



堅果家族裏的營養之最

如果要在食物裏評選營養寶庫，堅果家族肯定榜上有名。除了味道口感不同，從《中國食物成分表》中部分營養素的相關數據來看，堅果家族裏各成員營養各有千秋，有些甚至是營養之最。

蛋白質之最

第一名：南瓜子，36克/100克；
第二名：榛子，30克/100克；
第三名：杏仁，28克/100克。

營養素小傳：人體內蛋白質的含量為16%~19%，從每一個細胞，到肌肉、血液、皮膚、頭髮，都需要蛋白質作為主要原料。蛋白質還是人體內各種酶、激素、抗體和免疫因子的合成原料，這些物質有助加快體內化學反應，調節身體機能，抵抗疾病。中國營養學會推薦，成人蛋白質的攝入量為：男性65克/天，女性55克/天。

食用提醒：想要補充植物蛋白質的人，建議每天吃點堅果，盡管其蛋白質氨基酸質量不及豆類，但對於素食者是個相當不錯的膳食來源。此外，腰果、瓜子、花生、開心果的蛋白質含量也較高，超過20%，核桃和鬆子在15%左右。

維生素之最

維B1冠軍：南瓜子，1.89毫克/100克；
維B2冠軍：杏仁，0.66毫克/100克；
維E冠軍：核桃，43毫克/100克。

營養素小傳：B族維生素在體內起到輔酶作用，在碳水化合物、脂類和蛋白質代謝中不可或缺。按我國標準，成人男女的維生素B1推薦攝入量分別是1.4和1.2毫克/天，維生素B2也參考此標準。維生素E的主要生理功能是抗氧化。成人維生素E的適宜攝入量為14毫克/天，最高攝入量為700毫克/天。

食用提醒：B族維生素對熱比較敏感，維生素E容易氧化損失。因此，堅果最好選原味的，不要選油炸和過度烤制的。買回家後，如果短時間內吃不完，應該密封保存，放在陰涼乾燥處。

礦物質之最

補鈣冠軍：榛子，815毫克/100克；
補鉀冠軍：鬆子，1007毫克/100克；
補鎂冠軍：腰果，595毫克/100克。

營養素小傳：鉀對於身體維持電解質平衡具有關鍵作用，適量攝入有助控制血壓，預防慢病。中國營養學會推薦，鉀適宜攝入量為每天2000毫克，為預防高血壓等慢性疾病，建議攝入量為3600毫克。鈣是人體內含量最高的一種礦物質元素，體內99%的鈣存在於骨骼和牙齒當中，成人鈣的推薦攝入量為800毫克/天。作為多種酶的激活劑，鎂參與體內300多種酶促反應，成人鎂的推薦攝入量為330毫克/天。

食用提醒：除了鈣、鉀、鎂，堅果中鐵、鋅、銅、錳、硒等各種礦物質的含量也相當突出。因此，每天吃一小把堅果，有助補充多種微量元素。

不溶性膳食纖維之最

第一名：鬆子，12.4克/100克；
第二名：杏仁，11.8克/100克；
第三名：腰果，10.4克/100克。

營養素小傳：按照溶解性，膳食纖維分為可溶性和不溶性兩大類。可溶性膳食纖維質地柔軟，在大腸中可以部分或全部被發酵，幫助人體控制血脂和血糖水平，從而有利於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病。不溶性膳食纖維質地較硬，主要作用是促進腸道蠕動和預防便秘。可溶性和不可溶性纖維的功能有重疊和交叉：它們能量低而且有填充作用，能夠延緩食物在胃中的排空速度，對於控制食量和增加飽腹感都有所幫助。成人每天應攝入25~30克膳食纖維，高血脂、高血糖等慢病患者還應攝入更多。

食用提醒：堅果中豐富的膳食纖維和油脂能起到潤腸通便的作用，有腹瀉癥狀和消化道急性感染癥狀的人，應暫時不吃堅果，以免病情加重。



年輕人癌癥漲了三成

盡管全民談癌色變，但在預防腫瘤上，我們似乎還不够上心，尤其是年輕人。近日，《美國醫學雜誌》刊載了一項令人擔憂的新報告。研究人員分析了40多年來美國約50萬15~39歲癌癥患者的數據，結果發現，在過去40年裏，美國患癌年輕人數量激增了30%。雖然青少年在美國每年新發的癌癥病例中所占比例不到1%，但它仍然是年輕人“疾病相關死亡”的頭號殺手。此前，國際癌癥研究機構曾對1998~2012年登記的近185萬年輕的癌癥病例進行了分析，結果發現，41個國家中有23個國家的年輕癌癥發病率呈上升趨勢，包括中國。

江蘇省人民醫院腫瘤科主任醫師殷咏梅表示，不難發現，“年輕”似乎已成為患癌的危險因素之一。年輕人患癌人數猛增，究其原因與他們的不良生活方式有關。

三高飲食。過去40多年，尤其千禧一代的孩子們，在外賣、網紅餐飲、快餐食品環境下成長起來，每天都在體驗着不同的味覺享受。可這些食品普遍高糖、高鹽、高油，對健康損害很大。例如很多年輕人喜歡吃麻辣燙、火鍋、垃圾食品當夜宵，這會增加腎臟的負擔，長期以往會有腎癌風險；經常外出就餐、吃剩飯剩菜，還容易感染幽門螺杆菌，招惹胃癌。

久坐不動。工作學習時間長，年輕人在座位上一坐就是一整天，好不容易閑下來，就看手機、打網游、追網劇、刷視頻……缺乏運動導致肥胖，這又與甲狀腺癌、睪丸癌、結腸癌等十多種癌癥密切相關。尤其年輕女性，久坐不動容易引發內分泌紊亂，盆腔血液流通不暢，體內雌激素水平提高，誘發乳腺癌、宮頸癌、子宮癌等。

作息不規律。熬夜加班、整晚聚會、通宵看



男人分手多 身體易發炎

“黃金單身漢”可能并不值得羨慕，頻繁分手或長期單身的男性似乎存在巨大的健康隱患。近日，丹麥哥本哈根大學公共衛生系社會醫學科等機構的聯合研究發現，常年獨居或頻繁分手的男性，其血液中的炎癥標記物水平明顯升高，更有可能經受身心的不健康、免疫力低下和更高的死亡風險。

這項研究納入了近5000名參與者，年齡為48~62歲。研究者詢問了他們的情感經歷，並收集了他們的血液樣本，用白介素-6 (IL-6) 作為炎癥標記物。研究結果發現，近一半的參與者經歷過離異、分手，其中，那些經歷過多次分手的人，其IL-6水



平比對照組高了17%；獨居超過7年的人，炎癥標記物水平升高了12%；且這樣的現象只出現在男性中，女性身上沒有顯著影響。

發表在《流行病學與社區衛生雜誌》上的這項研究認為，男性在分手後，負面情緒容易外化為不良行為，如酗酒、抽煙、晝夜顛倒、飲食不規律等，這些行為引發身體慢性炎癥。盡管這些炎癥并不嚴重，但比較頑固，可能與未來患癌癥、心血管疾病、糖尿病等相關，導致更高的疾病風險，甚至是更高早亡風險的預測因子。因此，經歷多次感情破裂或長久獨居的男性，需要關注自己的處境，積極調整，以免身心受損。

劇打遊戲，這些惡習正在“掏空”年輕人身體。早在2007年，國際癌癥研究機構就把“熬夜倒班”定義為2A級致癌因素。大量研究證實，倒夜班、熬夜會擾亂人體生物鐘，抑制褪黑素分泌，與肺癌、子宮內膜癌、前列腺癌、非霍奇金淋巴瘤等發病密切相關。

精神壓力大。人在疲勞狀態下容易造成抵抗力下降，慢性壓力還會引起多種應激激素的變化，如兒茶酚胺、糖皮質激素等，促進腫瘤細胞生長、遷移以及侵襲能力。與內分泌有關的癌癥更容易因精神壓力大誘發，包括乳腺癌、甲狀腺癌、淋巴瘤等。且壓力大的年輕人更容易沾染吸煙、酗酒的惡習，這些都是明確的癌癥風險因素。

篩查不到位。在大多數國家，年輕群體的防癌篩查做得并不如老年人好，因為相對來說，40歲後才是癌癥高發群體，防癌體檢很難走進年輕人群。常規的學校和公司員工體檢沒有針對性，以至于很多年輕人發現即晚期。

殷咏梅強調，癌癥不挑年齡，生命的各個階段都要積極防癌，建議培養以下這些生活習慣。1. 喝够水。多喝水可以加快體內廢物和毒素排出，促進新陳代謝。但咖啡、果汁、奶茶等軟飲料不能代替白開水，其中的脂肪、糖類、添加劑并不利於身體健康，建議少喝。2. 一斤蔬菜半斤果。少吃燒烤、熏肉、腌制食品，多吃蔬菜水果，促進腸胃蠕動。3. 多運動。每周3次以上、每次30分鐘以上中等強度運動，或者累計150分鐘中等強度或75分鐘高強度運動。午休時間不要一直坐着，可以繞着辦公處走幾圈；下班時間乘坐公共交通後，可以走一段路或騎單車。4. 學會放鬆。凡事盡人事，順其自然，主動調節不良情緒。可在剛睡醒或傍晚時分，抽出5~10分鐘冥想，放空自己，釋放身體的壓力。5. 篩查不能有少。30歲後要每年進行一次體檢，尤其家族中有患癌者、經常吸煙酗酒者等，要定期做癌癥篩查。

過度依賴主動性差 陪讀越多學得越慢

輔導作業，不要過多干涉

“這道題不會做？媽媽給你講。這裏不會算？讓爸爸先看看。”從提醒孩子寫作業，到規劃先寫什麼後寫什麼，再到坐在旁邊監工，一有錯誤馬上指出。這種輔導方式，就是“保姆式陪讀”。整個學習過程中，孩子祇有動筆是主動的，其他全依靠父母推動。大連醫科大學附屬大連市中心醫院心理門診副主任鄭霞表示，這種“陪讀式”方法，非但不能幫孩子提高成績，還會讓其學習效率大打折扣。

過度依賴，學習動機變差。不少有孩子的家庭都會出現這一幕：孩子放學回家後，家長不厭其煩地催促孩子去學習，孩子不情願地坐在學習桌旁，三心二意地開始寫作業，家長在一旁當“軍師”。長此以往，祇要父母不催促，孩子就不會主動學習。鄭霞說，臨床上經常看到，一些孩子原本成績不錯，但由於家長過度幹預，逐漸對學習產生逆反心理，成績一落千丈，父母也身心俱疲。

學習機會被剝奪，“懶得思考”。白天在學校學習的新知識，晚上回來用作業的形式自檢，這是一個完整的學習閉環。也就是說，在學習中，寫錯、不會才是意義所在。然而有些家長怕孩子走“彎路”，但凡作業中有一點不順利，就急着告訴他方法。長此以往，導致孩子懶得動腦，遇到困難不再思考。

“完美作業”迷惑老師，影響對孩子的判斷。沒有錯誤的作業，老師會認為孩子把知識點都掌握了，從而繼續教學。這就導致很多孩子出現平時作業完成都很好，一到隨堂測試或階段考試分數很差。

鄭霞表示，家長輔導作業，先要明確目標。教師要求父母輔導孩子作業，無外乎是希望讓父母了解孩子的學習狀況，發現問題後可以和老師溝通。或及時發現孩子錯誤的學習習慣，如坐姿、握筆姿勢、格式標點等，讓孩子可以及時改正等。因此，在輔導孩子作業上，家長不能“越

平比對照組高了17%；獨居超過7年的人，炎癥標記物水平升高了12%；且這樣的現象只出現在男性中，女性身上沒有顯著影響。

發表在《流行病學與社區衛生雜誌》上的這項研究認為，男性在分手後，負面情緒容易外化為不良行為，如酗酒、抽煙、晝夜顛倒、飲食不規律等，這些行為引發身體慢性炎癥。盡管這些炎癥并不嚴重，但比較頑固，可能與未來患癌癥、心血管疾病、糖尿病等相關，導致更高的疾病風險，甚至是更高早亡風險的預測因子。因此，經歷多次感情破裂或長久獨居的男性，需要關注自己的處境，積極調整，以免身心受損。



俎代庖”。

立好規矩不能變。孩子上學前，家長就要與他協商規定好具體學習時間。比如，每天放學後首要任務是完成當天的家庭作業、復習知識，其餘時間可自行分配。學習的地方不能有玩具、食物等與學習無關的東西；當孩子按計劃執行一段時間後，家長要及時表揚，成就感會讓孩子堅持做得更好。

不過多幹擾。孩子寫作業時，你越說他，他反應越慢，智商越不在線，這是大腦特殊的反應機制造成的。因為當孩子感到焦慮或緊張時，大部分的大腦資源會集中到怎麼應付家長的模式上。所以孩子學習時，家長可以在旁邊，但要做到安靜陪伴。

不要一味地糾錯。輔導孩子寫作業時，看到錯題馬上提醒，不如等所有內容都完成後，再和孩子一起看看哪些錯了，哪些做對了，對他的幫助更大。

不能操之過急。孩子剛學會新知識，掌握起來可能并不熟練，家長操之過急就會扼殺了孩子獨立思考的機會。培養良好的自主思考和判斷能力，需要足夠耐心，鼓勵孩子自己探索，等待進步。