



多吃豆類、少吃紅肉、不喝含糖飲料…… 20歲吃對路延壽十年

《本草綱目》載：“飲食者，人之命脉也。”近日，挪威卑爾根大學進行的一項評估食物選擇對預期壽命影響的建模研究顯示，對中國人來說，如果從20歲開始將高油高脂的典型西方飲食優化一下，多吃豆類、全谷物和堅果，少吃紅肉和加工肉類，至少可延壽10年。

“多豆少肉更長壽”有了確切證據

早有研究證實，以蔬果為主的健康飲食模式有助延年益壽。那麼，食用不同數量的特定食物對健康會有什麼影響？研究人員根據全球疾病負擔研究數據，使用生命表方法來估算美國、歐洲和中國的特定年齡和不同性別人群的預期壽命，是如何隨著水果、蔬菜、全谷物、精制谷物、堅果、豆類、魚類、雞蛋、牛奶/乳製品、紅肉、加工肉類和含糖飲料等主要食物攝入量的變化而變化的。

研究人員以“典型西方飲食”作為對照組。



中南大學湘雅醫院營養科主任劉菊英說，西方飲食特點是精加工、高糖、高脂肪、高動物蛋白、膳食纖維少，但增添了各類食品添加劑，色香味俱佳、口感好、容易上癮，且耐儲存，迎合了現代人快節奏的生活，受大眾歡迎。研究以減少紅肉和加工肉類、含糖飲料和精制谷物作為“優化飲食”（模式中食物攝入量通過劑量反復確定，即進一步增加或減少某種食物攝入時，人群死亡率不會增加或減少，獲益最大），并折中提出了相對可執行的“可行性飲食”，它介于西式飲食和優化飲食之間。

結果顯示，無論中國人還是美國、歐洲人，由典型西方飲食模式轉變為優化飲食模式或可行性飲食模式，都可以延長預期壽命。具體來說，從20歲開始由典型西方飲食轉變為優化飲食，中國女性預期壽命可增加10.6年，男性增加12.9年。預期壽命增加主要來源於：①多食豆類，使女性增2年，男性增2.4年；②多吃全谷物，女性增1.8年，男性增2.1年；③多吃堅果，女性增1.6年，男性增1.8年；④少吃紅肉，女性增1.5年，男

性增1.7年；⑤少吃加工肉，女性增1.5年，男性增1.7年；⑥不喝含糖飲料，女性增1年，男性增1.2年；⑦少吃精制谷物，女性增0.8年，男性增1年。對於中國人來說，從20歲開始由典型西方飲食轉變為可行性飲食，女性延壽5.9年，男性7年；從40歲轉變，女性增5.6年，男性6.4年；從60歲轉變，女性增4.7年，男性4.9年；從80歲轉變，女性增1.9年，男性1.7年。

國人飲食近年來趨向西化

“膳食結構在促進健康、延長壽命方面發揮着關鍵作用。”北京大學公共衛生學院營養與食品衛生學系主任、中國營養學會副理事長馬冠生教授表示，不合理膳食仍是國人發生疾病和死亡的最主要因素。全球疾病負擔研究顯示，2017年中國居民310萬人的死亡可歸因于膳食不合理。

過去幾十年間，中國居民飲食結構發生了巨大變遷。在20世紀50到70年代忍饑挨餓的階段，國人膳食結構以主食為主，十分單一；到20世紀80年代從溫飽走向小康，食物也開始豐富起來，飲食由吃飽轉為吃得香；20世紀90年代則是大吃大喝的饕餮時代，食物種類更加豐富，人們追求吃出品質，“肯德基”“麥當勞”等洋快餐也迅速發展；21世紀，國人開始注重健康和營養，不僅要吃得飽，更要吃得健康。兩位專家表示，過去幾十年國民膳食結構中谷薯類食物減少、動物性食物增加，但還是存在一些問題，包括精加工谷類食物、動物性食物、食鹽、食用油、添加糖等攝入偏多，水果、奶類、豆制品等攝入不足。

中國疾病負擔報告也表明，高鹽、蔬果攝入不足等是影響國人健康的最主要危險因素。劉菊英表示，近年來，我國糖尿病、高血壓、心腦血



管疾病等慢性疾病發病率均呈上升態勢，這些都與我國居民長期膳食不平衡和油鹽糖等攝入過多密切相關。

優化飲食，開始越早受益越大

研究稱，飲食改變越早，預計收益越大。雖然水果、蔬菜和魚類對健康有強烈的積極影響，但不同飲食模式下的攝入量較為接近。從研究來看，使健康獲益最大的是多吃豆類、全谷物和堅果，少吃紅肉和加工肉。兩位專家表示，每個人的食物偏好不同，會影響飲食行爲。除了研究中提及的優化建議，從國人飲食特徵的角度，還需把握好以下幾個優化飲食結構的方法：

學習營養知識，提升營養和健康素養。沒有基本營養知識，難以搭配出更健康的飲食，要遵循飲食食物多樣性原則，每天食物種類不少於12種，每周不少於25種。

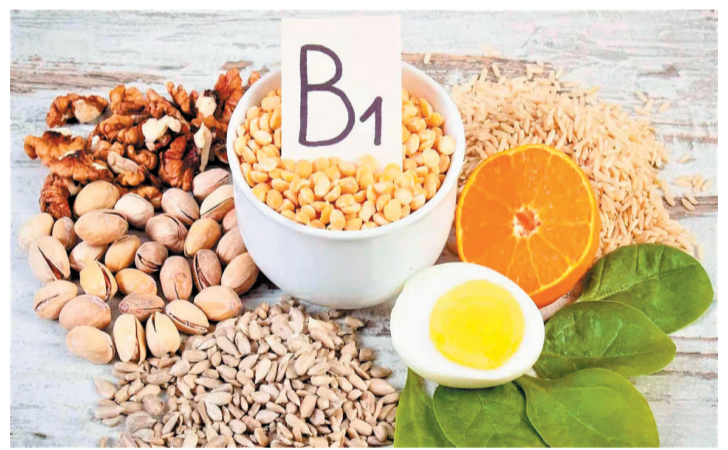
做好葷素搭配，做到每餐有蔬菜。雖然國人每天人均蔬菜攝入量約270克，處于國際較好水平，但還有部分人群蔬果攝入不足。建議大家家中常備新鮮蔬菜，也可以儲存一些冷凍豌豆、冷凍玉米、冷凍西蘭花，保證每餐有蔬菜。少吃豬、牛、羊等紅肉，可用雞、鴨、魚等白肉來代替。

巧用顏色來搭配。色彩斑斕的蔬果富含豐富的營養素，每天要吃一斤蔬菜半斤水果，建議深色蔬菜要占1/2以上，別用果汁代替水果。

定量用油。可用帶刻度的控油壺，先量好再取用；烹飪時多選擇蒸、煮、炖、燜、涼拌等方式，少用油炸、煎、紅燒等重油方式；可借助不粘鍋、烤箱、電餅鏢等減少用油量；食材可多選木耳、西蘭花等不吸油食材，茄子等吸油食材盡量用少油的烹飪辦法。此外，菜湯中油脂過多，應及時棄掉，不要泡飯吃，蓋澆飯這樣的菜式也盡量少吃。

多在家吃飯。餐飲店菜品油、鹽、糖含量都很高，減少外出就餐的頻次，少點外賣，在外點餐時要注意選擇清淡菜品。

粗糧不要過度精加工。全谷物和雜豆類要吃够，每天盡量保證攝入50~150克。



維生素B1， 因“腳氣病”而被發現

維生素缺乏引起的疾病，在人類歷史上早有記載。我國唐代的“藥王”孫思邈所著《千金方》中有一種小腿浮腫麻木而致精神昏聩的“腳弱”病，從癥狀描述來看，就是如今我們稱爲“腳氣病”的維生素B1缺乏癥。

19世紀末，荷蘭醫生艾克曼發現，用精白米喂養，會讓雞患腳氣病，而未碾磨的糙米或摻了米糠的白米又能夠治愈這種病。後來他發現這種能夠治愈腳氣病的成分可以用水或酒精提取出來。幾年後，波蘭化學家將這種物質從米糠中提純，并命名爲“抗腳氣病因子”。這是人類成功提純的第一種水溶性維生素，被命名爲維生素B1，因爲化學結構中有硫和氮，又被稱爲硫胺素。

維生素B1主要是作爲輔酶參與到能量代謝中。如果缺乏，首先表現出來的是疲勞、精神不振、食欲差、消化不良、腿部沉重麻木等癥狀。隨着癥狀加劇，會出現神經炎癥，表現爲脚部麻木、小腿酸痛無力或者水腫、心血管功能障礙、心悸氣短，嚴重的可致心力衰竭。因爲最先表現在脚上，所以稱爲“腳氣病”，與真菌感染導致的足癬完全是兩碼事。

維生素B1廣泛存在于各種天然食物中，特別是谷類、豆類和幹果類，動物內臟、瘦肉、蛋類含量也比較豐富。需要注意的是，維生素B1在谷物中主要存在于表皮和胚芽，加工過于精細的精白米面，口感雖然更好，却損失了大量寶貴的維生素B1。日常以精白米面爲主食的人群，最易發生維生素B1的缺乏。還需要提醒的是，維生素B1易溶于水，對碱和高溫較爲脆弱，所以烹制主食時，過分淘洗、加碱、長時間高溫烹煮，都會導致維生素B1大量損失。

握住伴侶手，減少疼痛感

美國科羅拉多大學博爾德分校的一項研究發現，愛人間的肢體接觸可以起到鎮痛作用。研究人員徵集了22對年齡在23~32歲的夫婦，分別收集他們在不同房間坐着、在同一房間分開坐着而沒有肢體接觸，以及手牽手坐着這三類場景下的心率和呼吸頻率。隨後，受試者再次重復三類場景，同時在女性前臂位置施加輕微的熱痛，并記錄他們的心率和呼吸頻率。

實驗結果表明，當夫妻坐在一起時，他們的

心跳和呼吸頻率也展現出同步。在女性感到疼痛時，如果伴侶握住她的手，她的痛感就會減輕。而且，男性表現出的同理心越強，女性感受到的疼痛感越少。研究人員認爲，人際同步可能會影響與決策、社交互動、疼痛感知以及同理心相關的大腦區域。未來，人們可能將探索更多關於通過肢體接觸減輕疼痛的課題。

發表在《科學報告》期刊上的這一研究也再次證實愛的強大力量，提示人們相互陪伴的重要性。

憋回去的尿上哪兒了

看電影到了緊要關頭，遊戲打得正酣暢淋漓，同客戶開會討論得熱火朝天……生活中，很多事會讓我們或主動或被動地把尿意生生憋回去，有些人甚至憋着憋着就習慣了。不曾想，一次又一次地扼殺呼之欲出的尿意，不僅會坐立不安、難受至極，還會讓泌尿系統憋出“內傷”。

泌尿系統由一對腎臟、兩條輸尿管、一個膀胱和一條尿道組成，是人體代謝產物的重要排泄途徑，對維持機體內環境穩定有重要作用。尿液就是在人體“淨水器”——腎臟中形成的。腎臟位于腹膜後脊柱兩旁的淺窩中，形狀似蠶豆，大小如拳頭，每天要過濾約200升的血液。在流經腎小球時，血液中的尿酸、尿素、水、無機鹽和葡萄糖等物質會被過濾到腎小囊中，形成原尿；隨後在流經腎小管時，原尿中對人體有用的全部葡萄糖、大部分水和部分無機鹽會被腎小管重新吸收，回到腎小管周圍毛細血管的血液裏，剩下的水、無機鹽、尿素和尿酸等就形成了尿液；尿液經輸尿管到達“蓄水池”——膀胱，暫時貯存；當尿液達到一定量時，膀胱下方的“水龍頭”——尿道括約肌就會打開，尿液最終經由尿道排出。

對成人來說，尿量達到200~300毫升時，膀胱壁上的“壓力傳感器”會感應到膀胱充盈，進而產生尿意，并將這一消息告訴大腦；如果此時不方便上廁所，大腦就會大手一揮：“給我憋住！”接收到指令的尿道括約肌立刻收縮，膀胱則會膨脹，提供更多空間以防尿液流出；當尿量達到400~500毫升以上，人就會有明顯不適，但括約肌和膀胱依舊會“嚴防死守”；但當尿量達到800毫升，要麼會“一瀉千裏”，要麼尿道括約肌痙攣，逼尿肌過度擴張，導致想尿却尿不出來。

如果膀胱中的尿液長期超過400毫升，就屬於長期憋尿，危害可不祇“尿褲子”和“尿不出”這麼



簡單了。支配膀胱的神經功能會發生紊亂，肌肉變得鬆弛無力，膀胱像拉過頭的橡皮筋，失去彈性，即使最後“水龍頭”打開了，膀胱也無法有效收縮，尿液因此無法排淨，嚴重者將出現尿頻、尿不淨，甚至尿失禁、尿瀦留等問題。此外，有憋尿習慣的人患膀胱癌的風險要比不常憋尿的人高。若尿液在膀胱內停留時間過長，還會給細菌更多時間繁殖、侵入組織，當膀胱充盈壓力增高，尿液逆流回輸尿管，細菌就可能趁機引起尿路感染或腎盂感染。此外，當大量尿液貯存在膀胱時，機體會對其進行濃縮，導致尿液中的鈣和鹽濃度增加，形成尿路結石的風險也隨之提高。

正常成人白天排尿次數在8次以下，若未過度補充水分，却有尿頻、尿急等情況，就需要盡快就醫。如果預計短時間內無法及時上廁所，例如開會、考試、看電影等情況，事先就要少喝些水，并提前去廁所。當尿意稍微強烈時，就應該及時上廁所，如果不得不憋尿，也要在第一次釋放後多喝點水，增加小便次數，以衝刷膀胱、尿道壁，防止尿路感染。