

怎麼吃最健康？ 還得是“地中海飲食”

中國有句老話，“民以食為天”，人的一生都離不開“吃”這件事，而飲食也直接影響我們的健康。

2024年1月，《美國新聞與世界報導》發佈了2024年度最佳飲食榜單，“地中海飲食”牢牢穩居榜首，這也是該飲食方法第7年蟬聯榜首。可見，“地中海飲食”確實在減重、減少“三高”、降低心血管疾病、防癌等方面有突出優勢。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



在多個細分排名中位列第一

不健康的飲食不僅導致多種疾病發生，而且還折壽。2019年4月，著名醫學期刊《柳葉刀》發表了一篇大規模研究，分析了195個國家和地區飲食結構造成的死亡率和疾病負擔。研究發現：中國因為飲食結構而導致的死亡率和疾病發生率，竟然比高糖高油飲食的歐美國家還要高出了許多。

最顛覆認識的結論是，我們最大的“殺手”不是糖和脂肪，而是鈉攝入量高、全穀物攝入量低、水果攝入量低。換句話可以理解為：我們吃的食物偏鹹、全穀物類食物不足、蔬菜水果太少。而“地中海飲食”恰好能幫助改善這些飲食問題。

地中海飲食是地中海沿岸國家傳統飲食習慣的總稱。營養學家發現，生活在歐洲地中海沿岸的意大利、西班牙、希臘、摩洛哥等國居民心臟病發病率很低，普遍壽命長，且很少患有糖尿病、高膽固醇等慢性病。最終經過大量調查分析發現，這與該地區的飲食結構有關，這也是地中海飲食的由來。

在本次發佈的2024年度最佳飲食榜單中，邀請飲食、營養、肥胖、飲食心理學、糖尿病和心臟病學家等專業從業者組成評審團，對近40種飲食模式進行評比。“地中海飲食”不僅蟬聯7年最佳飲食榜首，還在“最佳糖尿病飲食”“最佳心臟飲食”“最佳健康飲食”“最佳骨骼與關節健康飲食”等多個細分排名中摘得第一。

地中海飲食到底有哪些好處？

1. 預防心血管疾病
2022年，發表在《柳葉刀》上的一項隨訪了7年的研究指出，與低脂飲食相比，採用地中海飲食有助於降低冠心病患者今後再次發生心血管疾病的風險，平均降低26.6%；並且其預防效果在男性中更加顯著，可以降低33%。

2. 預防老年癡呆症
地中海飲食對大腦健康也非常有幫助。2023年《BMC醫學》雜誌上的一項研究發現，地中海飲食有助於預防癡呆症，且遵循程度越高，9年後患癡呆症的風險越低。而且，即使對於有癡呆症高遺傳風險的人，遵循地中海飲食也同樣有效。

3. 提高生育能力
2022年，澳大利亞莫納什衛生中心的研究人員發現，堅持地中海飲食可以提高生育能力，有助於改善不孕不育症。這是因為地中海飲食，特別是增加單不飽和脂肪酸、n-3多不飽和脂肪酸、黃酮類化合物的攝入有助於提高生育能力和精子品質。

4. 減少內臟脂肪
2022年《BMC醫學》雜誌上發表的一項研究顯示，堅持地中海飲食可以減少內臟脂肪，減輕體重。研究招募了近300人，平均年齡為51歲，平均脂肪含量為29%。18個月後，堅持地中海飲食的人減少了6%的內臟脂肪。

5. 降低糖尿病風險
2020年來自美國哈佛醫學院領導的研究團隊對超過2.5萬名女性的研究發現，長期遵循地中海飲食的肥胖女性患II型糖尿病風險比其他女性低30%。

記住“5多吃3少吃”

地中海飲食都吃什麼？哪些要多吃，哪些要少吃？根據地中海飲食原則，對照華人日常飲食特點，總結了“5類食物要多吃”“3類食物要少吃”。

一、5類食物要多吃——蔬菜、水果、全穀物、薯類、豆類

1. 蔬菜、水果要多吃：尤其是深色果蔬，如菠菜、油菜、西蘭花、芹菜、芥菜、洋蔥、韭菜等；水果類有蘋果、莓果類、葡萄、香蕉等。

2. 全穀物、薯類、豆類要多吃：如燕麥、蕎麥、糙米、土豆、玉米、紅薯、山藥、大豆、豌豆等。

二、5類食物適量吃——魚類、禽類、蛋奶、橄欖油、香料

1. 魚類和海鮮：地中海飲食建議每週吃2次魚類和海鮮，尤其是深海魚，富含Omega-3脂肪酸，如三文魚、金槍魚、蝦、生蠔、蟹等。

2. 禽類和蛋奶：禽類如雞、鴨、鵝等，以及雞蛋、鴨蛋、牛奶、乳酪、優酪乳等乳製品適量食用。

3. 橄欖油和堅果：地中海飲食建議把橄欖油作為主要的膳食脂肪來源，適當再補充堅果類作為脂肪來源。

3. 香草香料：洋蔥、香芹、蔥、大蒜、羅勒、薄荷、迷迭香、肉豆蔻、肉桂等天然香草香料可以代替鹽等相對不健康的調味品。

三、3類食物要少吃——甜食、紅肉、酒精

1. 甜食：包括飲料、糖果、霜淇淋、蛋糕、甜點、麵包等。

2. 紅肉：如豬肉、牛肉、羊肉等。近年來不少研究都指出過多攝入紅肉會增加癌症、糖尿病等風險，建議用禽類、魚類代替紅肉。

3. 酒精：地中海飲食中建議能不飲酒就不飲酒，不得不飲酒時可以喝少量的紅酒。當然最健康的還是不飲酒。

談筋論骨

爭做“不倒翁”，如何預防老人跌倒？

常言道，跌倒是老年人的“頭號殺手”。廣州中醫藥大學第一附屬醫院骨傷中心下肢創傷科主任中醫師姜自偉介紹，於年輕人而言，坐個“大屁股兒”可能沒什麼，但老人一次摔倒可能會導致嚴重的後果。

一半老人曾因摔倒受傷

有研究顯示，摔倒是導致65歲以上老人因外傷去醫院就醫的首要原因，將近一半的老人曾因摔倒受傷，少數會發生嚴重損傷，甚至可能導致髖部骨折，嚴重的情況還可能危及生命。

此外，骨折本身雖不致命，但骨折造成的各種併發症卻有可能要人命。例如，老年人骨折後翻身和坐起十分困難，骨折後不能得到合理治療，長期臥床，很容易引起呼吸系統感染、泌尿系統感染、血栓和褥瘡等併發症。不要小看這些併發症，在嚴重的情況下都有可能危及病人的生命。因此，預防老年人跌倒成為了非常重要的事情。

老人跌倒的原因有多種

隨著年齡的增長，老年人的視力、平衡能力和反應能力逐漸下降，這可能導致他們

難以應對環境中的變化和不安全因素。

姜自偉談到，骨質疏鬆和肌肉萎縮也增加了老年人跌倒骨折的風險。

此外神經系統的問題，如帕金森病和中風，也可能導致老年人的動作不協調和步態不穩，從而容易跌倒。

藥物的影響也是老年人跌倒的一個風險因素。一些藥物可能導致老年人的神志不清、身體不平衡或血壓突然下降，從而容易跌倒。

最後，不安全的環境也是導致老年人跌倒的重要因素之一。

跌倒後不應馬上起身

姜自偉提醒，當跌倒後，身邊沒有旁人時，不應馬上起身，而是對身體進行簡單的檢查：

1. 若著地處僅有輕微的疼痛、腫脹，無其餘明顯不適，可起身進行休息觀察；

2. 若疼痛不適感無緩解，建議前往就近醫院於骨科行專科檢查，明確有無其他情況發生；

3. 若髖部或者四肢腰部出現明顯疼痛，並且活動之後症狀更加嚴重，千萬不要起身，此時應撥打急救電話，等待專業救援。

溫馨提示

預防老人跌倒措施有哪些？

1. 加強鍛煉。鍛煉有助於增強肌肉力量和平衡能力，提高老人的行動能力和反應速度。如八段錦、太極拳、五禽戲等傳統鍛煉方法；坐位抬腿、拉彈力帶等，有利於增加肌量和肌力，使動作更加平穩有力。

2. 定期檢查。定期進行身體檢查可以幫助發現潛在的健康問題，及時治療疾病，減少跌倒的風險。

3. 合理用藥。老年人應在醫生的指導下合理用藥，儘量避免使用可能影響行動能力和反應速度的藥物。

4. 改善環境。老年人居住的環境應保持乾燥、整潔，地面平坦無障礙物，室內光線充足，衛生間設有扶手和防滑墊等。

5. 選擇合適的衣物和鞋子，避免穿著過於寬鬆的衣物和不防滑的鞋子。

6. 增強心理防範意識。老年人應了解自己的身體狀況和能力限制，避免過於自信和冒險的行為，同時也要保持積極樂觀的心態。

長壽密碼

褪黑素真的是失眠“神藥”嗎？

睡眠是人體恢復精力、維持正常生理功能的重要環節。充足的睡眠不僅對身心健康有積極影響，還對認知能力、免疫功能具有調節作用。受自身和外界多種因素影響，許多人群飽受失眠困擾。近年來，一種失眠“神藥”深受大家歡迎，它叫褪黑素。

褪黑素並不是藥物

廣州中醫藥大學第一附屬醫院治未病科主治醫師劉津介紹，褪黑素是人體自身分泌的一種激素，由於它相對安全且能改善睡眠，成為失眠人群的首選，但其實，褪黑素並不是藥物。

褪黑素是由大腦松果體產生的一種物質，它能影響睡眠的晝夜週期，調節人體24小時的晝夜節律，與我們的生物鐘息息相關。一般情況下，白天光照增加，褪黑素的分泌就會受到抑制，人就會醒來；到了夜晚，光照減少，褪黑素分泌增加，人就會入睡。人體褪黑素的水平會在晚上就寢前1—2小時開始增加，在凌晨2—4點達到頂峰，然後下降直至早上停止分泌。

在人的的一生中，褪黑素在出生後的3—4個月後開始分泌，在青春前期達到峰值，青春後分泌逐漸減少，到老年時達到最低值。這可能也就是某些老年人產生諸多睡眠問題的主要原因，事實上，“老年性失眠”一直困擾著很多老人。但是，褪黑素本身不具備治療失眠的功效，只是對睡眠有一定的誘導、輔助作用，沒有治療作用。

兩類人適合服用褪黑素

褪黑素對哪些人群有效？

主要有兩類人群：一是睡眠不規律、經常出差倒時差的人群；二是因年紀增長的中老年人。這時可以考慮服用褪黑素產品來幫助睡眠。

劉津表示，適量服用褪黑素無明顯的毒副作用，短期小劑量服用相對安全，而長期服用目前尚無嚴謹實驗證實其安全性，在臨床應用中，曾經被提到的可能副作用包括：頭暈、頭痛、噁心、腹瀉、嗜睡等。因此，服用褪黑素時應適量，或在醫務人員指導下服用，切勿濫用。

此外，需要注意的是，褪黑素作為一種光控激素，還會受光照的時機、強度和時長的影響。

健康加油站

如何保持正常的褪黑素分泌？

白天可以增加戶外活動，多曬太陽，通過光照來抑制褪黑素的分泌，保持白天覺醒的狀態，增強夜間睡眠的驅動力。

隨著年齡的增長，中老年人的褪黑素在傍晚會比年輕人更早釋放並達到高峰，晝夜節律提前，從而發出較早的睡眠指示。如果老年人想把入睡時間調得晚一點，可以考慮在下午晚些時候接受強光照。下午晚些時候的大量日光照射將有助於延遲褪黑素在晚間的釋放，幫助將睡眠時間推遲得更晚。

晚上，要做到睡前關燈，減少玩手机、電腦等暴露光源的行為，因夜晚明亮的光線抑制了褪黑素的正常升高，將人們的睡眠時間向後推延。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜