



研究显示:食用红肉和加工肉食每年导致240万人死亡

美国《公共科学图书馆》杂志刊登英国一项新研究发现,如果对培根、汉堡和牛肉等食品加征“红肉税”,那么两年内全球死亡人数可以减少22万,节省307亿英镑(约合人民币2720亿元)的医疗费用。

2015年,世界卫生组织就将含有牛肉、猪肉和羊肉的加工肉食认定为致癌物质,将牛排和排骨等未经加工红肉认定为“可能致癌物”。英国牛津大学研究员马科·斯普林曼博士主持完成的最新研究发现,红肉与癌症和心脏病密切相关。在大多数高收入国家和中等收入国家,红肉和加工肉食摄入量都远远超过

了推荐标准,导致心脏病、中风及糖尿病等病例猛增。食用红肉和加工肉食每年会导致全球240万人死亡,经济损失超过2190亿英镑(约合人民币1.94万亿元)。

斯普林曼博士表示,在英国,征收“红肉税”后,肉馅和牛排等红肉价格将提高14%,培根和汉堡等加工肉食价格将提高79%。这样消费者更容易去选择健康的肉或其他食物,既对个人健康产生重大影响,又会给医疗保健系统减轻压力。仅在英国,此举每年就可能挽救6000人性命,节省7亿多英镑(约合人民币62亿元)的医疗

费。相比之下,美国理想的加工肉税为163%,可使肉类成本提高34%,加工肉类成本提高163%。瑞典行之有效的加工肉税为185%,使加工肉和红肉价格分别上涨185%和27%。德国对肉类征税后,可使红肉和加工肉类价格分别上涨28%和166%。在丹麦,这两个数据分别为29%和119%。高收入国家征收加工肉税还可以使培根和香肠的摄入量每周人均减少两份。研究同时发现,在中国,最佳税率要低得多,红肉仅占7%,加工肉仅占43%。就全球而言,该研究认为,征收“红肉税”可以使加工肉类消费平均

减少16%,癌症、心脏病、中风和2型糖尿病死亡病例每年可因此减少22.2万。

除红肉税外,为了鼓励大众少吃肉,牛津大学研究员菲利普·比安奇博士还提出了5种切实可行的方法。

1.减少肉食份量。研究发现,减少肉类菜肴中的肉食份量可以使人均肉类摄入量减少28克;超市以小香肠或小份肉食取代大号香肠或大份肉食,可以使购买量减少13%。

2.设计绿色菜单。研究发现,餐厅将肉食单独写在餐厅标牌上,纸质菜单上只保留素食菜肴的方法,可以使大众选择无肉

餐的可能增加4倍。

3.肉食摆放在不显眼处。研究发现,将素食摆在更显眼的地方,可以使无肉菜肴的选择增加6%。自助餐如果将肉食摆放在不显眼处,可以使大众肉食摄入量减少20%。

4.提醒肉食来源。研究发现,用猪头实物或画像来呈现烤猪肉的具体来源,可以显著增加人们对植物性替代食品的需求。

5.开发美味无肉食品。一项新研究发现,增强菜单上素食的外观和吸引力,可以使无肉食物的选择人数翻一倍。

(人民网)

每天一份坚果控制体重

坚果富含不饱和脂肪酸、膳食纤维、蛋白质等有益成分,对心血管健康和记忆力都有帮助。近日,来自美国的两项新研究成果表明,从长远来看,坚持每天吃坚果可以防止体重增加,改善代谢健康。

哈佛大学公共卫生学院营养学系研究人员收集了2.5万名男性和10万名女性的健康数据,其中包含每四年统计一次的食物摄取种类及频率调查问卷。分析结果显示,在随访期内,每天用1份(约重28克)坚果或花

生来代替红肉、加工肉、炸薯条、甜点等营养价值较低的食物,显著降低肥胖的风险。

研究人员指出,成年人平均每年会增加1磅(约合0.45千克)体重。这个数字看起来不大,但积累20年下来就不是个小数目了。一些人认为坚果是高脂肪、高热量食物,不敢多吃。事实上,适量吃一点反而有助于防止进入成年后缓慢的体重增加,减少患上与肥胖相关的各类疾病。

美国加州圣地亚哥州立大学运动与营养科学学院的研究人员

对巴西坚果的降糖瘦身作用进行研究。两组参试者分别在正常饮食中加入含有相同热量和钠含量的36克椒盐卷饼或20克巴西坚果。每次试验间隔48小时。结果表明,巴西坚果引发的饱腹感更强,且进食40分钟后,与吃巴西坚果组相比,吃椒盐卷饼的参试者血糖和胰岛素水平显著升高。

研究作者认为,在同样的饱腹感之下,吃富含硒元素的巴西坚果可以稳定餐后血糖和胰岛素水平,有助于预防糖尿病及体重增加。(生命时报)

多吃绿叶蔬菜可能有助预防脂肪肝

瑞典卡罗琳医学院研究人员17日在美国《国家科学院学报》上发表报告说,多吃生菜、菠菜等含有硝酸盐的绿叶蔬菜可能有助降低脂肪肝患病风险,因此他们建议人们平时多吃绿叶蔬菜。

脂肪肝是一种以肝脏脂肪堆积为主要特征的常见肝病,主要由超重、酗酒等导致。研究人员给高脂、高糖饮食的小鼠补充硝酸盐后发现,这些小鼠肝脏中的脂肪比例明显降低。对人类肝脏细胞进行的实验室研究也证实了这一效果。

研究还显示,补充硝酸盐的小鼠不仅患脂肪肝的风险降低,血压也有所下降,患2型糖尿病的小鼠血糖水平也有所改善。

先前研究表明,许多蔬菜中天然存在的硝酸盐可提

高细胞中线粒体的效率,且多吃果蔬还有助改善心血管功能和糖尿病。

“我们认为这些疾病是通过相似的机制联系在一起的,即氧化应激破坏了一氧化氮信号通路,给心脏代谢带来了不利影响,”卡罗琳医学院生理学和药理学系副教授马蒂亚斯·卡斯特伦说,“现在我们展示了一种生产一氧化氮的替代方法,饮食中更多的硝酸盐可在体内转化为一氧化氮或其他生物活性氮。”

卡斯特伦表示,这项研究为开发新型药物或营养品提供了线索。虽然目前还需更多临床试验来证实硝酸盐的作用,但他们仍建议人们多吃绿叶蔬菜,而且每天只需食用200克左右,就能起到一定的保健效果。(新华)

喝茶别太“贪杯”

茶香诱人,闲来无事都爱泡几杯,可是喝茶要因人而异,适可而止,万不可贪杯,喝茶要是不注意方法,也是会醉人的。

很多人喝完茶之后会出现头晕、心慌、四肢无力、胃不舒服等跟喝醉酒一样的症状。中国农业科学院茶叶研究所朱永兴研究员指出,这主要是因为茶中所含的咖啡碱强而有力的刺激中枢神经,使之兴奋所引起的。在朱永兴看来,喝茶其实就是做人,只有用做人的心态来喝茶,才能避免茶醉,让饮茶更健康。那么如何才能健康喝茶呢?

别太贪——喝茶不能贪茶叶多,每天饮用茶叶的总量应有控制。很多人出现“茶醉”就是因为饮茶过浓或过量所引起的,比如平日很少喝茶的人,稍微多喝,就可能过量而醉了。特别是对于初喝茶的人而言,茶叶要少放;经常喝茶的人每天干茶量最多也不能超过15克,同时还要根据茶叶的老嫩程度有所增减。

有耐心——很多人为了抓住泡茶的香味,刚冲泡好茶就迫不及待地喝,热烫的茶水虽然茶香四溢,不过因为茶水温度过



高,容易烫伤口腔黏膜、咽喉部和食管,经常反复烫伤容易引起上皮突变,成为癌变隐患。所以温茶要有耐心。

会选择——茶叶分很多种类,不同的人要根据不同的茶性选择合适的茶叶。朱永兴建议,红茶和普洱茶属温性,对肠胃刺激较小,肠胃不好的人可以选喝这两类茶;绿茶和乌龙茶偏凉性,年轻力壮、火气重的人可以喝此类茶。一些人茶醉,就是因为平日喝的茶是高发酵的熟茶,例如:红茶、陈年老茶等,猛然改喝低发酵或不发酵的绿茶或生茶时,因为这些茶所含的茶碱较高,又喝得过量,就会茶醉了。

懂时机——喝茶也要善于

把握时机,有些错误的时机是不能喝茶的。避免饭前、饭后、临睡前饮茶。因为饭前饮茶,容易冲淡胃液,刺激肠道,影响消化,另外空腹时,茶喝多了也容易茶醉。而饭后饮茶,茶里面的一些成分容易与食物成分发生复杂反应,如茶多酚跟食物中的铁结合,会影响人体铁的正常吸收。另外睡前不喝茶以免影响睡眠。

当然出现醉茶并不是没有办法,朱永兴说,一旦出现茶醉,吃一些淀粉类食物或者喝一些牛奶可以缓解症状,如果空腹饮茶出现血糖低的人还可以喝些糖水。这主要是因为茶中所含的咖啡碱强而有力的刺激中枢神经,使之兴奋所引起的。(摘)

科普

食盐有哪些功能?

在国内各大超市中,我们会发现食盐有很多品种,不同品种的食盐功能也不同,它们究竟各自有什么作用呢?让我们来认识一下吧。

竹盐:由于在盐的煅烧时加入了竹子,因此含有竹子中的一些微量元素,口味上也有竹子的清香。

深井盐:通过打井方式抽取地下卤水制成的盐,取自地下500米以下的深井。富含各类天然矿物元素,杂质少,更为纯净。

益生元盐:能定时定量促进人体补充益生元,润肠通便。

低钠盐:添加了钾元素,能防止摄入过多钠元素导致

心脑血管疾病。

腌制盐:以绿色海盐为原料,含多种微量元素,还能使腌制味道更加鲜美。

无碘盐:在食盐中不含碘化物的食用盐,适用于不缺碘地区人食用,或甲状腺肿和高碘性甲亢等疾病患者。消费者可以在中盐官网或官方微信查询购买网点。

另外,目前网络上还有一种热炒的富含80多种微量元素的“玫瑰盐”,业内人士指出,目前我国食盐市场分类还不够细致,相应的国家标准也比较短缺。由于缺少标准,“玫瑰盐”在我国还不允许食用。(辑)