

对21国跟踪调查发现:每天喝牛奶护心延寿

众所周知,乳制品有益人体健康。但该喝多少牛奶,喝什么样的牛奶,众说纷纭。英国《柳叶刀》杂志一项大规模新研究给出了答案:与每天摄入全脂奶制品不足半份(1份相当于244克牛奶或酸奶、15克奶酪或5克黄油)的参试者相比,每天摄入3份全脂奶制品的参试者全因死亡风险降低17%,心血管死亡风险降低23%。

这项研究由加拿大麦马斯特大学马希德·迪甘博士主持完成,涉及21个国家13.6万人,参试者的年龄为35-70岁。研究开始时,参试者填写了饮食调查问卷,之后接受了为期9年的跟踪调查。研究期间,共有6796人死亡,5855人患心血管疾病。北美和欧洲国家居民奶制品摄入量最高,每天超过4份(至少368克),而南亚、中国、

非洲和东南亚地区奶制品摄入量最低,日摄入量分别为147克、102克、91克和37克。参试者被分为A、B、C、D四组,奶制品每天摄入量分别为0份、不足1份、1~2份和2份以上。对比分析发现,与A组相比,奶制品每天摄入量最高(每天3.2份)的参试者总体死亡率降低2.2%,非心血管疾病死亡率降低1.5%,心血管疾病死亡率降

低0.7%,心脏病发病率降低1.4%,中风发病率降低1.7%。在只吃全脂奶制品的参试者中,总体死亡率降低1.1%,心脏病风险降低1.3%。与不喝牛奶或酸奶的人群相比,牛奶或酸奶摄入较多的参试者总体死亡率和心脏病死亡率分别降低2.5%和1.9%。迪甘博士表示,新研究结果与多项早期荟萃分析结果一致,增加奶制品摄入量,有助降低总

体死亡风险和心血管疾病风险。在中低收入的国家,应当鼓励民众多摄入奶制品,更不应该限制全脂奶制品的摄入量。因为,全脂奶制品含有维生素A、维生素D、维生素E等营养素,其中一些微量的特殊脂肪酸比如CLA(共轭亚油酸)、短链脂肪酸、支链脂肪酸等在适量摄入时也可能带来益处。(生命时报)

■上接07版

是大量优劣难辨、小而散的服务提供者,服务质量难以保障。

“消费品质监管制度和政策仍然需要根据不断出现的新业态、新模式予以修改完善。”中国宏观经济研究院消费与收入分配研究室主任王蕴说。

打造监管新模式,健全维权机制,充分释放消费潜力

“目前,我国消费环境总体向好,但与百姓消费能力的提高还不匹配,消费环境不够理想已经成为制约消费潜力释放的一大障碍。”张林山说。进一步改善消费环境,该从哪些方面着力?

创新监管模式,锻造监管合力

目前,我国传统的巡查式监管、新型“双随机”抽查式监管基本都属于事中、过程性监管,对消费领域违法行为虽有一定震慑作用,但不足以从根本上消除和减少商家损害消费者权益的行为。

董超认为,应以《电子商务法》出台为契机,加快构建以信用为核心、深度应用大数据和人工智能的新型市场监管体制,营造良好消费环境。对群众反映强烈、影响市场供给质量、侵害消费者权益的突出问题开展专项整治,优化消费环境;不折不扣落实《电子商务法》,适当加重平台责任,加强对网络购物的保护。

加快信用体系建设,完善信用约束机制

目前,国内信用体系建设相对滞后,虽然已建立了企业信息公示平台,但是市场监管的部门协同、信息披露共享、联动响应等机制不健全,企业信息集成度并不高,信用监管机制和手段缺乏,守信激励与失信惩戒机制尚未有效建立,“一处违法,处处受限”的信用约束机制有待形成。

王蕴认为,一方面,要加强消费领域的信用信息采集和公开,建立跨地区跨部门跨行业信用信息共享共用机制,建立科学合理的信用评价体系。另一方面,要完善守信激励和失信惩戒机制,建立健全守信“红名单”制度,为守信企业提供行政审批“绿色通道”、降低监管频次等;建立健全失信“黑名单”制度,对失信主体实施市场禁入或服务受限等联合惩戒措施。

健全消费维权机制

“行政部门更多介入民事纠纷调解,其实是一种资源错配,应该充分发挥协会与行业联合会等社会组织的作用。”朱剑桥认为,应依托全国12315互联网平台,建立常态化的消费者满意度调查评估机制。强化消费者权益损害法律责任,扩大适用举证责任倒置服务范围。加强网上跨境消费者争议解决机制建设,尽快将一些地方试点的网上消费维权机制经验予以推广。(人民日报)

吃饭快比吃得油更易胖

很多人认为,吃什么和吃多少是决定胖瘦的主要原因,但其实不然。最近,日本冈山大学研究生院和保健管理中心的一项共同研究表明,吃饭速度才是导致发胖不容忽视的因素,并对健康产生极大影响。

研究小组以大学生为对象,就肥胖和进食方式之间的关系进行了为期3年的跟踪调查。结果显示,在热量水平差别不大的情况下,“快食”(吃饭速度快)者与吃饭速度正

常者相比,发胖风险高了4.4倍,吃饭快的男性比女性受影响更大。

研究人员指出,迄今为止关于肥胖和快食的关系均为短暂的横向观察,像这样对同一对象进行长年纵向研究尚属全球首次。与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比,吃饭过快更影响体重。随着年龄增长,基础代谢率逐步下降,人们越来越容易发胖。专家提示,为防止中年后发胖引起的高血压、糖尿病,从

年轻时就应注意改掉吃饭快的不良习惯。

有快食习惯的人首先可以培养“慢慢咀嚼”的意识。口腔护理和肥胖治疗领域的专家们推荐一口饭嚼20~30次。这看上去也许较难做到,但尝试转变意识,尽可能吃一口多嚼几次,就会有很大的改观。这种进食好习惯对孩子更为重要,因为除肥胖之外,它还对下颌发育有影响。(人民网)

不吃早饭? 动脉硬化风险升高2.5倍!

俗话说,早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少。但现在很多忙碌的上班族却很少吃早饭,也许大家需要看看下面这则新研究。

不久前,美国塔夫兹大学研究小组的一项研究表明,不吃早饭的人,与吃营养搭配合理的早饭的人相比,动脉粥样硬化的风险高达2.5倍,且动脉粥样硬化形成的斑块还会引起心肌梗死和脑卒中等。

本次研究,以无心血管疾病病史的40~54岁的4052位西班牙人为对象,并分为三个早餐模式,即3%为不吃早饭(一天摄取卡路里早餐的比例不到5%),70%为吃低卡路里早餐(一天的卡路里摄入量5%以上),27%是吃高卡路里早餐(一天卡路里的摄入量超过20%),随后对他们进行冠状动脉钙化积分和血管的超声波检查、生活习惯的调查以及数据分析。

结果显示,不吃早饭的人群大约有75%发生了无症状动脉粥样硬化,而低卡路里早餐群则是64%,高卡路里早餐群为57%。

研究人员表示,不吃早饭可以认为是影响动脉粥样硬化风险的因素之一。研究人员指出,获取健康的早餐,应该成为降低心脏病风险的手段,因此应该按时就餐,餐餐合理搭配,多样适量摄入食物。(北青报)

高纤维饮食可防流感病毒?

曾有研究发现,高膳食纤维的饮食减肥法,能改善便秘,其减肥效果并不比常用的低脂肪、低碳水化合物饮食减肥法差。高纤维食物是指富含膳食纤维的食物,传统富含纤维的食物有麦麸、玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦、茭白、芹菜、苦瓜、水果等,经常食用对人体健康有益。

除了通便瘦身之外,不久前科学家们还发现,高纤维食物具有预防感冒的“功效”。

来自瑞士洛桑大学的研究团队通过实验发现,被喂食高纤维食物的小鼠,会表现出更长的存活时间和更好的肺功能,由此而推断出高纤维饮食可防止流感病毒引起的免疫病理

学。研究者表示,对比喂以普通食物的老鼠,被喂以高纤维饮食小鼠的抗病毒“CD8 + T”细胞更活跃,并且在肺中积累的数量更多。研究团队从免疫学保护的角度解析了膳食纤维的积极影响,通过对“CD8 + T”细胞的激活,令老鼠增强了抗病毒免疫能力。(新华网)

多吃糙米保护血管

血管病变是糖尿病常见并发症,也是导致患者死亡的主要原因之一。不久前,日本滋贺医科大学糖尿病内分泌内科和公共卫生部的一项新研究表明,连续8周摄入含有丰富膳食纤维的糙米餐,可以起到保护血管、控制血糖波动的效果。

研究人员招募28位糖尿病患者,

将其分为主食糙米组(14人)和主食白米组(14人)。参试者连续8周规律摄入各自的主食。结果发现,与白米组相比,糙米组的身体发生了明显变化。在追踪期间,糙米组的血糖波动减小;C反应性蛋白值(炎症与动脉粥样硬化等心血管疾病的预示因子)有所改善;体重和体脂率保持正常,血压平稳。

研究人员表示,糙米不仅能够抑制血糖波动,很好地改善血管内皮功能,还可以帮助患者保持正常的体重和血压,降低心血管疾病发生风险,减少糖尿病并发症。作为有效的饮食疗法,糖尿病患者不妨经常吃点糙米,与白米配合食用,也是一种不错的选择。(辑)