

# 还敢高脂饮食? 坏影响传三代!

脂肪对促进健康细胞发挥功能起着重要作用,它既是大脑发育和肝脏生产胆固醇所必需,也帮助人体保持温度、维系皮肤和头发健康。然而,当体内脂肪超过正常水平时,会产生许多健康问题——肥胖、高血压、心脏病等,这已是一项共识。

然而,最近发表在开放获取期刊《转化精神病学》上的一项研究表明,高脂饮食的坏影响远超前预期:雌性小鼠的高脂肪饮食可以影响三代子孙的肥胖、胰岛素抵抗和类成瘾性行为。

## 高脂饮食诱人“诱病”

脂肪,也称脂质,它作为能量储存于身体,每克脂肪含9千卡热量,是蛋白质和碳水化合物(4千卡/克)的两倍。

而高脂食品就是指含脂肪

量高的食物。具体表现为油的成分,就是各种饱和和不饱和脂肪酸,比如含油量高和油炸过的食物,其代表为各种油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品等。

长期食用高脂食品,可能诱发多种慢性疾病,因此医学界很早就呼吁人们在日常生活中应该尽量远离“垃圾食品”,以免对健康不利。

日前,瑞士苏黎世联邦理工学院的研究人员发现,在孕前期、孕中和孕后期吃过高脂饮食的小鼠,其第二代后代——即孙辈,会表现出对药物敏感度提高、对药物有偏好等类成瘾性行为,同时还会出现肥胖相关的特征,如新陈代谢的变化。而在第三代的后代(即曾孙辈)中,研究人员观察到一些性别差异,只有雌性有类成瘾性行为,只有雄性有肥胖特征。

## 自身没胖? 别高兴太早

研究人员发现,虽然最初吃过高脂饮食的雌鼠,自身并未肥胖,后几代小鼠也不再吃高脂肪饮食,但上述奇怪的情况还是会

出现。研究通讯作者达利阿·佩雷格-莱伯斯坦博士表示,到目前为止,人类大部分报告都只观察到第二代后代,或者只在第一代后代中观察肥胖和糖尿病的长期效应。本研究是第一个观察母亲过度进食对成瘾和肥胖的效应直至第三代后代的研究。

科学家们分析了这些影响,尤其是通过雄性后代传递的影响,直到第三代后代。他们的做法是,给雌性小鼠分别在交配前、孕期和哺乳期喂食高脂或正常饮食9周。它们的雄性后代随后再与经过标准喂食的雌性小鼠交配,生下第二代后代。第

二代后代的雄性后代再次与标准饮食的雌性小鼠交配,产下第三代后代。

研究人员对第二代和第三代后代的体重、胰岛素敏感度、代谢率以及相关血液指标(如胰岛素和胆固醇水平)进行了测量。在行为实验中,他们研究了小鼠是否会更倾向于选择高脂饮食,而非标准实验室饮食,或者更喜欢酒精溶液而非水,以及小鼠们在使用了安非他命(苯丙胺)之后的活动水平。他们这样做,是为了更好地了解母系先辈的高脂肪饮食是否会影响后代的肥胖、过度进食和药物敏感度。

## 为高危人群提供早期干预

佩雷格-莱伯斯坦表示,为了对抗现在的肥胖流行病,就要了解其背后的机理,进而找到早

期预防的方法,这非常重要。这项研究有助于改善孕期和哺乳期夫妇的健康咨询、教育,让他们的孩子、孙辈和曾孙辈更有可能以健康的方式生活。研究提供了一种可能的方法帮人们找到肥胖和成瘾的高危因素,为高危人群提供早期干预的建议。

佩雷格-莱伯斯坦补充称,现阶段,想将小鼠身上得到的结论用到人的身上,中间还有很大的距离。但是如果直接就在人类身上研究母亲过度饮食带来的影响几乎是不可能的,因为干扰因素太多,比如社会经济背景、父母的食物偏好或他们现在的健康状况。而小鼠模型让科学家可以在没有这些因素干扰的情况下,研究高脂饮食对后代的影响。

但未来,还需要进一步的研究来确定女性高脂饮食的影响可能传递给后代的分子机理。

## 更年期女性吃豆腐强健骨骼

有研究表明,更年期会使女性体内雌激素水平下降,导致骨细胞被吸收的速度快于产生速度,引起骨质不断流失。女性在绝经后的数年内,骨密度或可减少20%,这使得30%的老年女性面临骨质疏松症风险。近日,美国一项研究发现,豆类食物及豆制品可以壮骨,对更年期前后女性的骨骼起到保护作用。

美国密苏里大学研究人员给实验小鼠喂食28~30周的大豆或玉米饲料。研究人员对它们的骨骼进行对比分析。结

果发现,无论是否切除卵巢,食用大豆的小鼠胫骨(位于小腿内侧的骨骼,为小腿骨中的主要承重骨)都长得更加强壮,它们身材健硕,血糖水平也比较稳定。

该研究第一作者、密苏里大学帕米拉·辛顿教授说:“研究结果表明,女性在日常饮食中添加以天然大豆为来源的食物可以增加骨骼强度,尤其推荐更年期前后的妇女朋友多吃豆腐、豆类或喝豆浆,以预防骨质疏松症并改善绝经后的新陈代谢功能。”(生命时报)

## ■ 资讯

## 英研究:家庭环境可影响儿童遗传性肥胖

据英国《每日邮报》10月9日报道,一项来自伦敦大学学院(University College London)的最新研究发现,多吃水果蔬菜、少看电视、作息习惯健康的家庭环境,可以将儿童肥胖的遗传风险降低一半。

携带肥胖基因的人比其他人更容易患肥胖症。异卵双胞胎有50%相同基因,而同卵双胞胎更拥有100%的相同基因,因此他们的遗传肥胖风险应该是相当的。

来自伦敦大学学院的科学家于2013年7月至10月对这两类双胞胎进行了追踪研究,他们发现环境实际上可以改变这些肥胖基因对体重指数(BMI)的影响。

当孩子生活在一个水果和蔬菜摄入量较少的家庭,并且花更多的时间看电视时,86%的儿童肥胖是由于遗传因素。然而,当家庭中饮食更健康、参加体育活动时间更长时,遗传因素只占儿童肥胖原因的39%。

伦敦大学学院斯蒂芬妮·施莱姆普夫特博士(Dr. Stephanie Schrempft)称:“这一发现支持了我们小组提出的一个理论,即当个体生活在一种鼓励过度摄入和低体力活动的易肥胖环境中时,对肥胖的遗传易感性将得到最高。换言之,肥胖基因就像枪,是环境扣下了扳机。”

斯蒂芬妮博士表示,在低风险的家庭环境中,两类双胞胎的体重指数相似,这表明健康的家庭环境可以克服遗传因素影响。

根据美国疾控预防中心的数据,美国儿童肥胖率自上世纪70年代以来已经增加了两倍,影响了美国五分之一的儿童。儿童肥胖已经超过吸毒和吸烟,成为美国家长关注的头号健康问题。

目前,每年的肥胖相关疾病医疗费用达到惊人的1902亿美元,几乎占美国每年医疗支出的21%,仅儿童肥胖的直接医疗费用就有140亿美元(约合969亿人民币)。(环球网)

## 食用花生竟可以抗癌? 哪些人不宜吃花生?

花生是一种常见的食物,多数见于超市的零食当中,或许大家觉得它可能是属于垃圾食物的一种,其实不然,常吃花生是很好处的,那么吃花生有哪些好处呢?赶紧来看看。

### 吃花生的作用

1.对抗肠癌:花生含有一种能够吸附有害物质的物质,平常吃些花生可以大量的吸附掉那些残留在身体内的毒素以及有害物质,避免堆积导致肠癌的发生,因此预防肠癌的饮食选择,吃花生是其中的一种,建议大家要这样试试。

2.促生长:吃花生也能帮助孩子健康成长,花生富含多种维生素,正在长身体的孩子要吃些,这样可以促进人体的发育,让你的孩子健康的成长,是一种很好的营养食物,家长朋友们可以适当做些花生类的食物来吃,比如花生猪蹄或者牛奶花生汤等等。

3.延缓衰老:不少蔬菜以及水果都有能够帮助我们延缓衰老的发生,花生也是有这样的功效的。这是因为花生的成分里面含有一种叫做茶素的物质,它能够对抗衰老,科学的食用花生,我们看起来会更加年轻的。

4.润肺的作用:我们都知道有种油叫做花生油,也就是说花生也是一种富含脂肪油的食物,适当吃些花生是可以帮助润肺的,离不开脂肪油的作用。

### 什么人不能吃花生

减肥的人:花生看似有上面的几大好处,但是有些人就是不能食用的,像是减肥的人群,花生不易吃,花生的热量以及脂肪含量高,吃多还谈什么减肥呢?希望减肥的人群要注意了。

肠胃有问题的人:因为花生能够榨油来吃,因此对脂肪有点不适应的患者,花生还是不吃为好,否则会加重病

情的,特别是有胃炎或者肠炎的患者,希望大家注意了。

痛风患者:这类病人为什么不能吃花生呢?这是因为花生是属于高脂的食物,这正是痛风患者不能吃的食物之一,因此建议大家根据医生要求,不吃花生。



### 推荐两款花生食谱

**花生猪手** 食材:花生适量,猪手两只,生姜适量。

**做法:**将花生浸泡然后去皮,猪手去掉毛,清洗干净待用;将处理好的花生以及猪手放入压力锅里面烹饪,加入适量的清水,差不多压上半个小时,然后放在沙煲里面炖煮十分,等到猪手炖烂就可以食用。这是一道非常美味的食物,猪手的软糯和花生的香甜,值得大家都尝试的。

**花生汤** 食材:花生适量,白糖少许,生姜少许。

**做法:**花生清洗干净,然后去掉花生皮,待用;把花生倒入锅里面煮开,加入适量的生姜煮到花生软烂,然后加入适量的白砂糖,煮开即可。在夏季的时候可以冷却放入冰箱冷藏下,还是相当可口。

总之,日常吃些花生是没有什么坏处的,只要自己了解自己的身体状况,适当吃些花生,对养生还是有帮助的,希望大家了解下。(医生在线)