

范志红：吃饭时玩手机伤肠胃

随着电子设备的普及,从学生到老人,很多人都养成了吃饭时玩手机的习惯。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,不专心吃饭会对身体造成伤害。

法国欧洲商业管理学院和美国康奈尔大学联合调查指

出,美国人习惯边看电视边吃饭,一般“电视节目结束就不吃了”,而法国人多选择“吃饱了就不吃了”。这一差异使同样爱吃奶酪、甜点等高热量食物的法国人,超重人口比例不足美国人的一半。如果吃饭时眼睛一直盯着手机、电视,便无法

体验到饥饱,常因此而吃多。范志红指出,人在集中精力思考或精神压力较大时,植物性神经功能受到压抑,消化道血液供应减少,胃蠕动就会减慢,特别对于消化吸收功能本就偏弱的人来说,全心全意地吃饭才能帮助食物充分消化吸收。

另外,美国明尼苏达大学护理学院儿童和家庭健康促进研究中心发现,父母如果允许孩子在就餐期间玩手机,孩子的饮食结构往往很单一,而且更喜欢高热量食物,容易营养不良,家庭氛围也相对较差。

虽然现代社会压力大,但

吃饭时还是要专心,仔细感受胃肠饥饱状态,以免摄入能量过多。同时注意不贪图速度,细嚼慢咽,才能让营养成分逐渐释放并在胃肠道被吸收。

(范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授)

吃对食物也能改善精神症状

□ 精神科医师 陆小兵

吃“对”的食物可能有助于改善患者的精神症状,也可能预防患病风险。

如果你感到抑郁、缺乏动力、头昏脑涨,觉得自己无足轻重,原因可能不完全是心理上的。

“5-羟色胺”是让你“别担心,开心点儿”的神经递质,它负责稳定情绪、调节睡眠、控制食欲和参与社交。在女性月经周期的某段时间里,“5-羟色胺”水平会降低,有时会显著降低,这使她们暴躁易怒、心情抑郁。如果某人陷入消极思维、无法自拔,那么这可能是“5-羟色胺”水平偏低的迹象。

对于那些天生“5-羟色胺”水平偏低的人来说,通常非常爱吃富含碳水化合物的食物,比如面条、面包和高糖巧克力,因为碳水化

合物能够提升“5-羟色胺水平”,暂时提升幸福感。

如果你需要能提升“5-羟色胺”水平的碳水化合物,那你就不要吃精加工的碳水化合物,它们会引发炎症,导致血糖、胰岛素水平升高。来自甘薯、苹果或无糖黑巧克力等植物性食物的复杂碳水化合物可以帮助你提升“5-羟色胺”水平。

十二种提升5-羟色胺水平的食物:甘薯、鹰嘴豆泥、苹果、梨、桃、蓝莓、香蕉、橙子或橘子、葡萄、无花果、芒果、菠萝。

此外,推荐四类对大脑有益的食物。海鲜富含有益大脑健康的



ω-3脂肪酸;绿叶蔬菜可以提供丰富的纤维素、叶酸、锰以及维生素K,绿叶蔬菜还含有大量黄烷醇和类胡萝卜素,对于肝脏解毒功能有益;坚果富含大量的健康单不饱和脂肪酸,后者可使我们保持饱腹感,并且有助于脂溶性营养素的吸收;豆类和坚果是蛋白质及其他营养素的很好来源。

晚饭只吃水果可以减肥？

常听人说,想减肥就用水果替代晚餐。这样既能保证摄入适当的营养,又能减去多余的脂肪,达到控制体重的目的。

不吃晚饭,体重在短期内确实会下降,但专家说,这样减掉的主要是肌肉和水分,减掉的脂肪反而不多。

专家提醒人们,不吃晚饭既不利于减肥也不利于身体健康。一方面,不吃晚饭会让第二天早餐时饥饿感非常强烈,渴望主食或油炸类高热量的食物。这样一来,前一天不吃晚饭省下的热量,不仅全吃回来了,甚至还会反超。

另一方面,从第一天午餐到第二天早餐之间的时间间隔大概有15至20个小时,如果不吃晚饭,人体肝脏存储的糖原近乎耗竭,血糖就会降得过低。而糖原耗竭后最主要的糖异生途径,就是消耗肌肉的蛋白质来转化成血糖,使夜间血糖不至于过低。肌肉的量决定了一个人基础代谢率水平,肌肉蛋白质被过度消耗、肌肉量减少,基础代谢率就会随之降低。也就是说,能量包括脂肪的使用效率也会明显下降,结果就是不仅体重很快卡在平台期,身体也变成了“易胖体质”。

另外,由于午饭和第二天早饭中间几乎没有能量摄入,大脑会误以为正处于饥荒的危险中,为此会调节激素,调低基础代谢率,让身体的能量消耗“省吃俭用”,尽可能保证基本生命活动的能量需要。激素的调节主要是降低甲状腺激素和升高皮质醇。甲状腺激素水平下降带来代谢率下降,人就乏力、萎靡、发冷;皮质醇用来应对慢性压力,不吃晚饭这种节食(饥饿)也属于一种慢性压力,会引起皮质醇水平升高,抑制免疫力,让人更容易生病。

(报摘)

八类食物易减寿 含糖饮料加速衰老

决定寿命的因素很多,其中饮食具有重要影响。近日,美国《读者文摘》网站总结8类吃多了会减寿的食物。

含糖饮料。每天喝680克含糖饮料的成人,死于冠心病的风险是喝得最少的人(每天少于28克)的2倍。每天喝含糖饮料会在细胞层面加速衰老,常饮者寿命缩短4年半。

人工甜味剂。美国普渡大学研究者发现,这种糖会增加患肥胖症、糖尿病和心脏病风险,还会让人患中风和老痴症。

过咸食物。如果你想拥有健康长寿的生活,离盐罐远点。摄入过多食盐,可能患上心血管疾病、中风和胃癌。

袋装零食。《英国医学杂志》的一项研究对10多万名成人的饮食习惯进行追踪后发现,袋装零食(如薯片)会增加患癌风险。

加工肉制品。美国癌症研究所调查发现,经常吃加工肉制品(包括熏肉、香肠、火腿等)的人死于心脏病的风险比普通人高出72%,死于癌症的风险高出11%。

低碳水化合物食品。《柳叶刀》上的一项研究显示,吃适量碳水化合物的人比吃低碳水化合物的人平均寿命长4年,比吃大量碳水化合物的人多活1年。

酒。大约每天1杯啤酒或葡萄酒,会使寿命缩短半年;每天喝2~3杯酒会夺走2年寿命;如果你一天喝3杯以上,可能少活5年。

富含反式脂肪酸的食物。反式脂肪酸存在于很多糕点中,它会增加患心脏病、中风和2型糖尿病的风险。

(环球网)

饮酒和吸烟对食管癌有重要影响

根据英国《自然》杂志近日在线发表的一篇论文,癌症突变会发生在生理学特征正常的食管细胞内,并随着时间推移而积聚,而包括饮酒和吸烟在内的风险因子,会促使突变细胞数量增加。这证实了这些环境因子对于食管癌发展的重要影响。

食管鳞状细胞癌(ES-CC)是一种在亚洲人口中最为常见的食管癌类型,通常患者都会出现吞咽困难、体重骤减等一系列症状,给患者带来巨大的痛苦。最新研究表明,癌前克隆细胞会在生理正常的组织内出现,但是这些细胞与已经确认的食管鳞状细胞癌风险因子(如年龄、饮酒和吸烟)之间的关系却不甚明了。

此次,日本京都大学研究团队检测了139名患者(诊断为食管鳞状细胞

癌或无癌)的食管组织样本,以调查细胞突变。同时,患者的饮酒和吸烟史也被记录下来。据团队报告,许多样本中包含产生了突变的克隆细胞,尤其是癌相关基因NOTCH1的突变,而且此类细胞可能早在婴儿期便出现。食管中的突变细胞数量随机体年龄的增长而增加,在较年老(至少70岁)的患者体内,突变细胞占了食管上皮细胞的相当大比例。

虽然有此观察结果,但是研究人员报告称,许多这类细胞并不会发展成癌,食管鳞状细胞癌的终生罹患风险依然不高。作者还指出,重度饮酒和吸烟似乎会加速突变的积聚过程,这意味着这些环境因子对于罹患食管鳞状细胞癌的风险具有更关键的影响。

(科技日报)

食品专家支招：节日季不用为剩菜担忧！

腌菜和肉馅

腌菜、果酱以及肉馅,都是用醋或添加糖制成的,醋会使腌菜呈酸性,而糖则会减少水分的活动。酸度会损害细菌,而糖会让细菌脱水,这两种情况下都不易滋生细菌。

腌菜和果酱最好密封保存,也可根据腌制种类在开封后将其放在冰箱里,但要检查标签确定保存方式。

奶酪

奶酪需要包装后再储存,以避免霉菌在上面生长。硬奶酪在保存时最好除去任何变色的部分和至少1~2cm的奶酪。软奶酪发霉时应丢弃。

奶酪保存需要严格温控,做饭时只拿出自己

需要用到的部分即可,剩下的要放在冰箱里。切忌在保质期后再吃。

熏三文鱼

烟熏三文鱼应该在冰箱中保存,且在开封后三天内食用。需要将其保存在原包装内,然后用保鲜膜包裹或放入自密封塑料袋中,以防止干燥。

未开封的烟熏三文鱼可以在冰箱里保存三个月。

熟火腿

火腿是用盐腌制的,盐会吸收水分使细菌难以生长。加热后的熟火腿可以杀死任何残留的细菌,从而延长其保质期。

完整的熟火腿可以在冰箱里保存五天。但切成薄片就最多只能保存三天。