

这样吃可预防老年痴呆

近年来,我国老年人认知功能受损患病率不断上升,流行病学调查表明目前我国65岁以上老人轻度认知受损患病率约为21%,痴呆患病率约为5%。有数据预测,到2020年,全球阿尔茨海默病患者人数将达4200万;到2040年,将达8100万。

近日,由中国疾病预防控制中心营养与健康所赵文华研究员领衔开展的,针对膳食营养与老年大脑认知健康关系的两项研究已出成果,并在近期《Nutrients》和《J Nutr Health Aging》杂志上分别进行了报道。

研究成果一:

蔬菜水果摄入越多认知风险越低

该研究团队利用因子分析法,对1504例来自欠发达地区社区的60岁以上老年人的膳食进行分析。研究人员发现,该人群主要有两种膳食模式:蔬菜水果模式和肉类大豆制品模式。研究者分别对每位研究对象的这两种膳食模式进行评分,进而研究膳食模式与认知功能的关系。

研究结果表明:1. 蔬菜水果摄入越多,认知受损风险越低。蔬菜水果膳食模式评分较高(蔬菜水果摄入较多)的人,比该模式评分较低的人患有认知受损的风险会低40%。2. 肉类和豆制品摄入适当,老人认知功能显著较好。与肉类大豆制品模式评分较低(肉类和豆制品摄入过少者)相比,那些肉类和豆制品摄入不是过少,特别是肉类摄入在《中国居民膳食指南》推荐范围内的老人认知功能显著较好,患有认知受损的风险也会低53%,研究提示老年人肉类摄入并不是越少越好。

研究成果二:

饮食种类少的老人患有认知受损风险升高近三成

研究对象是来自中国23个省份的8571老年人。研究结果表明:与膳食多样性较好的老人相比,膳食多样性差的老人患有认知受损的风险会显著升高29%;在80岁以上的老年人中,膳食多样性差与认知受损风险之间

的这种关系会更为明显,与膳食多样性好的人相比,膳食多样性差的人发生认知受损的风险会升高34%;该研究首次直接探索了膳食多样性与认知功能之间的关系,对于认知功能改善的膳食指导具有重要的公共卫生意义。

食物多样化 蔬果多吃肉适量

随着我国老龄化加速,阿尔茨海默病等认知障碍相关疾病已成为重要的公共卫生问题,严重影响老年人的生活质量。老年人想要保护大脑认知功能,就需要坚持食物多样化,坚持蔬菜水果摄入较多的膳食模式;肉类不能吃太多,但也不宜过少,适宜最好。

老年人如何做到食物多样化?中国疾控中心营养与健康所专家殷召雪、张妍推荐每日摄入食物的种类:每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。具体操作是:有粗有细;有荤有素;五颜六色;避免单一。

免单一。

一日三餐食物品种数要保证。早餐至少摄入4~5个品种;午餐摄入5~6个食物品种;晚餐4~5个食物品种;加上零食1~2个品种。

谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上。

蔬菜、菌藻和水果类的食物品种数平均每天有4种以上,每周10种以上。

鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天3种以上,每周5种以上。

奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天有2种,每周5种以上。

多吃蔬菜水果可预防认知功能受损。相关研究表明,蔬菜、水果中含有较丰富的维生素C、叶酸、具有抗氧化作用的植物化学物等,对中枢神经系统有重要保护作用,可有效降低认知功能受损风险。

富含维生素C的食物来源主要有:辣椒、茼蒿、苦瓜、白菜、豆角、菠菜、土豆、韭菜、酸枣、红枣、草莓、柑橘、柠檬等新鲜蔬菜和水果。

富含叶酸的食物来源主要有:花椰菜、莴苣、芹菜、茼蒿、韭菜、菠菜等绿叶蔬菜以及梨、香蕉、柑橘等水果

富含抗氧化营养素食物来源主要有:蓝莓、黑莓、覆盆子、甘蓝、菠菜、鳄梨等深色的水果和蔬菜。

适当摄入肉类可降低认知受损风险。相关研究表明,肉类中含有的维生素B₁₂、维生素D、叶酸等维生素以及铁、硒等矿物质对中枢神经系统发挥着重要保护作用,可有效降低认知功能受损风险,缺乏这些营养素则可引起认知功能减退。

富含维生素B₁₂的食物来源主要有:肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类。

富含维生素D的食物来源主要有:深海鱼、肝、蛋黄等动物性食品。

富含叶酸的食物来源主要有:动物肝脏、动物肾、鸡蛋等。

富含铁的食物来源主要有:动物肝脏、瘦肉等。

富含硒的食物来源主要有:动物肝脏和动物肾脏等。

(中国妇女报)

怀孕期间应多吃鱼类或相应的鱼油产品

美国哈佛大学一项新研究称,怀孕期间血液中二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)水平低,会极大增加早产风险。研究人员3日在《EBioMedicine》杂志线上发表研究报告建议,女性怀孕期间应多吃一些富含这两种脂肪酸的鱼类或相应的鱼油产品,以降低早产风险。

EPA和DHA是人体必需的两组ω-3类脂肪酸,其不能在人体内自身合成,而必须从食物中获得。几十年来,人们一直认为,怀孕期间大量摄入EPA和DHA,可以降低早产风险。虽然有一些研究支持这一假设,但也有研究结果与其不一致。

此次哈佛大学研究人员对1996

年至2003年间丹麦376名早产女性和348名足月分娩女性在孕期头三个月的血液样本进行了分析,结果表明,怀孕期间EPA和DHA血清水平高低与早产风险密切相关。数据显示,EPA和DHA血清水平最低的一组孕妇,两种脂肪酸在血浆脂肪酸总量中的占比不足1.6%,她们早产的几率比那些EPA和DHA血清水平超过1.8%的孕妇要高出10倍。同时,该研究也表明,EPA和DHA水平较低的孕妇,多吃富含这两种脂肪酸的鱼产品或服用鱼油会降低早产风险。

虽然研究样本仅来自丹麦一国,那里的早产率很低,让该研究结果的普适性受到一定限制,但

研究人员认为,他们的研究结果应该可以在其他人群中复制,并称该结果与大多数妊娠期长链ω-3脂肪酸补充剂随机试验的结果是一致的。

一些冷水鱼类,如大西洋鲑鱼、凤尾鱼、鲑鱼和金枪鱼,都富含EPA和DHA,是目前人们摄取这两种脂肪酸的最主要途径。但由于担心汞含量超标,不少准妈妈会对这些海产品敬而远之。对此,研究人员认为,在怀孕期间补充营养与保证食品安全都很重要,他们建议,应遵循美国食品和药物管理局(FDA)以及环保署发布的指南来确定怀孕期间的饮食方案。

(科技日报)

爱喝咖啡的人看过来

据《爱尔兰新岛周报》报道,和此前的许多研究一样,《美国医学杂志》的研究发现,喝咖啡的人因病致死,特别是死于心脏病和癌症的风险较低。虽然这项研究只显示了喝咖啡与降低早逝风险之间的相关性,并没有显示咖啡是降低风险的原因,但其重要之处在于,它推翻了这样一种理论,即每天喝6杯以上咖啡的人更容易过早死亡。在以前的研究中,这个结论并没有得到有效证实。

这项研究是如何进行的?

报道称,这是一项前瞻性研究,作为英国生物库研究的一部分,在过去的10年里跟踪了近50万英国居民。

在这项研究中,研究参与者健康和疾病状况会被追踪。研究人员很清楚他们一开始的健康状况,同时也很好地了解了其他可能影响他们健康的因素,而不是试图在他们患上一种疾病后,重塑他们的健康。

在基准问卷调查中,参与者回答了咖啡消费(多少量,频率,什么类型的咖啡和是否含咖啡因),以及其他因素,如酒精、茶、种族、教育、体育活动、身体质量指数和吸烟史(包括强度、烟草类型和戒烟时长)。

研究期间,研究人员对参与者的健康状况进行了监测,如果他们死亡,他们的死因是由英国国家卫生服务机构根据国际公认的标准确定的。

研究发现了什么?

在考虑了诸如吸烟和饮酒等因素后,研究人员发现,在10年研究期间,喝咖啡的人去世数量比那些不喝咖啡的人要少,并且喝咖啡的人比不喝咖啡的人死于心脏病、癌症和其他原因的可能性要低5%至10%。

与不喝咖啡的人相比,每天喝一杯咖啡的人早逝的风险降低了8%;对于那些每天喝6杯咖啡的人来说,这一比例降低了16%;每天喝8杯咖啡的人比不喝咖啡的人早逝的可能性要低14%。

这个研究结果适用于所有类型的咖啡,包括速溶咖啡和无咖啡因咖啡。该研究是迄今为止,对高咖啡摄入量的最广泛的探索。

(北青报)

下转09版

喝全脂牛奶有助于预防中风?

几十年来,传统饮食指南一直声称,脱脂和半脱脂牛奶要比全脂牛奶更有益于老年人健康。不过,一项新的研究结果恰恰相反,喝全脂牛奶可能有助于预防中风,延长人的寿命。

研究人员发现,乳制品中的脂肪与心脏病和中风之间并没有明显关联。人们通常把心脏病和中风这两大“杀手”与高饱和脂肪饮食联系在一起,而事实上,乳制品中某些类型的脂肪也许有助于预防严重中风。因此,对于那些更喜欢全脂牛奶、黄油、奶酪和酸奶而非脂肪含量较低的乳制品的人而言,这是一个好消息。

美国得克萨斯大学的研究人员对近3000名年龄为65岁或65岁以上的男性和女性进行了研究,并在1992年测量了这些男女血液中来自乳制品的三种不同脂肪酸的含量,分别在6年后和13年后再次进行了测量。

研究结果显示,这些脂肪酸与总死亡率都没有明显关联,并且一种脂肪酸与心血管疾病致死率降低有关。如果一个人体内的脂肪酸水平较高,说明摄入的全脂乳制品较多,那么其死于中风的风险就要低42%。

研究人员表示,该项研究不仅

支持,而且大大加强了相关证据,因为越来越多的证据表明,与普遍观点相反,乳制品中的脂肪不会导致老年人总体死亡率和患心脏病的风险增加。除了不会导致死亡外,研究结果还显示,乳制品中含有一种脂肪酸可以降低心血管疾病,尤其是中风的致死风险。

研究人员指出,尽管健康专家们经常建议人们要多摄入脱脂或低脂乳制品,包括牛奶、奶酪和酸奶,但巧克力牛奶和低脂酸奶等低脂乳制品通常有大量添加糖,也许会对心脏健康不利。