

# 吃夠纖維留住肌肉，預防代謝疾病

吃蛋白粉被很多健身人士看作增加肌肉的重要方式之一，但近期刊登在《英國醫學雜誌·開放版》上的最新研究發現，骨骼肌質量與膳食纖維的攝入量也有關係，特別是對中老年人而言。

## 骨骼肌影響軀體功能

體重指數(BMI)被公認為衡量身體健康程度的主要指標，但很多人不知道的是，減去脂肪重量後的瘦體重(BM)，是一個人身體是否強壯的重要體現。由英國帝國理工學院進行的新研究強調，骨骼肌重量約占瘦體重的50%，是其最大組成部分，因此瘦體重的變化主要歸因於骨骼肌質



量的改變。

北京老年醫院老年示範病房副主任醫師王解釋說，骨骼肌屬於人體內的較大肌群，是保證人體正常運動能力及軀體功能的基礎。比如，腿部肌肉力量不足會影響行走、站立，上肢肌肉衰減可導致握力下降等。不僅如此，骨骼肌還是人體吸收葡萄糖的重要部位，不發達的骨骼肌會強化胰島素抵抗，引起糖尿病等代謝性疾病。

正常情況下，人體肌肉量在40~45歲達到頂峰，隨後開始下降。有研究發現，當肌肉組織減少10%時，可引起免疫功能降低；減少20%時，可導致身體代謝失調和功能障礙，出現肌肉無力、摔傷風險增加等；減少30%時，肌肉功能進一步下降，將嚴重影響生活質量。

王說，臨床上將肌肉量減少、肌肉力量下降，並導致肌肉功能衰退的病癥，定義為肌肉衰減癥，也叫肌少癥。其發病與年齡增長相關，但也受到很多其他因素的影響，比如，長期臥床，患有慢阻肺、糖尿病、心衰、腫瘤等疾病，或因厭食、節食等導致蛋白質等營養物質攝入不足。中年人骨骼肌的非正常減少，大多與疾病、營養不良等繼發因素有關。目前，65歲以上人群肌少癥的全球發病率為14%~33%；全球患病總人數約為5000萬，預計到2050

年，這一數字將增加至5億。

## 膳食纖維是身體成分調節劑

健康的肌肉由大約73%的水和27%的蛋白質組成，蛋白質攝入在增肌中的作用由此可見一斑。但英國帝國理工學院研究人員在調查了2011年~2018年美國40歲以上成年人的膳食纖維攝入量、體重成分與骨骼肌的關係後發現，增加膳食纖維攝入量，或許可以防止與年齡增長相關的骨骼肌質量下降，具體表現為身體成分的改变，即脂肪量減少、瘦體重增加。

數據顯示，膳食纖維每日攝入量每增加5克，總體重可減少0.98千克，體重指數降低0.38/平方米，瘦體重增加3.44克/千克，平均每千克瘦體重減少脂肪3.4克。此外，雙手最大握力也有所增大。不過，從目前的研究結果來看，膳食纖維所能帶來的上述好處，與攝入量有較大關係。當膳食纖維攝入量達到每天20克時，其與瘦體重、握力之間的關係最強。

王說，新研究只發現了骨骼肌與膳食纖維攝入之間存在相關性，但兩者的因果關係尚不明確。研究人員推測認為，可能是膳食纖維能夠降低胰島素抵抗和促炎細胞因子的濃度，進而間接減少肌肉中蛋白質的損失。北京老年醫院醫務處營養辦公室副主任醫師姬長珍也表示，臨床上對膳食纖維與骨骼肌關係的研究很少，具體機制很難說清。過去曾有不少研究發現，增加膳食纖維攝入有助於減脂瘦身，這與新研究所說的防止骨骼肌損失，應當有所相關。

此外，補充膳食纖維可以增強握力的結論，也有其他研究佐證。比如，2016年，西班牙巴倫西亞大學等機構發表在《國際分子科學雜誌》的一篇論文稱，長期補充纖維(包括菊粉和低聚果糖)可以顯著提高人們的握力。這可能是因為骨骼肌質量與力量之間，存在很强的綫性關係。

## 膳食纖維攝入普遍不足

姬長珍介紹說，膳食纖維是一種多糖，它既不能被胃腸道消化吸收，也不產生能量，但可以調節腸道菌群，具有清潔消化壁和增強消化的功能，對預防腸道疾病、降低膽固醇、減少心血管疾病等都有好處。以達到健康為目的，世界衛生



# 吃一塹長一智 比說教效果好

生活中孩子難免調皮，不好管教，令家長頭疼不已。實際上，有些事情祇有經歷過才會懂得，一味地說教和管制很難讓其從心底裏接受。面對一些非原則性地問題，不妨讓孩子“試錯”。

在不違背原則，後果可承擔的情況下，通過試錯可以讓孩子更好地成長。犯錯是人生中必不可少的功課，父母不能因為心疼孩子而剝奪他們的體驗。讓孩子吃一塹長一智，比父母嘮嘮叨叨的說教效果要好。比如，孩子在吃飯時挑食，不想吃，可以和孩子講，過了這個時間，就沒有吃的東西了。即便錯過用餐時間，孩子肚子餓了會哭鬧，父母也千萬不要妥協。有過挨餓的經歷，以後孩子就不會隨意挑食、不吃飯。像這樣試錯是孩子能夠承擔的，因為餓一頓，並不會對孩子造成身體上的傷害，卻能讓他們體驗到自己任性的後果。

需要注意的是，孩子體驗的後果應該是自然後果，而非父母施加的後果。比如，孩子喜歡看動畫片，父母說，“總看動畫片就不給飯吃”，這就不是自然後果，因為吃飯和動畫片沒有必然聯繫。對於這種情況，孩子不會覺得是自己行為的結果，而是家長變相懲罰，反而會激起逆反心理。另外，體驗自然後果要提前說明，讓孩子自己做出選擇。

當孩子記住教訓，做出正確的選擇或舉動時，家長應及時予以鼓勵和認可。當我們肯定了孩子的行為後，如果能再用一個簡潔的詞語概括出這個行為所屬的品質就更好了。例如，孩子把玩具拿給小朋友一起玩時，我們可以說，你這是“分享”；當孩子克服困難，每天練琴時，我們告訴孩子，這就是“堅持”。從而對正確行為進行強化，培養孩子的好品質。

# 培養自律 幼兒期要打好地基

家長要言傳身教，制訂規則後必須堅持

“自律能力强的人往往在生活和事業上更成功。”武漢大學兒童發展研究中心主任楊健教授說，培養孩子的自律能力，是父母不可忽視的重要一環。

自律，即自我控制、自我約束的能力，是在沒有外人管束的情況下，自己主動去做某件事或遵守某項規則。自律能力强的孩子，學習、工作和生活中往往更成功，幸福感比較高。相反，缺乏自律的孩子，無形中會多了很多“絆腳石”。一是學習沒有自覺性，常常需要在家長催促下被動地學習。二是容易自卑，常常不被各種社會團體認可、接納。比如，自律性差的孩子愛搗亂，別的小朋友就不想跟他玩，讓孩子產生“大家都討厭我”的感覺。三是易犯大錯。沒有自律能力，意味着他不容易遵守社會基本道德規範。問題少年的一個明顯特點就是自律能力特別差。

楊健表示，自律的前提是他律。孩子自律形成的前期有一個他律的過程，也就是家長對孩子管束和培養自律意識的過程。目前，心理學界公認培養孩子自律的關鍵期是小學1~3年級。實際上，孩子自律的培養從幼兒期就開始了。

**0~6歲是打地基階段。**這一階段培養成效不顯，但意義重大。主要內容是給孩子制訂各方面的家庭規則，如飯前洗手，學要學得認真、玩要玩得痛快，看電視要控制時間等。以看電視為例，電視一方面給孩子帶來新鮮的色彩、音樂，以及有教育意義的故事；另一方面，沉迷電視可導致孩子近視等問題。該怎麼辦？家長要明確看電視的規則，1周歲孩子每周看電視總量不超過4小時，然後根據年齡增長增加時間。最重要的是，制訂規則後要堅持。

**1~3年級是培養自律意識關鍵期。**這一階段是奠定孩子自律能力的關鍵期，需要做到以下幾點：1. 做好時間管理。時間管理是孩子形成自律意識的必要前提，家長要制訂好孩子的具體作息時間，包括放學回家、吃飯、做作業、玩耍、睡覺、周末安排



組織和各國營養學界對膳食纖維攝入給出了統一建議，即每人每天攝入25克~35克。

然而，目前全球範圍內成人每日膳食纖維攝入量普遍低於20克。2013年~2014年美國健康和營養檢查調查數據顯示，美國成年男性和女性的平均膳食纖維攝入量分別為18克和15克。我國成人膳食纖維攝入量同樣嚴重不足。2016年發布的《中國居民膳食纖維攝入白皮書》顯示，每日人均膳食纖維(不可溶)的攝入量為11克；由於食物成分表中可溶性膳食纖維數據不足，推算每日膳食纖維總量約為13克。按照《中國居民膳食營養素參考攝入量》的標準，能達到膳食纖維適宜攝入量(25克/天)的人群不足50%。

更重要的是，我國居民膳食纖維攝入不僅不足，且多年呈下降趨勢。2002年的數據顯示，國民每日人均膳食纖維總攝入量為18克左右，不溶性膳食纖維為12克，均相對2016年更高。姬長珍告訴《生命時報》記者，臨床常見因膳食纖維攝入不足引發的疾病。比如，很多老人都存在長期便秘問題，其與膳食纖維攝入不足就有很大關係。

## 調整飲食是最佳補充方式

姬長珍說，食物是膳食纖維的最主要儲存庫，主要包括谷薯類、豆類以及新鮮的蔬菜、水果。谷類加工越精細，膳食纖維損失就越多，以全谷類含量最為豐富，如糙米、全麥、玉米等粗糧雜糧，還有紅豆、豌豆、蠶豆等雜豆，以及各種薯類。蔬果中也含有豐富的膳食纖維，如芹菜、韭菜、菠菜、蘋果和香蕉等。

要保證膳食纖維的攝入，首先需從主食入手，增加全谷類食物，每日餐飲中可用部分雜糧替代細糧，比如，制作雜糧粥、雜豆粥；少吃點饅頭米飯，用薯類代替；消化較差的老年人，可將雜豆打碎成泥食用。其次，每天攝入足量的新鮮蔬菜和水果，膳食纖維受烹調方式影響較小，加熱並不會對其造成明顯破壞，另外果皮中含量很高，能帶皮吃最好。

臨床上對肌少癥的篩查診斷有多種方式，比較簡單的包括查看小腿腿圍，如果男性小於34厘米，女性小於33厘米，提示可能有肌少癥風險；握力測試能幫助判斷肌肉力量，當男性握力低於28克，女性低於18克時，應當高度警惕；6米步速和5次起坐測試，也可用於判斷肌肉功能，如果按常規步速直線行走6米，步速低於1米/秒，或雙手抱肩起坐5次，總用時超過12秒，都屬於肌少癥高風險情況。上述人群除了要補足膳食纖維外，更重要的是增加肉蛋奶等優質蛋白質的攝入，同時加強抗阻訓練，比如，練習上肢肌肉可舉啞鈴、拉彈力帶等彈性物；練習下肢力量可做下蹲起立等動作。王最後提醒，當出現肌肉衰減時應盡早到醫院就診，進行專業的多學科綜合干預。



等。時間管理要雷打不動地執行，久而久之，孩子會把時間管理內化成自律行為。當然，時間管理要講科學，不能讓孩子喘不過氣來，也不能放得太寬。2. 遵守社會規則。從小學開始，孩子逐漸接觸社會，家長要言傳身教，教孩子排隊、垃圾分類、公共場合不大聲喧嘩等各種社會規則。同時，對孩子做得好的地方及時表揚鼓勵，做得不好的地方讓他付出“代價”——剝奪某項福利(如打遊戲、逛公園等)。需注意，必須和孩子講清楚他的什麼行為違反了何種規則、約定，為此必須付出什麼代價。3. 激發孩子自律意識。家長要動腦筋，通過遊戲、親子互動等方式激發孩子的自律意識，讓孩子在參與遊戲的快樂體驗中獲得“自律”的感覺，如哨兵要站好崗。

“雖然自律的前提是他律，但嚴格管控和打罵不可取。”楊健提醒，培養孩子自律，家長必須牢記“打罵無用”和“說教無用”的原則。打罵有時反而讓孩子產生逆反心理；父母嘮嘮叨叨的樣子也祇會讓孩子不耐煩。此外，管控尺度要合理，既不能讓孩子達不到要求，也不能讓他不過過努力就能達到。需要根據孩子年齡段適時調整。