

很多人在聚会时难免喝酒、喝饮料,还有不少人喜欢把“酒和饮料”搭配混着喝,甚至调配成鸡尾酒喝,这样味道、口感都有一些新变化。

不过最近一项研究却发现:“酒精+能量饮料”这样搭配着喝,会对大脑造成损害,危害比单喝酒还大。

“酒+饮料”不建议搭配混着喝 伤害身体危害健康

这2种饮品混在一起喝 会对大脑造成长期伤害

2024年8月,来自意大利的研究人员在《神经药理学》(Neuropharmacology)期刊上发表的一项研究发现:“酒精+能量饮料”这样搭配着喝,会对大脑造成的长期损害。

研究人员为了验证危害,选用青春期雄性大鼠。研究人员将它们分为了4组:第1组喝自来水,第2组喝酒,第3组喝某品牌能量饮料,第4组酒和能量饮料混饮。

研究持续53天给大鼠喂投,饮酒组的大鼠每天接受相当于“一个体重70kg成年人每天饮用的18~24g酒精”;能量饮料组则给予“一个体重70kg成年人每天相当于2罐能量饮料”。

实验结束后,研究人员通过脑部扫描和行为测试等方法评估这4组大鼠的大脑认知功能。研究显示:“酒精混合能量饮料组”的大鼠在学习与记忆能力上出现了持久的变化,特别是海马区域的可塑性受到了显著影响。海马是大脑中负责学习与记忆的重要区域。

随着时间的推移,喝酒精混合能量饮料大鼠的脑源性神经营养因子水平显著下降,导致学习和记忆功能的下降。

研究人员表示,酒精混合能

量饮料的危害可能源于两者的相互作用。酒精本身就对大脑有抑制作用,而能量饮料中的咖啡因则是一种兴奋剂。咖啡因可能阻止大脑产生疲劳感,从而掩盖酒精的抑制效果。这使得饮用者可能会在不知不觉中摄入过量的酒精,从而增加对大脑的伤害。

经常喝酒的人 最伤这3个器官

很多人都知道喝酒不好、饮酒伤肝,但其实研究发现经常喝酒的人最伤这3个器官——大脑、心脏、肝脏。

经常喝酒的人,大脑加速衰老萎缩
2022年发表在《自然·通讯》上的一项研究,对超过3.6万名中老年人的数据进行了分析并发现:即使是少量饮酒也与大脑容量的减少有关。饮酒越多,脑体积改变的程度越明显。

而且,经常饮酒者大脑体积的变化并非集中在某一个特定大脑区域,而是广泛存在于整个大脑区域中,这与衰老导致的大脑变化相似。

经常喝酒的人,心脏和肝脏都不好
2023年在《美国心脏协会杂志》上的一项研究发现:大量饮酒和酗酒与异位脂肪堆积有关,与心包和肝脏脂肪堆积的关联最强。

与终生不饮酒者相比,大量饮酒者的心包脂肪、肝脏脂肪、内脏脂肪、肌间脂肪均显著增高,但皮下脂肪较低。而内脏脂肪多了会引起肥胖和多种疾病。

这4个地方疼 是时候戒酒了

肝脏疼痛
肝脏作为代谢器官,最容易受到酒精的刺激和伤害。长期大量地喝酒会导致肝脏疼痛、肝区不适感、肝功能异常等症状。胀痛感、闷痛感或者持续性钝痛感等,是常见的肝脏疼痛表现。

胃部疼痛
酒精对胃黏膜具有刺激性作用,会导致胃酸分泌增多,进而引发胃炎和胃溃疡。胃部疼痛通常表现为:上腹痛、胃灼热感、恶心和呕吐等症状。

心脏疼痛

过量摄入酒精不仅可能导致肝脏的损伤,还可能对心脏产生不良影响。长期酗酒的人可能会出现心脏疼痛的症状,主要考虑与酒精会对心脏产生毒性作用,导致心律不齐、心肌缺血等问题相关。心脏疼痛通常表现为:胸骨绞痛、刺痛、胸闷和气促等症状。

肌肉关节疼

酒精会导致体内水分丧失,引发脱水,进而加重肌肉和关节的负担。肌肉痛、关节炎和痛风等问题常见于酗酒者,具体表现为:肌肉酸痛、关节肿胀和疼痛等症状。

记住5点把喝酒 伤害降到最小

喝酒前千万不要空肚子

喝酒前切勿空腹,建议先适量摄入蔬菜、肉类及酸奶等食品,此举能有效减缓酒精的吸收速度,从而对胃肠道起到保护作用。

小口慢喝不要大口豪饮

降低饮酒伤害的关键在于小口慢酌,避免大口豪饮。凡是有过饮酒体验的人都深知,大口干杯往往容易导致过量摄入。喝得太快的危害在于对消化道的刺激短时间内过度,身体无法短时间内耐受大量酒精。因此,采取小口慢喝的方式,能够为肝脏提供充足的代谢时间,从而减少酒精对身体的伤害。

喝酒之后要多喝白开水

避免酒精伤害的关键在于迅速有效地将酒精从体内排出。饮酒后,应增加饮水量,尤其是白开水,以促进排尿,从而加速酒精的代谢与排出过程。

不要掺酒不要掺饮料喝

很多人习惯喝完白酒,再喝点红酒、啤酒,有喝酒经验的人都会发现这样很容易喝醉;还有人喜欢喝一些碳酸饮料、功能饮料等,会让身体更容易吸收酒精,加速醉酒。因此,能不掺酒喝,就不掺酒喝,最好也不要掺杂饮料喝。

酒后喝点蜂蜜水或糖水

糖类可以促进肝脏的代谢,加速肝脏对酒精的代谢。有些人喝酒后会现低血糖,喝点糖水也有好处。建议喝酒时多喝点汤汤水水,有稀释酒精、促进排泄的作用。

(据《健康时报》)

藻类食物营养丰富 味道鲜美有益健康

凉拌海带丝、紫菜蛋花汤、海苔片……这些我们餐桌上的常见美味,其实都源自同一类食材——藻类。别看它们外表平平无奇,其实营养相当丰富,富含氨基酸和多种维生素,还有大量的生物活性物质,比如多糖、糖胶、寡糖、多酚、酮类、萜类、色素、植物激素等。

海带

海带是餐桌上的常客,凉拌吃口感爽脆,炖汤吃又特别鲜美。新鲜海带的水分含量很高,达到94%以上,钾含量很优秀,高达246mg/100g,同时钠含量很低,只有8.6mg/100g,这样高钾低钠的食物,很适合需要控血压的人们。作为海洋中的食物,海带的碘含量自然比较高,为2950μg/100g,吃上20g新鲜海带就已经远超一般人群每天的碘需求量(120μg)了,也就大约2个大的海带结。

裙带菜

裙带菜被称为“海藻之王”,看起来像海里的“大白菜”,所以也叫海白菜。它和海带长得有点像,但比海带质地更柔嫩,叶子比海带薄,颜色也相对较浅一些,吃起来口感更嫩,比海带好咀嚼。裙带菜属于低热量、低脂肪的食物,还含有丰富的多糖,钙含量比较突出,《中国食物成分表》中显示,干裙带菜的钙含量高达947mg/100g,不过它的钠含量不低,如果平时血压控制不佳,最好少吃。

紫菜

紫菜也是生活中的常见海藻,目前市场上主要是条斑紫菜和坛紫菜两种,其中条斑紫菜一般是用来做海苔片的,而坛紫菜则是被盘成了一个“圆形”,用来烹调做汤。紫菜的营养还是比较丰富的,蛋白质、维生素、矿物质、脂肪、膳食纤维等它都有。干紫菜的矿物质铁的含量比较突出,为54.9mg/100g,平时做一份紫菜蛋花汤,大约需要2~5g干紫菜,如果按照5g计算,可摄入的铁为2.7mg,和菠菜相当。紫菜的谷氨酸和天门冬氨酸含量比海带高,所以用它来做汤味道更鲜美。

羊栖菜

羊栖菜在火锅里比较常见,口感又脆又多汁,吃到嘴里真的像“放鞭炮”一样。羊栖菜属于马尾藻的一种,在营养上富含膳食纤维、多糖、植物甾醇、多酚类物质、萜类化合物、氨基酸、微量元素等,其中钙、硒、碘的含量都很不错。

螺旋藻

螺旋藻属于蓝藻的一种,也是重要的微藻资源。营养上,螺旋藻含有藻蓝蛋白、多酚、类胡萝卜素、维生素和甾醇等多种营养成分,其中维生素B族比较优秀,比如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂,此外也含有丰富的维生素E。有文献显示,螺旋藻的维生素B₁₂含量是动物肝脏的4倍,这对于素食人群来说是个好消息;螺旋藻中的β-胡萝卜素含量比胡萝卜高出30倍,这对经常用眼的上班族和学生党来说,是保护眼部健康的好帮手;其他微量元素方面,螺旋藻中富含铁、镁、钙和磷等矿物质,其铁含量是小麦的20倍,这听起来还不错。

不过,螺旋藻在我们的餐桌上并不常见,它经常以保健品的形式出现在我们的生活中,比如螺旋藻粉、螺旋藻片。需要注意的是,适当吃能为我们补充一些营养,但可千万别替代药品,别指望获得某些神奇功效。

(薛庆鑫)

