

国内首个针对熬夜人群的食物研发成功

当世界为今年诺奖熬夜与生物钟之说纷论不休的时候,中国科学家已在这个领域默默耕耘多年。宁波大学医学院生命健康研究中心近日宣布,以资深中医药材专家郑新荣领衔的科研团队,经多年努力,已研发成功国内首个以针对熬夜人群为主的纯天然大众型食用产品,此项成果受到了国内外同行的广泛关注。

据专家介绍,生物钟是普遍的自然规律,蛇熊冬眠、公鸡打鸣,都是生物钟作用的表现。本届诺贝尔生理学或医学奖获得者的主要贡献在于,经长期观察发现,因熬夜、时差颠倒等种种原因,造成生物钟紊乱,就会干扰影响生命的健康。这一学说揭示了生物节律的奥秘,为人类熬夜和无序生活敲响了警钟。

对于人体生物钟,中国传统医学有着深入的研究和见解,中医“人定而眠”,即按时休息、睡眠,是养生健康的重要原则。宁大医学院副院长王钦文教授说,随着社会经济的快速发展,熬夜



已成为一种生活常态,严重损害了人们的健康。如今多发的糖尿病、肝病、精神疾病等诸多病

症,就是与熬夜有着密切的关联因素。但是现代社会的分工需要,如警察、医生和媒体工作者

等又无法避免熬夜,伴随着互联网成长起来的年轻一代,更是对熬夜习以为常。据不完全统计,目前与熬夜相关的群体,至少在1亿以上,中国已成为全球最大的熬夜之国。破解这一难题,是医学工作者不容回避的挑战。

王钦文教授说,为此,他们协同多家研究机构,以产学研一体化研发模式,通过现代医学科研与传统中医理论相结合,发掘整理了数以百计的经典汉方,借鉴引入国际现代理念与前沿技术,依据传统中医“药食同源”的学说,筛选组合枸杞、橘皮、茶叶等多种天然植物原料,开发提炼成为具有抗熬夜功效的大众化时尚食品。

中医食材普及化的一大难题是口感不佳。为此,研究中心科研人员经无数次试验,反复比较、尝试,终于研发成功与南美咖啡口感相近的抗熬夜饮料,苦中带甘,回味无穷,在实验志愿者,尤其是年轻白领中广受欢迎,被称为“中国咖啡”。专家表示,这是一款具有鲜明中国特色

的“汉方咖啡”,因其有着被医学界广泛认可中国经典汉方的传承基因。王钦文教授说,作为纯天然大众食品和食品添加剂,此项技术成果不仅可作为浓缩咖啡、瓶装罐装饮料,还可制成糖果、饼干、面包等食物,便于熬夜人群携带、食用。

此项成果披露后,在国内外同行引起了广泛关注。英国剑桥生命科学研究中心表示要与宁波大学医学院生命健康研究中心科研团队合作,长期跟踪这一课题的研究进展。中国健康生活方式联盟常务副主席宋胜利说,近年来,国内学术界、医学界专家大声疾呼,要重视熬夜对国民健康带来的危害,现宁波大学医学院生命健康研究中心科研团队独辟蹊径,应用中医原理,传承古法典籍,借助现代生物技术,以修复熬夜对人体的损伤,这是一个革命性突破,也是目前中国首个服务熬夜人群的大众食品,我们将积极推荐这一技术成果,更好地造福民众健康。(慧聪网)

别迷信! 深海鱼油跟植物油差不多

深海鱼油,这个保健品中的“网红新星”,“能降血脂、降血压、防冠心病、治中风、哮喘、抗风湿、治近视、治关节炎、甚至强身健体……简直是液体黄金”,很多市民不禁问,“为什么,我花了200多买了一瓶,吃了并没见效果呢?”

深海鱼油不是“万能油”

据北京协和医院肾内科医师陈罡在接受采访中解释,深海鱼油只对冠心病、中风、心衰的高危人群有价值,对哮喘、关节炎等没用。深海鱼油富含 $\omega-3$ 脂肪酸,能调节血脂、稀释血液,减小血栓和动脉粥样硬化的风险。美国心脏病协会建议:冠心病、中风和心衰的高危人群可以补充,至于哮喘、近视、关节炎,深海鱼油可治不了。另外,只有高纯度的、需要医生开处方的鱼油才可能有用。商店里随便能买到的深海鱼油大都达不到有效浓度,有些甚至含有有害成分。

除此之外,陈罡表示,想要降胆



固醇、降血脂,其实吃海鱼也能行!有实验发现,吃富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物,10天后,健康人血中胆固醇降低了17%,甘油三酯降低40%,高血脂患者降低更多,多吃富含 $\omega-3$ 脂肪酸的海鱼其实就行。

专家称:深海鱼油与普通的植物性食用油相当

陈罡说,深海鱼油与普通的植物性食用油相当。橄榄油、花生油、芝麻油、豆油之类的植物油内都含

有深海鱼油所谓的营养物质,即 $\omega-3$ 脂肪酸,是一组多价不饱和脂肪酸。鱼油对于高脂血症患者的降脂疗效和防止血管阻塞方面的作用并不比普通植物油好。“深海鱼类”和加工后的“深海鱼油”是完全不同的概念。深海鱼油很容易被氧化,被氧化的鱼油进入人体可以导致氧自由基的大量产生,可能造成身体加速衰老甚至多种疾病。有人将购买的深海鱼油视为宝贝,舍不得吃,经常过期。过期的深海鱼油往往已经氧化变质。

对于鱼油保健品,专家提醒市民:不可迷信,更不能过度依赖,甚至取代规范的药物调脂治疗。把深海鱼油当做正常饮食外的保健品服用,不仅增加了饮食中的热量摄入,更导致体内脂肪堆积,增加肝脏对脂肪的代谢负担。

(央视网)



科学家发现间歇性禁食有利减肥的原理

隔几天停掉几顿饭的间歇性禁食正受到追捧,但这真能减肥吗?最近加拿大科学家在动物实验中发现,间歇性禁食能调节身体新陈代谢,促使白色脂肪转变成棕色脂肪,起到遏制肥胖的作用。

脂肪组织分为白色和棕色两种,白色脂肪细胞负责储存能量,棕色脂肪细胞负责燃烧脂肪产生热量。促使白色脂肪棕色化以治疗肥胖症、遏制糖尿病,是当前一个研究热点。

加拿大多伦多儿童医院等机构科学家在新一期中国《细胞研究》杂志上报告说,他们用两天正常进食、一天完全禁食的方法喂养实验鼠,4个月后这些实验鼠不仅体重轻于对照组,白色脂肪组织的蓄积也更少,血糖和胰岛素水平更为稳定。进一步实验显示,这种方法的益处只要6周时间就能体现出来。

研究小组发现,间歇性禁食会触发脂肪细胞的某种免疫反应,使白色脂肪组织里的血管内皮生长因子产量增加,促进血管生长,从而激活一种对抗炎症的细胞——脂肪组织巨噬细胞,刺激白色脂肪棕色化。

采取间歇性禁食时,正常饮食阶段不需要特别限制热量摄入。研究人员说,该方法可用于预防和治疗肥胖症、代谢紊乱等。不过,实验鼠的代谢速度、饮食结构和寿命等与人差异很大,该研究成果是否适用于人类,尚需进一步研究。

(新华网)

■ 资讯

第十四届中国国际茶业博览会在京开幕

本报讯 近日,第十四届中国国际茶业博览会(CTE 2017)在京召开。来自国内外近400家地方展团、国际茶商、知名品牌茶叶企业、马连道第三区茶城代表等参展商前来参展参会。

商务部外贸发展局副局长金虹出席开幕式并致辞。中国茶叶总经理王贵卿、中国茶叶副总经理危赛明、中国茶叶学会理事长江用文、马

来西亚茶业商会署理会长刘俊光、新加坡茶业出入口商公会会长魏荣南、日本中国茶协会会长王亚雷、汉中市茶业协会会长郑宗林等嘉宾以及中国茶行业的专家、行业协会代表出席了开幕式。

开幕式上,中国茶叶有限公司举办了“不忘初心、传承经典”——纪念“当代茶圣”吴觉农先生诞辰120周年新品发布会。吴觉

农茶学思想研究会顾问吴甲选、中国工程院院士陈宗懋、中国茶叶进出口公司原总经理施云清、中国茶叶副总经理赛明为新品发布进行致辞。在中茶福建公司陈俊彬的分享下,中茶蝴蝶“茶圣茶”白茶系列产品首次亮相。

本次茶博会期间,举办了产品推介会、茶艺讲座、花道课程、普洱茶知识分享、素食体验等活动。