

護心膳食有了中國版

一說到護心飲食，人們最先想到的都是地中海飲食、得舒飲食（DASH）等國外模式。現在北京大學臨床研究所常務副所長武陽豐教授團隊用最新研究成果告訴我們：國人有了自己的護心食譜。研究中，265名高血壓患者連續4周食用“中國心臟健康膳食”後，收縮壓和舒張壓平均下降了10毫米汞柱和3.8毫米汞柱。該成果發表於7月11日的美國心臟協會期刊《循環》上，為中國高血壓患者通過飲食控制血壓提供了新的方案和信心。

西方護心飲食不適合中國居民

武陽豐告訴《生命時報》記者：“該膳食方案對廣義的心腦血管疾病都有效。”心腦血管疾病泛指由高脂血癥、血液黏稠、動脈粥樣硬化、高血壓等引起的心臟、大腦及全身組織的缺血性或出血性疾病，其特點為高患病率、高致殘率、高死亡率，嚴重威脅人類，特別是50歲以上人群的健康。《柳葉刀》2020年10月發布的《2019全球疾病負擔研究》顯示，369種疾病和傷害中負擔最高的前3名為缺血性心臟病、糖尿病、卒中，都屬於



廣義心腦血管疾病的範疇。《中國心血管健康與疾病報告2020》顯示，十年來，我國心腦血管疾病患病率、死亡率等持續上升，是死亡的首因，患病人數約3.3億。

心腦血管疾病是典型的生活方式病，諸多相關指南都提及，健康的生活方式可以預防80%的心血管疾病。在幾種生活方式中，飲食往往排在第一位。要保持體重首先就要“管住嘴”，高血壓、高血脂、高血糖的罪魁禍首也是飲食中的“脂”“糖”……2020年10月《歐洲心臟雜誌》的一項研究結果顯示，與冠心病死亡相關的危險因素中，不健康飲食排名第一（69.2%）。面對不健康膳食對健康的危害，歐美國家早在20世紀90年代就開始開發健康膳食，以美國的得舒膳食和歐洲的地中海飲食最受認可。

得舒膳食即多吃水果、蔬菜、全谷物、瘦肉蛋白和低脂乳製品等富含鉀、鈣、蛋白質和纖維的食物。它源於美國1997年開展的一項大型高血壓防治計劃——DASH試驗。與攝入對照飲食（標準的美國飲食）組相比，DASH受試者的平均血壓從146/85毫米汞柱下降至134/82毫米汞柱。

地中海飲食得名於它是地中海沿岸各國的飲食習慣，以蔬菜水果、魚類、五谷雜糧、豆類和橄欖油為主。聯合國教科文組織於2010年將地中海飲食列入西班牙、希臘、意大利和摩洛哥聯合擁有的非物質文化遺產。諸多研究顯示，地中海飲食不僅可顯著降低心臟病、中風風險，幫助逆轉心腦血管疾病，還有助緩解老年痴呆癥。

武陽豐表示，西方健康膳食模式并不完全適

用於我國居民，我國人口數超過了世界人口的1/5，我們需要有自己的護心膳食。一方面，中西方人群對能量和營養的需求有差別，心血管病的發病特徵也有差異，所需膳食自然應該不同；另一方面，中西方飲食習慣差異巨大，僵硬地照搬西方的飲食習慣會給我國居民帶來飲食困擾。

兼顧傳統風味與營養健康

飲食是一件複雜的事情，能量、營養、烹飪方式等都非常重要，還要照顧味道。武陽豐說：“少吃也能降血壓、降血糖，但同時可能帶來營養不良；控制了能量，也有了營養，但食物不好吃，也不受歡迎。”因此，要真正推出一款護心膳食方案，就得科學搭配和烹調，在控制能量的同時，保證營養，並且食物還是普通人可接觸、可制作、喜歡吃的。

從這個原則出發，考慮到我國不同地區的餐飲風格，武陽豐團隊推出了魯菜、淮揚菜、粵菜、川菜共4種有益心臟健康的膳食方案。開發全程有專業廚師參與，設計在2周內菜單不重複，并在不損害食物風味、保證菜肴口味的情况下達到了健康目標。具體來說，他們從以下幾方面對傳統菜肴進行了改良。

減鈉增鉀，用佐料調味。高鈉攝入與高血壓之間有很強相關性，會進一步誘發心腦血管疾病。團隊此前將鈉鹽替換成加鉀的低鈉鹽後，受試者中風風險降低了14%，心血管疾病風險減少13%，死亡風險降低12%。這次膳食方案中，團隊限制了鹽使用量，用鉀鹽替代鈉鹽，鈉含量從每天6000毫克減少至3000毫克，鉀含量平均增加1753毫克。為保證風味，廚師採用了花椒、茴香、辣椒等植物香料來調味。

減少烹調油，改變烹飪方式。高脂肪、反式脂肪等均會增加患心腦血管疾病的風險。《中國居民膳食指南（2021）》指出，我國居民烹調用油攝入量仍然較高，特別是農村增幅較大。膳食方案通過改變烹飪方法和食物種類將脂肪供能減少了5%~8%。例如，用蒸代替油炸，乳製品使用低脂或0脂產品。

調整食材，增加蛋白質、膳食纖維、優質碳水等。研究表明，多吃優質蛋白，尤其是植物蛋白和某些動物蛋白（雞蛋、魚類等）可預防心臟



嚴管四行爲，遏制交通傷害



世界衛生組織2018年的報告顯示，道路交通事故傷害高居全球第八大死因，同時也是5~29歲人群的第一大死因。2021年，聯合國大會第74屆會議通過決議，宣布2021~2030年為道路安全行動十年，目標是到2030年將道路交通死傷人數至少減少50%。國際期刊《柳葉刀》近期刊文稱，其實只要控制好四大因素，就能使全球道路死亡人數降低25%~40%。

據統計，全球每年有近140萬人死於道路傷害，多達5000萬人因此受傷。其中，一半以上的死亡歸因於弱勢道路使用者，即行人、騎自行車或騎摩托車者。為確定到底哪些因素對道路致死率影響最大，美國約翰·霍普金斯大學研究人員收集了2018年以前發表的各國相關論文共753篇，經過分析發現，超速、酒後駕駛、不使用頭盔、不使用安全帶或兒童座椅，是對道路致死率影響最大的四個因素，如果能採取針對性幹預措施，每年因交通事故造成的死亡人數將大幅減少；若一起交通事故中同時存在四大風險因素，

幹預措施可使死亡人數減少25%；若每起事故中都只包含一個風險因素，死亡人數可驟減40%。估算數據顯示，解決超速問題可在全球範圍內挽救近35萬人的生命，酒駕幹預措施可挽救約16萬條生命，系好安全帶能使約12萬人免于在交通事故中喪生，騎摩托或自行車戴頭盔可挽救5萬餘人的生命。

國家車輛駕駛安全工程技術研究中心專家委員會副主任範立在接受《生命時報》記者採訪時表示，道路交通事故主要是由於駕駛人交通安全意識不足所致，無論超速、酒後駕駛，還是違規變道等，都與此有關。從我國的統計數據來看，導致道路死亡人數最多的原因是未按規定讓行，占交通事故總死亡人數的12%以上；超速行駛排在第二位，導致的死亡人數占比超過7%；其後為酒後駕駛，占比6%~7%。除上述三大原因外，逆行、違法超車、違法會車、疲勞駕駛、違法變更車道等，都可能在道路交通中造成人員死亡。

“我國對未使用頭盔或安全帶、兒童座椅所做的調查不多，尚未有相關交通事故死亡數據，估計占比不會太高。”範立說，頭盔、安全帶、兒童座椅最大的作用是在事故發生後降低傷害程度，削減死亡風險，這一點非常重要，但更關鍵的防範措施還應放在減少事故發生上。

近年來，我國因交通事故導致的年死亡人數呈下降趨勢，却仍有很大的進步空間。範立說，在全社會倡導依法依規駕駛，控制好研究提到的四大因素，無疑會大大減少交通傷亡，但同時，我們也應從國情出發，對研究中未提到的逆行、違法超車、疲勞駕駛等風險因素進行嚴格控制，制訂相應幹預措施，如此才有可能響應聯合國號召，達到將道路交通死傷人數減少一半的目標。



病。另外，膳食纖維能增強胃部蠕動，對代謝綜合徵有預防作用。膳食方案通過增加瘦肉、魚類、豆類和牛奶，減少紅肉等，使蛋白質供能增加3.5%~5.5%，脂肪供能減少11%；增加谷物、水果、綠色蔬菜，將膳食纖維攝入量從11克/天增加到30克/天，鎂攝入量平均增加194毫克；增加乳製品，將鈣攝入量平均增加413毫克；增加全谷物等優質碳水，并限制單糖攝入，使碳水化合物供能增加了8%。在具體操作中，武陽豐介紹，以魯菜為例，他們把主食裏的白饅頭換成了玉米饅頭，花卷換成了蔬菜花卷，豆角肉炒飯換成燕麥蒸米飯，米粥換成了紅豆米粥；在菜品中，他們把紫菜蘿卜湯換成蘿卜豆腐湯，拌豆芽換成了堅果拌豆芽；在小食中添加了香蕉、酸奶等。

讓健康膳食進入千家萬戶

中國農業大學食品科學與營養工程學院教授範志紅說：“有高血壓、糖尿病等各種基礎性疾病的人群，如果平時飲食不健康，完全可以通過調整飲食達到緩解血壓并降低各類慢性病發病風險的目標。”根據武教授的研究方案，日常生活中做好以下幾點，就能吃到護心飲食。

每一分鹽都可以量化并減少。家裏常備有刻度的鹽勺、鹽罐等，量化每日攝入的鹽分，一般炒一盤菜加一勺（2克）鹽即可；使用低鈉鹽，或用其他調味料代替鈉鹽；外出就餐盡量點清淡食物，告知店家“少加鹽”。

吃够蔬菜，做“花色”主食。國人膳食纖維攝入不足主要在於全谷物和雜糧攝入不足，蔬菜水果攝入量較低。建議在大米、白面等主食中摻雜一些蕎麥、紅豆等，或者用薯類、玉米等替代部分主食；每天保證至少攝入1斤蔬菜、半斤水果，蔬菜要以深色為主，例如菠菜、油菜、芹菜、茼蒿、紫甘藍、紫蘇等，水果可優選糖分較低的品種，如櫻桃、聖女果、葡萄柚、蘋果等。

限制紅肉攝入，蛋奶要充足。護心膳食方案要求提升飲食中優質蛋白的占比，降低脂肪占比。具體來說，一要多攝入魚類、雞肉等白肉，減少吃牛肉等紅肉；二要攝入充足蛋奶，每天喝1杯牛奶、吃1個雞蛋，如果肥胖、高血壓嚴重，可選低脂或脫脂牛奶；三要吃够豆制品，豆漿、豆腐、豆腐幹都是不錯的選擇。

“武教授的研究也提示我們，要實現全民健康，應進一步推動我國健康類餐飲的發展。”範志紅說，普通百姓做飯經常遇到的問題就是，控好各項營養要素，但風味欠缺。這就給未來餐飲行業指出發展方向——向精細化、健康化、定制化、營養化發展。餐飲行業可分為美食類餐飲和健康類餐飲兩類。健康類餐飲即從食材選擇、烹飪方式、調味等各方面以健康為目標制作飲食，由營養師給出符合不同身體條件的營養搭配。



睡眠好，肌肉有力量

眼下，肌肉流失已和骨鈣流失一樣，成為老年健康的熱門話題。近日，日本東海大學研究小組在第22屆日本抗衰老學會年會發表的學術論文報告表明，伴隨年齡增長而減少的肌肉量與睡眠滿意度顯著相關，睡眠質量差的人，肌肉量少；睡得越香，肌肉越有力量。

研究小組以近6年在該大學醫學部附屬東京醫院抗衰老門診就診的155名成年男性為參考對象，檢查其體內肌肉量、體重指數、高密度和低密度脂蛋白膽固醇、脂聯素等，並通過問卷調查了解他們睡眠、飲食、吸煙、飲酒、運動以及是否服用安眠藥等生活習慣，并根據年齡分為60歲以下（76名）和60歲以上（79名）兩組，分析研究睡眠以及早餐攝取和晚餐時間與肌肉量的關係。

研究結果表明，睡眠質量與肌肉量顯著相關。睡眠越差，以及晚餐開飯時間越遲的人群，肌肉量減少越明顯。如果每天不吃早餐，肌肉量減少更明顯。

研究人員認為，睡眠有恢復精力和體力的作用，優質睡眠可以恢復疲勞，減少肌肉流失，提高肌肉力量。以往的研究顯示，睡眠節律紊亂可導致生長激素分泌減少和神經膠質細胞功能下降，對人體肌肉和運動能力也有影響。