。

王興國分析說：“超加工食品之所以會導致健康問題，與其糖、鹽、飽和脂肪酸、熱量都偏高有關，再加上很多營養素在加工過程中損失了，膳食纖維和維生素很少，使得經常吃超加工食品的人容易變得肥胖，患心血管病、癌症、腸易激綜合徵的風險顯著升高。”美國國立衛生研究院的一項研究顯示，超加工食品讓人平均每天多

攝入508千卡的熱量，兩周內體重平均增加2磅（約0.9千克）；不僅如此，超加工食品似乎還存在一種“魔力”，它的口感、顏色或氣味會誘使人們吃得更快，胃腸道缺乏足夠的時間向大腦發出“飽腹信號”，因此會不自覺地吃下很多。此外，還有研究提到，食品包裝中含雙酚A等有害化學成分，加工過程中可能會形成丙烯酰胺等新的有害物質，這些都可能是超加工食品危害健康的原因。

犯懶是大敵

《英國醫學雜誌》刊登的這兩項最新研究均顯示，與超加工食品攝入量低的人相比，常吃超加工食品的人群平均年齡更小，體力活動水平更低，更有可能邊吃零食邊看電視或長時間使用電腦，並且獨居比例較高。犯懶，成了健康飲食最大的障礙。

王興國分析，超加工食品的優勢在於打開包裝或稍稍加熱片刻就能食用，保質期長、方便儲存，可以一次性購買很多囤在家中，這對於圖省事兒、吃飯湊合的年輕人和獨居者來說似乎再“合適”不過了。對此，他提醒說，總有人認為“現代生活避免不了超加工食品”“少吃一點不要緊”……諸如此類自欺欺人的想法，讓他們眼睜睜地看着大量健康問題湧現。“千裏之堤，潰于蟻穴”，也許偶爾吃一次超加工食品察覺不出它對健康的影響，單看其中的某一種成分也未必十分不健康，但經過時間和攝入量的累積，負面效應就會慢慢顯現。因此，王興國強調，最好不吃超加工食品，尤其是加工肉製品、糖果、膨化食品、油炸食品；日常飲食做好搭配，改變過度依賴“亮、白、精”食品的習慣，以新鮮果蔬、全谷物食品及高纖維食品為主；盡量自己在家做飯，哪怕一個人吃也不要嫌麻煩。美國癌症協會建議，在家中烹煮食物時，應盡量少添加油脂、糖及鹽，盡量以醋、檸檬汁、大蒜和天然香料取代高脂肪或高鈉的人工調味料。

需要說明的是，加工食品並非一無是處。美國賓夕法尼亞州立大學研究飲食行為的專家芭芭拉·羅斯說：“如果沒有加工食品，我們可能無法養活目前的人口。”某些加工技術和必要的添加劑是保障食品安全的工具，消費者不必盲目抵觸，而是應關注食品加工的程度。一些包裝食品，比如純牛奶、原味酸奶、原味堅果等就很好。未來，食品企業應擔起更多社會責任，改變生產低成本、高利潤超加工食品的方向，將眼光更長遠地放在研發制作營養化、健康化的食品上，嚴格控制在食品中添加對身體有害的成分。為了增加水果和蔬菜攝入量，世界衛生組織建議把新鮮果蔬作為零食。



大熱天，常吃紅棗養心臟

不斷攀升的氣溫，炎炎烈日的炙烤，是否讓你心煩氣躁、沒有食欲？漫長的夏日已經到來，這種“燥熱”不僅會影響情緒，更會影響我們的身體健康。俗話說“六月債，還得快”。一旦沒有養成健康的生活習慣，很多疾病大都會很快發作。

值得注意的是，一年之中，夏天是心最累的季节。國家中醫藥管理局科技技術成果獎評審專家蘇雲明教授解釋道，中醫認為，夏天陽氣最旺盛，而“心”正好是主陽氣的臟器。心臟的陽氣能推動血液循環，維持人的生命活動，所以夏天心臟生理活動最活躍，也最累。一旦陽氣過剩，心火過旺，不僅容易煩躁發火，還會降低人體免疫功能，從而引發各種疾病。比如，盛夏裏很多人經常會出現心律失調、血壓升高的情況。夏天養心，關鍵就是要護好心臟。

除了合理運動、戒烟限酒、規律作息，調整飲食也有助護好心臟。中醫養生理論講“五色對五臟”，紅色食物入心入血，能補益腎臟，促進血液循環。在炎熱的夏季，多吃紅色食物對於保護心臟很有益處，比如說紅棗。傳統醫學認為，紅棗屬補氣藥，具有養胃健脾、補血益氣、和解藥毒、保護肝臟、增強肌力等功效，可潤肺、止咳、治虛、養胃。現代營養學研究證明，紅棗富含鉀、鈣、鐵、鎂、銅和硒等礦物質以及胡蘿卜素、B族維生素、維生素E等營養素，是果品的“補品王”。並且，紅棗還富含環磷酸腺苷、蘆丁、紅棗多糖、三萜類物質等植物營養素，這些活性成分能夠抗氧化、延緩衰老、提高免疫力、保護心臟、美容護膚、抗疲勞等。

紅棗味甘香甜，風味獨特，除了直接當零食食用，還可以煲湯、煮粥、泡水、制作甜點，大家可以根據自己的喜好選擇。

夏至，養心氣固陽氣

夏至，太陽直射北回歸線，是北半球一年中白晝最長的一天。坊間有“不過夏至不熱”的說法，夏至後將迎來酷暑高溫。從中醫角度講，此時皮膚腠理開泄、陽氣易虧虛、心情易煩躁，養心氣、固陽氣是該時段的保健原則。

夏至後，人體陽氣達到了一年中的巔峰。與之相應的，皮膚腠理開泄，陽氣大量溢出體外，消耗過多易使陽氣內虛。因此，起居要順應節氣變化，晚上睡覺時間可稍晚些，以順應陰氣的不足；早上應早點起

床，以順應陽氣的充盈。飲食應以清泄暑熱為目的，適當吃些苦味食物，勿過咸、過甜，宜清補，白菜、苦瓜、絲瓜、黃瓜等都是不錯的選擇。同時，高溫下人體出汗量隨之增加，需加強補充水分，可以喝些綠豆湯消暑，但寒涼體質和體質虛弱的人群不宜多飲。另外，夏季天氣炎熱，人的汗孔肌腠大開，寒氣容易侵入人體，陽氣容易耗損。參加戶外活動應以舒緩運動為主，不宜過於劇烈或出大汗，避免傷陰陽。還要注意不能洗冷水澡，切記大汗淋漓下對着空調直吹。

夏季在五行中對應“心”，心陽最為旺盛，如果在工作生活中急躁，經常動怒，就會使心氣不暢。所以生活中要注意靜心，情緒應平靜平和。

“飛蚊癢”也分好壞

在眼科門診，常有人會向醫生訴說自己眼前有半透明的小黑影飄過，好像一只只“蚊子”，上下左右飛來飛去，伸手卻捉不到。這就是人們常說的“飛蚊癢”。到底該怎麼辦？別急，專家為你支招。

“飛蚊癢”是這樣產生的

廣州醫科大學附屬第二醫院眼科主任沙翔根教授介紹，“飛蚊癢”其實是眼睛玻璃體混濁引起的。正常的玻璃體是視網膜前完全透明的組織。當玻璃體因為各種原因產生渾濁物時，這些渾濁物就會投射到視網膜上，使人眼前出現遮光的小陰影。“飛蚊”的形狀多種多樣，可能是點狀，也可能是圓圈、細線或像小蟲子的翅膀，大多隨着眼球的轉動而飄忽不定。

“飛蚊癢”一般多發於40歲以上人群中，良性居多。不過，高度近視眼患者、視網膜裂孔、視網膜脫離或視網膜血管病變也會出現“飛蚊癢”。

“飛蚊”也有“好”“壞”之分

沙翔根說，同樣是“飛蚊”，其實還有“好”與“壞”之分：

“好蚊子”——生理性的“飛蚊癢”。這類“飛蚊癢”大多是玻璃體的退行性改變，持續的時間與退行性改變的進程有關，個體差異比較大，可從數月到數年不等，但一般不影響視力，無需特殊治療。

大約80%的“飛蚊癢”是玻璃體纖維之水化形成，是良性的。隨着玻璃體結構的塌陷，混濁位置由

瞳孔區遷移至周邊區域，“飛蚊”的現象有可能消失。

“壞蚊子”——病理性的“飛蚊癢”。這類“飛蚊癢”很可能是由嚴重的眼病引起的，如玻璃體附近的視網膜、視神經、睫狀體等構造發生病變而導致玻璃體出現變化，這時就要高度警惕及早就醫。

如何判斷“蚊子”好壞

看癢狀。如果是單純的玻璃體液化引起的生理性“飛蚊癢”，眼前的“飛蚊”位置往往比較固定，而且不會突然出現明顯變化；而疾病引起的“飛蚊癢”可能突然發生，伴有異常的閃光，眼前的漂浮物往往突然增多，甚至有視線被遮擋的感覺，這時就應引起重視盡快就醫。

做檢查。如果第一次出現“飛蚊癢”，無論自己判斷是哪種類型，都建議到醫院散瞳檢查周邊視網膜是否有病變。

出現“飛蚊癢”注意這三點

別劇烈運動。有嚴重“飛蚊癢”者不建議進行劇烈對抗運動（比如拳擊、格鬥等）或劇烈體位改變的運動（如蹦極等），但一般日常的健身運動是可以的。

別搬重物。“飛蚊癢”可能引起視網膜脫落，對於已經發生過視網膜脫落的患者來說，尤要注意別搬運過重的物品。

出現異常別不當回事。“飛蚊癢”並不少見，當發生在自己身上時有些人却不在意。專家提醒，如果眼前出現異常閃光、短時間內飛蚊數量明顯增加或減少、視力下降、視線被遮擋等情況時，必須趕緊排查原因。