

# 四种饮食习惯防止脱发加剧

越来越多的人出现发际线后移,这些“头顶大事”已不再是中年人的“专利”,年轻人也加入了脱发大军。据央视财经新闻报道,目前我国脱发人数不断上升,每6人中就有1人脱发。26岁的陈先生是一名程序员,由于工作,需要经常熬夜、吃外卖,只见他的发际线越来越高。脱发和日常饮食习惯有多少关系?记者采访了郑州市中医院营养师朱绍英。

## 高碳水饮食或增加脱发风险

朱绍英介绍,人们常说的脱发主要是指病理性脱发,是指头发异常或过度脱落。造成脱发的原因有很多,如营养

因素(蛋白质缺乏、锌缺乏、维生素D缺乏、维生素A过量、贫血等)、内分泌因素(雄激素增加、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征)、化学因素(药物等)、遗传因素、精神因素等。目前,临床上最常见的是脂溢性脱发,即雄激素源性脱发,造成的原因主要与遗传因素、二氢睾酮升高有关。

从饮食角度来说,挑食、偏食及节食等不良饮食习惯,可能造成蛋白质及锌、维生素D、B族维生素等营养素摄入不足,致使严重营养不良导致脱发。另外,《柳叶刀》杂志曾刊发的一篇文章显示,男性脱发可能是由胰岛素抵抗引起的,即胰岛素水平增高,脱发速度加快。所

以,高碳水饮食容易刺激胰岛素大量分泌,甚至诱发高胰岛素水平,可能会增加脱发风险。

## 四种饮食习惯防止脱发加剧

对于已经脱发的人,朱绍英建议,日常饮食需要注意以下四点,防止脱发加剧:

- 1.饮食要营养均衡,不要盲目节食。
- 2.尽量少吃或不吃含精制糖的食物及饮料。减少精制米面摄入,可与粗粮搭配,全谷物、杂豆类建议占主食的1/3。
- 3.摄入适量蛋白质,不吃加工肉类。

多吃蔬果,每天摄入的食物品种要多样。

4.保持合理体重,体质指数尽量控制在18.5~23。

另外,还有人疑惑,许多健身达人的发量都不多,难道健身也会导致发量减少?朱绍英解释,这种想法并不完全正确,长期进行肌肉训练等无氧运动可能会造成雄激素水平上升,会导致脱发,但并不代表所有健身训练都会导致脱发。如短期的无氧运动和有氧运动,对脱发完全没有影响。此外,有氧运动还可以促进血液流通,有利于毛囊吸收养分,滋养头发,所以适当的有氧运动和无氧运动不会造成脱发。

(摘自《大河健康报》)

# 新研究:多吃富含膳食纤维食品和酸奶与肺癌风险降低相关

心血管科和消化科医生往往推荐人们多吃富含膳食纤维的食品和酸奶。一项新国际研究显示,在日常饮食中多摄入这两种食物可能有助于降低肺癌风险。该研究近期发表于《美国医学会杂志·肿瘤学卷》期刊上。

美国范德比尔特大学医学中心研究人员领衔的这项研究以亚洲、美国、欧洲超过144万名平均年龄在56岁左右的成年人对象,追踪调查他们饮食中膳食纤维和酸奶的摄入量和身体健康数据,

并从2017年开始对这些数据进行了近两年的分析。研究对参与者的追踪时间跨度中值为8.6年。

在考虑到吸烟状况等与肺癌有关联的习惯的基础上,研究人员通过计算分析后发现,膳食纤维和酸奶摄入最多的组比摄入最少的组肺癌发病率低33%。研究人员在论文中说,膳食纤维和酸奶的摄入量都分别与肺癌发病率呈负相关。

研究人员说,不论被研究个体的性别、吸烟习惯和文化背景

等如何,多摄入膳食纤维和酸奶,无论单独还是同时摄入都表现出降低肺癌风险的效果。原因可能是富含膳食纤维的食物中含有益生元,也就是一些可以被肠道菌群消化的化合物;而酸奶则是益生菌的常见来源,益生元和益生菌都可以改善和调节肠道菌群的组成和功能。

研究人员希望这项研究为抗击肺癌提供新思路,并协助进一步探索肠道微生物等对人体更多的保护能力。(新华网)

# 吃得太咸，当心患上痴呆症

英国《自然》杂志23日在线发表的一项研究,确认了食盐摄入与小鼠认知功能之间的因果关系。该研究发现,喂食小鼠极高盐饮食会导致经过修饰的tau蛋白聚集,而tau蛋白又与导致痴呆的疾病有关,如阿尔茨海默病。需开展进一步研究确定该结果是否适用于人类。

已有研究表明,过量盐摄入与认知功能障碍有关,是痴呆症的一个风险因子。虽然这一关联背后的确切机制尚不清楚,但血管功能障碍和神经元的tau蛋白聚集都被认为对认知障碍的发展起到了一定作用。此次,威尔·康奈尔医学院科学家克斯坦蒂诺·阿德克拉及其同事,发现了后一作用的证据,确定了一个会导致磷酸化

tau蛋白增加的信号级联反应。

他们发现,高盐饮食——含盐量为普通小鼠饮食的8倍至16倍的小鼠,辨认新物体的能力和迷宫实验的表现都有所下降。研究表明,高盐摄入会减少一氧化氮的合成,激活一种参与tau蛋白磷酸化的酶:CDK5。而恢复一氧化氮合成可以让小鼠的认知障碍得到逆转。

研究人员强调,此次喂食小鼠的高盐饮食,其实超过了已报告的最高人类摄盐量(每日4~5克推荐量的3~5倍)。不过,该研究结果明确了饮食习惯和认知健康之间一条此前未知的关联通路,说明避免高盐饮食或有助于维持认知功能。

(科技日报)

# 糖友须知：糖类家族种类繁多

□ 副主任医师 苏可

生活中我们能遇到很多种类型的“糖”:

单糖:包括葡萄糖、果糖、半乳糖等。

生活中常见的含单糖的食物有蜂蜜、葡萄糖营养剂、甜菜、动物乳汁等。这类糖可以被身体直接消耗吸收,升血糖的速度特别快。

双糖:包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等,双糖在人体内需分解成单糖再被身体吸收,升血糖的速度比单糖略弱。

单糖和双糖食物升糖速度都比较快,糖尿病人最好避免食用。

多糖:包括淀粉和糖原、纤维素等,多糖是由至少要超过10个的单糖组成的聚合糖高分子碳水化合物,所有多糖都含有葡萄糖。

代糖:代糖的种类和数量有很多,根据是否产生热量分为:营养型甜味剂和非营养型甜味剂。

营养型甜味剂食用后会产生热量,但是相比于蔗糖来说还是比较低的。包括山梨醇、木糖醇、甘露醇等;

非营养型甜味剂中还分为人工合成类,如糖精、阿斯巴甜、安

赛蜜等;天然类,如甜菊糖。

无糖食物并不一定真无糖!

近些年兴起了很多无糖食品,也称为糖尿病人、减肥人士的福音,但是无糖食物是否真的“无糖”?并不是!

多数食品说的“无糖”,是指制作过程中没有添加葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖,或者添加的这些糖含量可以忽略不计。但细究会发现:

1.食物原料本身就带糖:比如每100g牛奶自带4.2g乳糖。无糖饼干、蛋糕原料本身就是淀粉,淀粉也是多糖的一种。

2.含有甜味剂代糖:如糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、纽甜、三氯蔗糖等。试验发现,在健康人群里,吃上一星期的代糖,也会出现高血糖的现象。

3.添加大量脂肪:还有些无糖食品为弥补“无蔗糖”不佳的口感,而添加大量脂肪,导致食物热量甚至比有糖食品还要高,食友们一定要慎重!

学会科学吃糖的5招

1.学会看配料表,如果有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖

浆、麦芽糖、玉米糖浆等的,在配料表前面的位置,含糖量非常高,建议别吃。

2.配料表中有甜味剂,如糖精,阿斯巴甜,安赛蜜,蔗糖素等,食用少量是安全的,但还是更推荐选择“醇”类的天然糖类替代品,如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等,吃的时候也要控制量。

3.浓缩果汁属于糖溶液,和糖浆没什么区别,配料表有标示的也别吃了。

4.淀粉类食物的主要成分是多糖,属于隐形糖,不能忽视,要按规定量吃。

5.选择天然食物,避免二次加工,比如能吃水果就别喝果汁。因为水果中的糖存在于细胞中,可以阻碍升糖速度,相比果汁会好很多。

若是血糖控制的比较好的高血糖患者,餐后两小时血糖低于10mmol/L,可以在两餐之间吃,每日不超过200g水果。血糖未达标者可用西红柿、黄瓜等代替。

无论是糖类还是糖的替代品,吃多不仅会让人变胖,而且肥胖还会增加2型糖尿病、高血压、高血脂及心血管系统疾病的风险。

## 健康厨房：

# 石斛莲藕煲猪骨

上班族工作压力较大、应酬多、熬夜加班多,所以通常会有肝气郁结的情况出现。主要表现为烦躁、郁闷、口干、腰酸、胸闷、习惯性的唉声叹气、胃胀、时不时会反酸或胁肋部胀闷等。对于这类朋友来说,疏肝解郁是冬季养生的重点。下面小编就给大家推荐一款简单易做的滋补佳汤。

【食材】:石斛10克,陈皮3克,莲藕100克,猪脊骨250克,生姜5克,精盐适量。

【功效】:养阴健脾理气。

【制作步骤】:

- 1.将各物洗净,莲藕削皮,切片;
- 2.猪脊骨洗净,放入锅中,加适量清水煮片刻,去血水;
- 3.加入适量清水1750毫升(约7碗水量),再放入石斛、陈皮、生姜等;
- 4.武火煮沸后改为文火煲1.5小时,再放入适量精盐调味即可。

(健康美食)