

福音 全脂乳制品可降低中风死亡风险

据英国《每日邮报》7月12日报道,最新研究表明,酸奶、奶酪、黄油和牛奶中的饱和脂肪酸不会增加患心脏病的风险。相反,全脂乳制品可以将中风死亡风险降低42%。乳制品中含有钙等营养物质,可以降低血压。

德克萨斯大学休斯顿分校的研究人员对近3000名65岁以上的老年人进行了长达22年的分析。1992年,受试者的血浆第一次进行了脂肪酸水平测定,随后的第6和第13年又再次进行了测定。

该研究报告的第一作者,德克萨斯大学的马西娅·奥托(Marcia Otto)博士指出,“这一发现充分证明,与人们普遍观点



相反,乳制品不会增加老年人罹患心脏病的风险,也不会造成总死亡率的增高。相反,乳制品中

含有的一种脂肪酸可以降低因心血管疾病而死亡的风险,尤其是中风”。

英国和美国的膳食指南都建议人们选择低脂或无脂乳制品,但研究人员表示,低脂或无脂食品通常含有大量糖分,从而引发患心脏病的风险。而牛奶、酸奶和奶酪中含有钙和不饱和脂肪酸等营养物质,可以降低血压。

奥托博士表示,“与之前的研究结果一致,我们的研究结果证明,重新看待目前有关全脂乳制品的膳食指南尤为必要,因为全脂乳制品中富含钙和钾等营养元素。这些营养元素不仅在儿童时期,在整个人生阶段都至关重要,尤其是在营养不良和骨质疏松等病症更为频发的老年时期。”

消费者已经接触了太多不同的、相矛盾的饮食信息,尤其是与脂肪相关的信息。因此,可靠的研究尤为必要,这样人们就可以根据科学事实,而不是道听途说来做出更加平衡又明智的选择。

在此之前,去年1月发布的一项研究表明,豆浆是牛奶最健康的替代品。在分析四种最常见的非乳制品替代品时,研究人员发现,大豆的营养价值最高,因为它含有大量的抗癌化合物,即异黄酮。尽管杏仁牛奶也含有健康的脂肪酸,有助于减轻体重,降低所谓的“不良”胆固醇,但研究表明,杏仁牛奶还缺乏一些重要的营养物质。(环球网)

科普:健康饮食有助防控哮喘

哮喘是一种常见的慢性气道炎症,严重影响患者生活质量。新一期《欧洲呼吸学杂志》刊载的一项研究表明,坚持健康饮食有助预防哮喘、缓解症状,并更好地控制病情。

法国巴黎第十三大学等机构研究人员通过调查问卷的形式,收集了约3.5万名法国成年人的哮喘和饮食等方面的健康数据。其中,研究人员通过哮喘症状评分来考察被调查者的哮喘患病情况,通过“哮喘控制测试”(ACT)来考察哮喘病情控制情况。“哮喘控制测试”是临床常用的监测和评估哮喘病情的有效工具。

分析结果显示,总体来看,坚持健康

饮食的男性出现哮喘症状的概率降低30%,坚持健康饮食的女性出现哮喘症状的概率降低20%。对于已经患有哮喘的人群,坚持健康饮食的男性和女性出现“难以控制”症状的可能性分别降低约60%和27%。

在这项研究中,健康饮食指的是大量食用水果、蔬菜和全谷物等。不健康饮食指的是大量食用肉类,以及高盐高糖饮食等。

研究人员说,这项研究为通过饮食防控成年人哮喘提供了新思路,下一步他们将深入研究健康饮食有效缓解哮喘症状的具体机制。

(新华网)

红枣能抗三种癌?



中国人熟知的红枣有望成为“抗癌明星”。近日,英国皇家化学学会的研究人员发现,红枣中的某些化学物质能使肺癌、乳腺癌、前列腺癌的癌细胞产生“自杀反应”,从而破坏肿瘤的结构。

研究团队将人类的肺癌、乳腺癌、前列腺癌细胞暴露在从红枣里提取出的8种化合物中,发现其中4种化合物会降低这些癌细胞的存活率,有3种化合物会引发癌细胞内部的变化,进而破坏细胞结构使其死亡。

营养学分析显示,红枣富含维生素

C,还有高浓度的天然抗氧化剂维生素E,平均每个红枣的热量仅为8千卡,还具有24种氨基酸中的18种,能帮助体内蛋白质形成和修复。中国有句俗语,“日食三颗枣,百岁不显老”。红枣不仅美味可口,而且对健康有益。不过,由于这项实验是直接将癌细胞暴露在红枣提取物中,因此尚不清楚吃红枣是否有助于预防或治疗癌症,还需要深入研究来考察红枣化合物是如何引发癌细胞自杀反应的。

(生命时报)

这七种食物真的对身体好!

近日,美国心脏病营养学和生活方式工作组对几篇高质量论文进行了荟萃分析,对目前的饮食进行梳理。越来越多的证据在强有力的证实以植物为基础的低脂肪、低糖、低盐食品,避免加工食品以及适量的动物性食品的饮食模式,有益于心脏健康。

7类有益处的食物

豆类诸如小扁豆、豌豆、大豆和花生等可预防冠心病,也可降低胆固醇水平和血压水平,还有助于减轻体重。豆类食物价格低廉,蛋白质含量丰富。

此外,咖啡可减少死亡以及心脏病,且不导致高血压。

在不加奶、糖或甜味剂的情况下喝茶,有助于心脏健康,还可降低血脂,包括胆固醇和甘油三酯。

关于蘑菇,作者认为,虽然没有高质量证据其对心血管有益,但蘑菇有抗炎和抗氧化功效。应注意一些野生蘑菇有毒。

总的来说,基于目前的证据,富含植物蛋白质的豆类、富含ω-3脂肪酸的食物、蘑菇、咖啡和茶对心血管有益。

尽管适度饮酒降低了心血管病的风险,但作者警告,由于肝脏疾病和癌症风险高,超过了其潜在的益处,要限制饮酒。

2类明确有害的食物

糖会增加冠心病、中风和动脉粥样硬化死亡风险。作者强烈建议限制含添加糖的加工食品,诸如苏打水和果汁饮料等甜味饮料。

功能饮料也被认为会增加心率失常的风险。

2类食物证据不明确

关于牛奶,大多数研究尚属于观察性质,还有企业资助。尽管人们普遍认为全脂乳制品增加了饱和脂肪和钠,但也提供了必需的维生素和矿物质,牛奶也是优质蛋白质。

目前也没有关于发酵食品和海藻对心血管病的高质量证据。有些研究发现,天然益生菌和海藻对心血管、血脂异常和体重都有潜在益处。但目前没有足够的证据可以进行推荐,也没有证据证明其有害。

(健康时报)

多吃橄榄有助强健骨骼

近日,意大利科学家针对老年人饮食习惯与骨骼健康关系的一项调查显示,地中海饮食(尤其是橄榄和橄榄油)能够增加老年人的骨密度。

地中海饮食是指地中海沿岸的饮食风格,包含水果、蔬菜、坚果、五谷杂粮、橄榄油和鱼类等。以往研究表明,它能抵御心脏病、老年痴呆症和癌症。意大利博洛尼亚大学研究人员对1150名年龄在65-79岁的参试者进行了一年多的随访,其中一半人坚持食用以橄榄油、坚果等为主的地中海饮食,同时少吃乳制品和肉;

另一半人的饮食不受限制。参试者被全程记录腰椎、下背部以及股骨颈处的骨密度。分析结果显示,与饮食随性者相比,那些坚持地中海饮食的参试者并未随年龄增长出现骨密度下降,反之,他们的股骨颈部位骨密度有了明显提升。股骨颈是连接大腿根部与臀部的骨骼,骨质疏松症患者此处很容易骨折。

研究人员建议,有骨质疏松症的患者通过多吃橄榄油、坚果、鱼类和杂粮,可降低骨折风险,且安全无副作用。

(人民网)