魚肉是最高級的肉

提到“大魚大肉”，人們往往與“三高”和不健康飲食聯系到一起，爲了預防心腦血管疾病的發生，有人甚至拒絕一切肉食。雖説高油高脂飲食會增加慢性病的發病風險，但魚肉應該被排除在外。

吃魚對心血管的好處超出想象

近日，《歐洲心臟雜志》發表一項基于英國生物數據庫42萬人的研究分析表明，與吃紅肉的人相比，吃魚肉的人發生缺血性心臟病、心肌梗死、中風、心衰的風險分別降低了21%、30%、21%、22%；素食主義者心血管病發生風險僅降低9%。吃魚肉對心血管方面的獲益，不僅高于吃紅肉的人群，比素食主義者也更勝一籌。牛津大學的研究人員也發表過一項持續18年的研究。他們將參試者分爲食肉組（包括紅肉、魚蛋奶）、食魚組（包括蔬菜、魚類）和食素組（包括蛋奶、蔬菜），并對不同組發生缺血性心臟病和中風的風險進行評估。結果發現，食肉組患病風險最高，其次爲食素組，食魚組的最低。

南方醫科大學南方醫院心血管内科主任醫師許頂立解釋説，紅肉中所含的飽和脂肪酸與膽固醇較高，是導致血脂升高的罪魁禍首之一。魚肉則不同，由于富含多不飽和脂肪酸，有些魚肉中還富含牛磺酸（特别是墨魚、魷魚），不僅可以促進低密度脂蛋白膽固醇（“壞膽固醇”）代謝，還能提高血清中的高密度脂蛋白膽固醇（“好膽固醇”）。研究表明，“好膽固醇”可以預防動脉粥樣硬化的發生，一定程度上保護心腦血管。素食主義者因爲不吃肉，自然能減少血液中的“壞膽固醇”，降低心血管疾病發生風險，但他們可能因營養不均衡，對身體帶來其他負面影響。所以，與其他兩種飲食相比，吃魚肉更能降低心血管疾病的發生風險。早在2018年，“吃魚對心臟有益”就被寫進了美國心臟協會的科學共識，但當前多數人的飲食結構中，魚肉攝入量遠遠不够，紅肉攝入量却常常超標。

魚肉站在肉類金字塔頂端

實際上，魚肉不衹比紅肉健康，即便是同爲白肉的禽肉，與之相比也略有遜色。發表在《美國醫學會雜志·内科學》上的研究證實，紅肉和加工肉吃得多，心血管疾病和全因死亡風險會增加；常吃禽肉也會導致心血管疾病發生風險小幅增加；吃魚則没有這樣的風險。

“在衆多肉類中，魚肉既保留了肉類食物的優勢，也彌補了絶大多數肉類食物的不足。”上海海洋大學食品學院教授陳舜勝説，魚肉中的蛋白質是最優質的，不僅含量高于鷄鴨等白肉，蛋白質中必需氨基酸的占比也比紅肉要高，是優質蛋白的主要來源之一。并且，魚肉的肌基質蛋白少、肌纖維比較短、肉質細嫩，與禽肉、紅肉相比，吃起來更軟嫩，也更易消化吸收。由于生長環境不同，魚肉比陸生動物含有更多維生素和礦物質，例如鈣、鐵、鋅、碘、維生素A、維生素D、B族維生素等。此外，魚肉還含有豐富的DHA、谷胱甘肽、牛磺酸等生物功能性成分。正因如此，魚肉對健康的裨益不止護心，還有很多。

有益大腦健康。魚肉所富含的歐米伽3脂肪酸，可以促進大腦發育，使大腦中掌管記憶區域的腦灰質層增多，從而使記憶力得到增强。美國哥倫比亞大學發表在《神經病學》雜志上的一項研究發現，多吃魚能够抵抗空氣污染對大腦的損傷，在同等空氣污染程度下，血液中歐米伽3脂肪酸含量較低的受試者大腦萎縮程度更高。

減輕胃腸負擔。現代人經常下館子、吃外賣，高糖高油脂的飲食大大增加了腸胃負擔，患慢性消化系統疾病的人也越來越多。相比其他肉類，魚肉更易消化，適當食用既能滿足人體對肉類食物的需求，又不會加重腸胃負擔。

保護視力。《眼科學文獻》曾同時刊載兩項研究，一項針對681位美國老年男子的研究顯示，一周吃兩次魚的人出現黄斑病變的概率降低36%。另一項針對2335名澳大利亞成年人進行爲期5年的跟踪調查顯示，每周吃一次魚的人，患老年黄斑病變風險降低40%。

有利控制體重。許頂立表示，與同等量的紅肉相比，魚肉熱量更低，且脂肪多爲不飽和脂肪酸，可避免因體内脂肪堆積引發的肥胖。肥胖是許多慢性病的導火索，心血管疾病、糖尿病、代謝綜合徵等都與之脱不了關系。在總熱量不超標的情況下，多吃魚，少吃紅肉，更有助于控制體重。

正確吃才能享受健康獲益

吃魚雖好，但前提是選得對、做得好，營養均衡。陳舜勝表示，食物種類越豐富，營養攝入才越全面。吃魚的時候也要搭配蔬菜、主食等，同時控制其他肉類的攝入量，否則總熱量、總蛋白和總脂肪攝入超標，同樣不利于健康。除此之外，對于魚肉的選擇和烹調也因人而异。

慢病患者或高危人群多吃海水魚。超重肥胖、有慢性病家族遺傳史、老年人等，往往是慢性病高危人群，要注意控制血脂。海水魚所含的不飽和脂肪酸比淡水魚更豐富，平時可適當多吃些海水魚，尤其是體型爲長圓筒形的洄游性魚類，如鮐魚（鯖魚、青占魚、青花魚）、 魚（池魚、竹莢魚）、沙丁魚、秋刀魚、鮟魚、鰹魚、金槍魚等。

老人、孩子選擇刺少的魚。老人和較爲年幼的孩童，消化功能較弱，吃魚時不注意會有被魚刺卡到的風險，因此建議選擇刺少且肉質細膩的白肉魚，如多寶魚、鮃鰈魚、鯧魚等。

清蒸是最佳吃法。魚的烹飪方法包括清蒸、紅燒、煎、烤、炸等，其中最健康的方法是清蒸，既可以保留魚肉原有的鮮美味道，又可以減少油鹽攝入。一般來説，新鮮的白肉魚，如多寶魚、鱸魚等營養價值高，味道好，最適合清蒸；肉色偏紅或灰褐色的魚，如青花魚、鮟魚、沙丁魚等，腥味較大，可選擇紅燒，但要控制烹飪時油鹽的添加；脂肪含量高的魚，比如秋刀魚，煎烤風味最佳，但血脂高的人要少吃。此外，烹飪時不建議炸魚，這種做法會破壞魚肉的營養，不易消化吸收，還可能導致油脂的攝入過量。

挑魚要鮮活、八分大的。挑淡水魚選鮮活的，體質差的魚活動不靈活，或魚嘴貼近水面，或尾巴呈下垂狀游動，或魚體側身漂浮在水面上（“翻肚皮”），最好别買。海水魚多是冷藏，辨别時看魚眼、魚鱗要有光澤，魚身要完整。魚的個頭八分大最好，太小的刺多，太大的肉質粗糙。

易受情緒影響 身體愛發炎 懷孕帶來壓力

女性心臟有很多軟肋

一直以來，人們都認爲女性生活習慣相對健康，所以不容易患心血管病。但臨床發現，女性的血管比男性老得快，且患心血管病的危害程度更嚴重。近日，“美國互聯網醫療健康信息服務平臺”刊文指出，女性之所以容易被心血管病盯上，是因爲她們的心臟存在不少“軟肋”。

癥狀不顯著。半數以上女性冠心病患者没有典型的心絞痛癥狀，發生急性心梗前也没有胸痛癥狀，可能衹是表現爲乏力、背痛、胸腹部不適、氣短、大汗、惡心等，容易被漏診、誤診。

自發性冠狀動脉夾層高發。這個病通俗來講就是心臟内的血管破裂了，容易導致血液流動速度減慢或受到阻塞，患者會出現劇烈胸痛等心臟病發作癥狀。該病常見于圍産期女性，與體内激素水平改變、動脉壁囊性中層壞死有關。

更易“心碎”。在一些影視劇和文學作品中，女性容易被塑造成“玻璃心”的形象。現實生活中也是如此，相較于男性，女性更敏感脆弱，心理承受能力差，容易受到重大創傷的刺激，從而誘發心碎綜合徵。

情緒起伏不定。“女孩的心思你别猜”，女性的心情特别容易受到外部變化的幹擾，負面情緒會使其心臟病發病風險提高2倍。而且，持續的壓力、焦慮、萎靡不振會使血壓升高，心臟和血管受到百般折磨。

更年期後失去“保護”。雌激素好比女性健康的一把“保護傘”，能改善血管彈性、降低血壓和膽固醇水平，對心臟具有保護作用。更年期過後，隨着雌激素水平不斷下降，女性的動脉容易變得僵硬，高血壓、腹部脂肪和“壞”膽固醇等會一起出來“搗亂”，讓本就脆弱的心臟不堪一擊。

身體更易“發炎”。以類風濕性關節炎、紅斑狼瘡爲代表的炎癥反應，特别容易盯上女性，這些疾病會增加患心臟病的幾率。

太瘦。我們都知道，肥胖的人容易患心臟病，事實上，太瘦也對心臟不利，尤其是愛減肥的女性。日本名古屋心臟研究所的研究人員發現，同時患有糖尿病和高血壓的人，體重指數太低會增加心血管病的風險。

糖尿病。糖尿病是心臟病的風險因素之一，研究證實，糖尿病對女性的傷害明顯高于男性，女糖友的心臟病風險是男性的2倍，不僅發作時間早于男性，第一次發作後的死亡率也高于男性。

家族病史。如果你的母親或姐姐在65歲前患過心臟病或腦卒中，自己一定要提高警惕。

吸烟危害更大。吸烟會損傷血管，升高血壓，導致血液凝塊。而且，吸烟的女性比男性患心臟病的風險高25%。如果吸烟女性同時服用避孕藥，患病風險更大。

妊娠壓力。懷孕時，女性的心臟會泵出更多血液，這會給心臟和動脉帶來巨大壓力，分娩時的壓力更大。有心律失常、瓣膜病的女性，懷孕期間應關注是否有呼吸急促、高血壓、心率加快等迹象。身體出現不適時，及時就醫，以免給母嬰健康帶來雙重隱患。

近20年來，女性特别是55歲以下女性，心臟病發病率直綫上升，31%的心臟病住院患者是年輕女性。所以，女性的護心計劃必須提早。運動是最好的良藥，建議女性盡量擠出時間，每周進行150分鐘的鍛煉。如果家離公司較近，可選擇步行或騎車上下班，晚飯後全家一起出門散散步，周末組織家庭運動會等。注意控制膽固醇水平，這種柔軟、脂肪含量高的物質會在動脉中堆積，導致斑塊隨着時間推移而變硬，從而堵塞動脉。日常生活中，女性應控制高糖高油高鹽食物的攝入量，遠離烟酒，定期體檢。

天生聰明孩子有九個表現

“望子成龍、望女成鳳”，所有父母都希望自己的孩子天賦异禀，事實上，天生聰明的孩子有迹可循。美國《讀者文摘》網站近日總結了孩子有天賦的9個迹象。

1.語言能力強。許多有天賦的孩子在童年早期就表現出優于同齡人的杰出才能，尤其是語言技能。這些孩子很小的時候就有很大的詞匯量，會用復雜句型與大人對話。

2.喜歡讀書。神童往往是如饑似渴的讀者，他們不僅能很快地讀完家裏和圖書館的書籍，同時能享受到閱讀的意義和樂趣。

3.對世界充滿好奇。有天賦的孩子擁有難以滿足的好奇心，喜歡了解事情的細節和來龍去脉，從詢問每一種哺乳動物的飲食習慣到窮追不捨地搞清楚烤面包機的工作原理，父母要有足够的耐心解答他們的提問。

4.很早就能識别各種圖案。天生聰明的孩子不僅善于注意游戲中運用到的簡單顔色或形狀圖案，而且比同齡人更容易識别重復的活動和行爲，比如經過某個站牌的公共汽車數量和一堵墻需要多少塊磚才能碼成。日常生活中，他們非常會觀察和記憶關鍵信息。

5.對他們喜歡的話題擁有豐富的知識。神童通常在某一特定學科、專業或感興趣的領域擁有豐富的知識，可以如數家珍般地説出每種恐龍的學名，或者詳細解釋汽車發動機的内部工作原理。

6.喜歡讓成年人陪伴他們。聰明的孩子在課堂上經常會感到無聊，因爲這些知識對他們來説太容易了，因此他們會尋求與成年人開展更具有挑戰性的談話。

7.注意力非常集中。天賦异禀的孩子，有足够的毅力堅持一項任務或習慣，直到熟練掌握。當給予他們一項任務時，這些孩子會聚精會神地完成，即使是精彩的電視節目、電子游戲和社交媒體也無法轉移他們的注意力。

8.有領導才能。神童往往能在最困難的境况下尋找出最有效的解决方案，他們的自我調節能力强，信心充足，能帶領同齡伙伴克服困難。

9.獨創性強。聰明的孩子總是在尋找新的方法解决問題或觀察世界，因此他們的創新思維能力很强。