



每天走2万步体重不降?

营养专家:要“慧吃慧动”

上了年纪越来越胖,“三高”不期而至;工作越累还越胖,怎么才能减下来?每天锻炼刷2万步体重纹丝不动咋办?2018年“全民营养周”5月13日正式启动,营养专家提出要“吃动平衡”“慧吃慧动”。

“人的代谢是一个动平衡的过程。”华中科技大学同济医学院内分泌专家夏文芳副教授说,准确来说,每个人都可以根据他目前的身高体重,以及所从事的体力活动的强度,算出来一天应该摄入多少能量。如果实际摄入的能量比这个要高,那么能量对他来说就是过多的,长期日积月累就会导致体重的增加。

米饭该怎么吃?华中科技大学协和医院营养科蔡红琳主任认为,如果单从减肥的角度考虑,肯定要控制白米饭。因为白米饭升血糖系数很高,促进胰岛素分泌,胰岛素就是合成脂肪的一个激素。但是如果说只是希望保持体重,那只要今天的总能量不超标,你吃米饭也好吃其他什么也好都没关系。对于易胖体质来讲,很容易饭就吃多了。同时,饭吃得多吃得多,而菜里面油也比较多,那么总能量超标是必然的。她建议控制体重可以粗粮为主,白米白面作为点缀就好了。

蔡红琳介绍,单纯靠运动是不能减肥的。因为运动以后饿得更快,而且运动后人体对食物和营养的消化吸收率会加倍,所以减肥主要是管住嘴,适当运动就行了,绝对不要太大的运动量。有的人靠毅力大量运动且少吃,那只是暂时的,很容易反弹。

蔡红琳也解释,米饭并非完全吃不得,但考虑到精米白面食物的高血糖负荷属性,可以尝试在米饭中掺杂燕麦、高粱或者红豆绿豆等其他质量更优质的碳水化合物来源,并且使用土豆、藕、山药等碳水化合物含量丰富的植物来等量替换掉一部分米饭。

研究发现:
肥胖人群有更高罹患结肠癌的风险

肥胖已成为全球性的健康问题,大量

证据显示肥胖人群有更高罹患结肠癌的风险,而结肠组织炎症是结肠癌的主要风险因素。日前发表在美国《国家科学院学报》杂志上的一项研究揭示了肥胖增加结肠组织炎症的新分子机制。

美国阿默斯特马萨诸塞大学张国栋实验室和加州大学戴维斯分校布鲁斯·哈莫克实验室通过小鼠实验发现,一种“可溶性环氧化物水解酶”(sEH)与肥胖导致的结肠组织炎症相关,抑制这种酶就可以控制结肠组织炎症,进而减少结肠癌的风险。

研究人员使用基于液相色谱质谱法联用的代谢组学方法发现,肥胖小鼠结肠组织中sEH产生的脂肪酸代谢产物含量更高。论文通讯作者张国栋说:“基于代谢组学的数据,我们进一步发现,肥胖小鼠结肠组织内sEH的表达显著增高。”

研究人员使用两种不同的酶抑制剂以及基因敲除后不产生这种酶的小鼠验证,确认了sEH在肥胖导致的结肠炎症中发挥关键作用。

“敲除sEH后,即便进食高脂肪饮食



的肥胖小鼠,结肠组织炎症也被阻断,说明sEH抑制剂可能是预防肥胖导致的结肠癌、直肠癌的有效手段。”论文共同第一作者、博士研究生张佳楠说。

目前,sEH抑制剂已进入人体临床试验,用于治疗其他炎症疾病。一期人体临床试验已发现该类药物安全无副作用。张国栋说,这些临床资源将促进未来利用这类药物预防肥胖导致的结肠癌和直肠癌风险,无须从零开始开发药物。

(周舟)

饭前该不该先喝汤?

对于餐前要不要喝水的问题,不同人有不同的“理论”,饭前喝水真能减肥吗?抑或会冲淡胃酸,引起消化不良呢?让我们来听听北京市营养源研究所专家的说法。

专家指出,“饭前喝汤控制体重”存在一定的问题。餐前多喝汤相当于提前把胃的空间给占上了,这样会减少人们这一餐摄入食物的热量。但此时的饱腹感只是一个暂时性的“水饱”,很快人体就又会感受到“饿意”,所以这只能控制一顿饭的热量。

想控制体重需要一个整体的热量控制计划。“不能单纯看一餐、一天的热量摄入,而是要把握一个长期的体重变化。控制体重需要摄入和运动维持平衡,如果动得多,吃得少,体重就会下降,反之,体重会增加。”

也有不少人说:“胃酸是pH值小于7的强酸,如果饭前饮水,会稀释胃酸,这样不利于消化和吸收。”这种说法科学吗?专家表示,饭前喝水、喝汤不会稀释胃酸。“人体的自身调节能力很强,不会因为喝水或者汤就让胃酸的pH值改变。人体有一个很强大的缓冲系统,食物摄入后会自行调节和平衡,所以大家不用过于担心。”

不少人吃饭时,对各类食物的先后顺序也有讲究。专家表示,其实,一般情况下,不用太强调吃饭的顺序。目前,许多人在餐桌上追崇“先吃菜后吃肉,再吃主食”“先吃蔬菜对于控制之后的脂肪摄入来说确实是有一定好处的。不过,主食也一定要吃,碳水化合物对人体来说非常重要。”

(孙乐琪)

多吃豆和鱼 更年期来得晚

英国科学家近日发现,富含鱼类和豆类的饮食有助于延缓更年期的到来,而爱吃精制碳水化合物(如大米和意面)则容易过早进入更年期。

专家对3.5万名35-69岁女性的健康数据进行了梳理分析。数据包含她们的体育运动强度、体重变化曲线、生育史和激素使用情况等,参试者同时填写食物摄入量种

类及摄入量的调查问卷。追踪访问的4年间,共有约1.4万名参试妇女经历了自然绝经。研究人员收集并对比了她们的资料信息后发现,每日多摄入一份大米、意面等精制碳水化合物,更年期可能提前1.5年;多摄入一份富脂鱼肉或新鲜豆类,更年期则可推迟1.5~3年。此外,维生素B₆和锌元素也有助于延缓更年期的到来。

新发现证实饮食与更年期来临的年龄有关。大量摄入含有抗氧化剂的豆类可部分抵消活性氧对卵子的负面影响;富脂鱼肉中所含有的欧米伽3脂肪酸也能激发人体的抗氧化能力。相反地,精制碳水化合物会增加胰岛素抵抗,进而干扰性激素水平,缩短月经周期,更快耗尽卵子供应。

(报摘)

美研究建议青少年少喝运动饮料

美国一项新研究发现,超过一半的美国青少年每周至少喝一次运动饮料,且这一比例正在上升。医生建议,青少年应少喝运动饮料,通过喝水来补充水分,因为运动饮料热量较高,会增加肥胖和糖尿病等慢性病风险。

美国俄亥俄州立大学等机构的研究人员在新一期美国《儿科》杂志上发表报告说,他们分析了2010年和2015年美国两项

有全国代表性的调查数据,一共覆盖了2.7万名高中生。整体来看,在调查前一周至少喝过一次运动饮料的青少年比例,从2010年的56%上升到2015年的57.6%。

研究人员认为,这一增长虽然不大,但具有统计学意义。他们分析,这可能与可乐等传统含糖饮料在学校售卖减少、越来越多青少年转而购买运动饮料有关。另外,这还可能是运动饮料

厂商积极向青少年营销的结果。

研究人员说,美国有不少机构和个人呼吁减少含糖饮料消费,但是运动饮料因看起来相对健康而成了“漏网之鱼”。美国儿科学会指出,虽然运动饮料厂商称其产品能补充水分和电解质,但参加正常体育活动的青少年并不需要专门补充电解质,而如果是为了补充水分,喝水更加健康。

(新华网)

坚持吃苹果 美丽永相伴

“每天一苹果,医生远离我”。苹果被誉为世界四大水果之冠,富含维生素和矿物质。法国《费加罗报》报道称,苹果不仅营养丰富,而且具有减肥和预防蛀牙等功效。

“减肥果”。苹果的卡路里含量较少(每100克苹果仅含54千卡)。营养师奥利维亚·塞普斯(Olivia Szeps)指出,相比之下,苹果的血糖指数比其他水果要低。另外,苹果也可抑制食欲,增加饱腹感。法国阿萨理理工学院烹饪实践和健康研究博士菲利普·普拉亚特(Philippe Poullart)认为,苹果带来的这种饱腹感是由膳食纤维引起的,它在消化道中膨胀并

占用肠道空间,从而带来饱腹感。但专家提醒,最好吃整个苹果,而不是吃果泥或喝果汁,因为后者的含糖量很高。而且需要注意的是,水果是糖的来源,食用过量的水果也可能导致脂肪肝并危害健康,所以我们应该均衡各种水果和蔬菜的摄入。

“美牙果”。波尔多牙科医生鲁西古尔昂(Lucie Gourhand)表示,吃苹果可有效预防蛀牙。苹果里含有的多酚成分(如:抗氧化剂)可在牙齿上产生保护膜,阻碍牙菌斑和细菌的附着。苹果的弱酸性也可防止细菌的滋生。但牙医提醒,尽管苹果可预防蛀牙,我们也不能用吃苹果代替刷牙。

“健康果”。苹果富含维生素C、维生素A、镁、铁等矿物质,有益于健康。据研究人员介绍,苹果含有抗氧化元素,其中有50%存在于苹果皮中,坚持吃苹果可降低患心血管疾病和呼吸道疾病的风险,若每周坚持吃两个到5个苹果就能有效降低哮喘的发病率。

专家提醒,苹果保护健康的功效显著,我们应该坚持吃苹果,但不容忽视的是,苹果表皮通常会残留大量农药,且农药的质地不易清洗。专家建议,清洗苹果时可在水中放入适量醋或小苏打,这样可有效去除残留在苹果表皮的农药。

(环球网)