

10份碳水1份蛋白质：“冲绳比例”揭长寿奥秘

据英国广播公司(BBC)报道,日本著名的“长寿之乡”冲绳最近引起科研人员注意,这里的居民不仅平均寿命位居世界之首,他们的身体也很健康。值得注意的是,每10万冲绳居民中就有68位百岁老人,超出美国同等人口中百岁老人数量的3倍。冲绳人长命百岁的概率也比日本其他地区高出40%。

难怪科研人员一直试图揭开冲绳人长寿的秘密——他们的基因和生活方式。最近,冲绳人摄入更多碳水化合物和更少蛋白质的饮食方式引起科研人员注意。在悉尼大学从事营养和衰老研究的萨曼莎·索伦一比特指出:“这与当下流行的高蛋白、低碳水饮食倡议完全相反。”目前,推崇高蛋白、低碳水的“阿特金斯饮食法(Atkins diet)”和“原始人饮食法(Paleo diet)”颇为流行,但鲜有证据表明高蛋白饮食能够真正带来长期益处。

那么,“冲绳比例”——摄入碳水化合物与蛋白质之比为10:1,究竟是不是健康长寿的秘诀呢?目前得出结论可能为时过早,但有研究表明这一假设值得认真关注。有研究发现,高碳

水、低蛋白饮食会引发各种生理反应,从而保护人类免受衰老相关疾病侵害,包括癌症、心血管疾病和阿尔茨海默病等。

自1975年以来,冲绳百岁老人研究中心(OCS)一直在调查当地老人的健康状况。截至2016年,OCS已对当地1000名百岁老人进行调查。调查发现,冲绳百岁老人似乎可以延缓身体老化带来的负面影响,从而免受病痛长期折磨。同时,他们身上似乎没有心血管疾病的典型症状,冲绳老人罹患癌症、糖尿病的概率也远低于其他地区老人。

遗传基因

这种非凡的长寿究竟有无秘诀可寻? BBC指出,冲绳人长寿健康可能得益于遗传因素。由于岛屿地理位置特殊,冲绳居民在相当长的一段时间里处于相对孤立的状态,他们可能因此拥有一份独特的基因图谱。

初步研究表明,遗传因素可能降低冲绳人携带APOE4型基因的可能性,APOE4与阿尔茨海默症等疾病有关。同时,冲绳人更有可能携带FOXO3基因

的一种保护性变体。不过,在降低疾病风险的同时,这种“长寿基因”也会导致身材矮小。

控制饮食

冲绳人长寿健康还可能得益于健康的生活方式。OCS发现,冲绳人较少吸烟;他们在从事农业和渔业活动时经常锻炼身体;当地居民积极参与社区活动,保持活跃状态。

不过,最有可能改变我们对健康老化看法的,可能是冲绳人的饮食。与亚洲其他地区不同,冲绳人的主食不是大米,而是红薯。17世纪初,冲绳首次通过对外贸易引进红薯。此外,冲绳人还食用大量绿色、黄色蔬菜和各种豆制品。当然,他们也吃猪肉、鱼肉等肉类,但他们大多摄入植物类食品。

因此,冲绳传统饮食富含人体必需的维生素和矿物质,同时热量很低。在快餐出现之前,冲绳居民的平均卡路里摄入量比推荐标准低11%左右。一些科研人员认为“限制卡路里”饮食有助于减肥和延缓衰老。上世纪80年代末,美国威斯康星大

学对灵长类动物展开研究发现,适当限制饮食20年后,恒河猴患有衰老相关疾病的可能性减少,它们看起来也更年轻,因为皱纹更少,皮毛仍有光泽。由于存在实际困难,针对人类的类似试验尚未完成。但在美国老龄问题研究所近来支持的一项研究中,适当限制饮食的参与者展示出更好的心血管健康状态,包括血压和胆固醇降低。

目前尚不清楚为什么限制饮食会如此有益。卡路里减少可能改变细胞的能量信号,身体会把更多能量用于保存和维持身体状态。同时,新陈代谢产生的有毒副产物所导致的“氧化应激”会有所减少。

“冲绳比例”

除了控制饮食,悉尼大学的索伦一比特进行了一系列研究,考察饮食成分(不仅是数量)对生物衰老的影响。她的团队发现,高碳水、低蛋白的饮食可以减少大脑老化迹象,延长各种物种寿命。令人惊讶的是,研究发现最佳比例是10份碳水化合物和1份蛋白质,这与所谓的“冲

绳比例”一致。

索伦一比特引用世界各地的流行病学研究得出结论:其他地方的长寿人群也采用低蛋白饮食模式,包括生活在巴布亚新几内亚一座小岛上的基塔瓦人,生活在南美的提斯曼人以及采用地中海饮食的人群。加州大学戴维斯分校营养生物学家卡伦·瑞安指出,缺乏氨基酸会促使细胞回收旧物质,而不是合成新物质,从而阻止细胞中受损蛋白质积累,受损蛋白质积累通常会导致许多疾病。

那么,是不是所有人都应该效仿冲绳饮食呢?不完全是。一些证据表明,在65岁之前,摄入较少蛋白质可能会有益身体健康。但在65岁之后,摄入较多蛋白质可能有益身体健康。

同样值得注意的是,有研究发现,蛋白质和碳水化合物孰优孰劣可能取决于蛋白质的来源。例如,植物性蛋白质含量较高的饮食似乎比富含肉类或奶制品的饮食要好。因此,冲绳人寿命长,可能因为他们吃的大部分食物是水果和蔬菜,不能简单说成高碳水、低蛋白饮食。

(解放日报)

多吃石榴缓解炎症性肠病

全球范围内,溃疡性结肠炎和克罗恩病等炎症性肠病患者多达数百万,这类疾病几乎没有长效治疗方法。英国《自然·通讯》杂志刊登的一项新研究发现,多吃石榴有益缓解炎症性肠病。

该研究由美国路易斯维尔大学和印度班加罗尔干细胞生物学和再生医学研究所共同完成。临床研究表明,从浆果和石榴中提取的微生物代谢产物尿石素A及其新合成类似物能有效缓解急性和慢性结肠炎症状。研究人员完成了多项体外和体内实验后发现其原理在于,尿石素A等小分子可增加肠道中多种关键蛋白质的含量,进而增强肠道粘膜上皮细胞之间的连接,稳固肠道屏障,进而降低肠道通透性,更有效地阻止细菌及毒素等有害物质通过肠粘膜进入血液。

研究人员表示,长期以来人们普遍认为尿石素具有抗炎功效,但是新研究首次发现,尿石素的主要作用是修复肠道屏障功能障碍,缓解炎症性肠病。新研究结果为炎症性肠病的治疗提供了更好的方案。基于这一发现,研究人员提示,多吃石榴和浆果的确有益保护肠道健康。

(生命时报)

资讯

瓶装水泡绿茶更有益健康

本报讯 卢一飞 美国康奈尔大学的研究者近日发现,用瓶装水代替自来水来冲泡绿茶,能获得更多的健康益处。

“表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)”是存在于绿茶中的一种天然抗氧化剂,它对大脑和心脏都有好处。研究人员将2.5克绿茶放入预热

的盖碗茶泡茶容器中,加入125毫升80摄氏度的水,煮开绿茶浸泡液3分钟后,用细滤网过滤。此时,研究人员对茶水中的EGCG含量进行了测量,结果显示,用沸腾的自来水煮制的绿茶中,EGCG含量急剧下降,相比之下,用瓶装水冲泡的绿茶EGCG含量是前者的

2倍。

研究人员认为,瓶装水因过滤了自来水中的钙、镁和铁等物质,煮绿茶时可以保留住更多的抗氧化剂。不过,他们让100名志愿者来品尝茶水后也发现,饮用者更喜欢用自来水煮的绿茶,因为它的味道更香甜。

两种山楂茶 养护心脑血管

“每到春天,心脑血管病患者就会觉得心慌、胸闷。”北京中医药大学东直门医院心内科主任、主任医师鲁卫星教授分析,这是因为春天万物复苏,容易引起人情绪上的兴奋,进而增加心脏负担,同时,春季天气忽冷忽热,昼夜温差大,血管收缩强烈,对心脏也有影响。再者,如果患者不注意保暖,出现感冒发烧,免疫力下降,也会影响心脏的正常工作。“这些因素都可能诱发心脑血管病”。

很多心脑血管患者喜欢喝茶,不妨尝试自制两款山楂茶:银杏山楂茶和丹参山楂茶。

中国中医科学院研究员周超凡解释,银杏和丹参都有助于改善脑或心脏的血液循环,增加血流量。其中银杏主要用于治疗脑血管病,银杏叶提取物作为中药原料对高脂饮食所致的高脂血症具有较好的预防作用。丹参则多用于治疗心血管病,保护心脑血管。

丹参山楂茶

丹参山楂茶具有活血化瘀的功效。将丹参10克和山楂15克清洗干净后切成片,放入锅中,加适量清水,先将水烧开,然后文火煎煮15分钟左右。最后滤取汤汁,一天分两三次服用。对心脑血管的血流量有改善作用。

银杏山楂茶

将银杏叶6~8克用清水洗净,用冷水再清洗一次,用刀切碎,备用。15克山楂清洗干净,若是山楂子打碎,山楂肉切碎。将喜欢的茶叶,如龙井、普洱茶、铁观音等,根据个人口味,放进茶壶中,热开水

过洗1次,接着加入银杏叶和山楂,用水浸泡。每天可饮用1~2次。这两种茶对于血脂偏高的人,尤为适宜。

(健康网)

