

少吃点！食量减少40%或能多活20年

英国伦敦大学健康老化研究所研究发现,食量减少40%可能让寿命延长20年。所以,如果想老得慢些,请适当保持饥饿。

而很多人常常是这样:为了避免浪费,把盘子扫干净;美食真诱人,吃撑了再吃口。就是这每顿多吃几口,让你肚子越来越大,也加快着生命的倒计时。

吃得多死得快?这要从美国科学家曾做过

的一个实验说起。

研究人员将200只猴子分成两组:一组猴子不控制饮食,另外一组严格控制饮食,只让吃七八分饱。10年后,敞开吃的这100只猴子中,很多体胖多病,100只猴子死了50只;而控制饮食的那100只猴子中,只有12只死亡。这说明适当控制饮食是

有利于长寿的。而且,很多病都是吃饭“撑”出来的,这也在一定程度上影响寿命。

长期吃得过饱,胃部长期“负重”,消化不良。东南大学附属中大医院消化内科陈洪主任医师介绍说,胃部黏膜上皮细胞每2~3天就会修复一次,如果上顿还未消化,下顿又填满,胃长期处于饱胀状态,胃黏膜得不到修复。胃部会大量分泌胃液,腐蚀胃黏膜,继而可能会

诱发胃炎,长此以往还可能导致胃溃疡等。

不仅胃“不高兴”,肾也“抗议”了。中大医院副院长、肾病专家刘必成教授指出,长期过饱饮食会导致肥胖,会直接增加肾脏负担,可以导致内皮细胞、足细胞及系膜细胞损伤,破坏肾小球滤过屏障,导致蛋白超滤。

内分泌系统可能也会跟着被打乱。中大医院内分泌科金

晖主任医师介绍说,肥胖症孩子体内胰岛素的分泌不仅来不及调节体内多余的糖、脂肪和蛋白质,还容易产生胰岛素抗体使调节功能大打折扣,最终导致血糖升高发展成糖尿病。

此外,肥胖也会加重关节面的负担,使得关节结构加速磨损、老化,引起变形性关节炎,从而引发骨关节的病

变,特别是膝关节。
(健康时报网)

鱼油、维生素D能防癌症心脏病?无明显效果!

据美国《星岛日报》报道,近日,美国心脏协会最新研究发现,服用鱼油丸和维生素D补充剂无益于抑制癌症、心脏病和中风,医护人员也无法从血液中的维生素D水平判断病人的患病风险。

据报道,该研究在美国麻省波士顿布莱根妇女医院进行,共有25871名50岁以上的志愿者参与测试,被试者此前并无心脏病、中风或癌症病史。

其中,测试鱼油丸的被测者全部属于三酸甘油酯偏高、心脏病风险较高的病人。研究期间,其中一半参与者每天服用4克含EPA脂肪酸的鱼油丸“Vascepa”,另一半则服用矿物油丸作对照。

结果显示,5年之后,服用鱼油丸的病人之中,有17%患上心脏相关可致命疾病、心脏病、中风和血管堵塞问题;服用矿物油丸的病人,有22%出现类似问题,差别不大。

此外,有3%的病人服用鱼油丸后由于心跳紊乱而入院,服用矿物油丸的病人出现类似状况的仅有2%。

另一方面,接受维生素D测试的人中,每人每天服用规定剂量的维生素D-3药丸,对照小组服用其他维生素丸,为其同样为五年。

结果显示,服用维生素D-3药丸的病人,有112人患癌症丧命,对照小组中有149人患癌症离世。

据悉,全美目前有26%的60岁以上老人服用维生素D补充剂,22%服用奥米加-3鱼油丸。

负责研究的医生曼森表示,参与研究的对象如果缺乏维生素D,即便每天服用维生素D-3药丸,身体状况仍旧无法得到改善,但同时,并不会出现服药副作用,因此,有长期服用习惯的人群无需改变现有习惯。

缅因医学中心研究所科学家罗森没有参与这次研究,但他表示,这次研究是历来最权威的临床测试。研究同时也发现,病人无需定期验血检查维生素D水平,其检测数据无法断定患癌或严重心脏病的风险。(中新网)

喝牛奶加重感冒

很多人觉得,感冒时喝一杯热牛奶可缓解病情,能睡个好觉。不过,英国一项新研究表明,对流鼻涕、痰多的感冒患者来说,喝牛奶反而会加重症状。

英国赫特福德郡利斯特医院的研究团队招募了26名男性和82名女性志愿者,他们都因感冒导致呼吸道黏液分泌增多。试验开始前两天,参试者摄入不含牛奶、奶酪和黄油等奶制品的饮食。从第三天开始至第六天,一半人每天喝350毫升全脂牛奶,其余人喝350毫升豆奶。牛奶和豆奶中都添加了其他口味,因此参试者并不知道

自己喝的是什么。患者们每天记录下自己的症状,给呼吸道黏液分泌程度评分。结果显示,所有参试者前两天黏液水平都有所降低,而在接下来的四天里,喝豆奶的人黏液水平继续降低,喝牛奶的人流鼻涕和咳嗽症状显著增加。

该研究参与者、利斯特医院耳鼻喉专家亚当·弗洛什解释称,牛奶中所含A1β-酪蛋白能激活调控黏液生成的蛋白质表达,使鼻腔和喉咙中的黏液增多,从而加重感冒症状。弗洛什建议,患有重感冒的人应考虑减少乳制品的摄入量,尽量选择清淡的饮食。

(生命时报)

研究:孕妇服用鱼油可降低早产风险

据英国《每日邮报》报道,人们一直以来都提醒孕妇少吃含油鱼类,有些鱼不能吃,担心有污染,出现汞暴露问题。然而专家表示,孕妇从怀孕12周开始,每日摄入omega-3脂肪酸可以有效降低早产风险,服用的药品需含500到1000毫克omega-3脂肪酸。

造成全世界5岁以下儿童死亡的首要原因就是早产,而现在并没有什么预防早产的方法。而幸存下来的早产儿则面临等视力缺陷、发育迟缓和学习障碍等长期问题。

澳大利亚阿德莱德大学、南澳大利亚健康与医学研究

所(SAHMRI)及妇幼保健院的研究人员研究了包含20000名女性研究对象的实验结果。他们主要EPA和DHA这两种脂肪酸存在于三文鱼以及鱼肝油等鱼类油中。

研究表明,长链omega-3脂肪酸可以有效降低早产风险。三文鱼和鲑鱼等含油鱼类中有这种脂肪酸,它可以将37周前生产的风险降低11%,34周前生产的风险降低42%,婴儿体重5磅5盎司(约4斤3两)的概率降低10%。这是因为它能降低引起早产的激素的效力,从而延长妊娠期。

该研究结果十分具有说

服力,因此研究人员建议怀孕12周以上的孕妇每日补充500到1000毫克长链omega-3脂肪酸,这样可以降低早产风险。

SAHMRI的菲莉帕·米德尔顿教授(Philippa Middleton)表示:“目前没有什么防止早产的有效方法,所以这些新发现对孕妇、婴儿以及相关健康专家而言十分重要。我们还没有完全了解早产的原因,所以预防早产一直是一个重大挑战。这也是全世界研究者对研究omega-3在孕期的作用如此感兴趣的原因。”

(环球网)

研究:低碳水饮食有助长期健康保持减肥效果

美国日前发布的一项新研究显示,与节食减肥相比,降低饮食中碳水化合物的比例,能够帮助身体燃烧更多热量,从而帮助肥胖人群长期健康保持减肥效果。

人们往往认为,不吃或少吃就能瘦。但是,此前有多项研究显示,从长期来看,依靠这种减少热量摄入的方法来减肥,最终效果会逐渐减弱,原因是身体的新陈代谢会放慢来存储能量,从而导致减重变得更加困难。此外,碳水化合物是维持生命活动所需能量的重要来源之一,因此一些较为极端的高脂肪、零碳水化合物的饮食模式,也并不推荐。

在新研究中,美国波士顿儿童医院等机构的研究人员通过调整饮食中碳水化合物与脂肪的比例,来帮助肥胖人群巩固减肥效果。

研究人员选取了234名体重超重的成年人,并让他们首先接受为期10周的减肥饮食。然后,研究人员选取了其中达到了初期减肥目标的成年人,并将他们随机分成3组--包含60%碳水化合物的

高碳水饮食组、包含40%碳水化合物的中碳水饮食组和20%碳水化合物的低碳水饮食组。

结果发现,低碳水饮食组平均每天比高碳水饮食组多燃烧最多可达278卡路里的热量。研究人员在新一期《英国医学杂志》上发表报告说,如果这一效果能够维持下去,那么“3年后就能减少预计10千克的体重”。

论文作者之一、波士顿儿童医院的内分泌专家戴维·路德维希说,从长期(减重)来看,与限制热量摄入相比,限制碳水化合物的摄入可能是一种更好的策略。

(新华网)

每天一两麦片粥可以预防糖尿病

瑞典查尔默斯科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称,每天食用50克全谷物(黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮)能起到预防II型糖尿病的作用。

研究人员选取5.5万名丹麦人的健康数据资料做梳理

分析,结果发现,全谷物(黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等)食用量最高的人群(每天至少摄入50克全谷物,相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包),患上II型糖尿病的比例最低,食用量越少,患病比例越高。具体来说,每天吃一两以上全谷物

的男性患病风险比完全不吃的

的人低34%,女性低22%。

研究人员表示,多吃一些全谷物是降低II型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外,喝咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

(中国妇女报)