

不吃早飯到底有多傷身?

肥胖的危險會下降 22%，體重超標風險下降 20%，糖尿病風險下降 19%，代謝綜合徵風險下降 18%，高血壓風險下降 16%。

簡單說，這些研究證明，不吃早飯的人，會更容易患上肥胖、糖尿病和冠心病。如果再吃夜宵和零食，那就更加糟糕了。遺憾的是，不吃早飯的人，因為身體能量和營養素缺乏，往往會更加愛吃零食，喜歡晚上加餐。



說到吃早飯，很多人都會用“沒時間”來搪塞，也有人會說“食慾不好，真心吃不下啊”。無論說什麼，歸根到底都是一個因素——覺得早餐不重要。重要的事情，我們總是有時間做的，沒有條件創造條件也要做！

那麼早餐真的可有可無嗎？真不是這麼回事。

俗話說“早餐如進補”，無論中外，營養學家都提倡好好吃早餐。人們早就知道，不吃早餐可能增加膽結石的危險，容易患上胃腸疾病，容易發生低血糖等。在小學生中進行的研究發現，不吃早餐或早餐質量差，與兒童學習能力較差有關。這可能是因為到了三四節課時，孩子血糖水平下降，引起大腦思考能力和注意力下降。同時，不吃早餐容易使中午、晚上的食慾上升，對於預防肥胖不利。

國外也有很多短期人體研究和現況調查研究證明，不吃早餐增加肥胖風險，增加高血脂風險，增加高血壓風險，降低胰島素敏感性，增加糖尿病風險，等等。不過，這些研究的效力還不夠，不能充分肯定不吃早餐與糖尿

病和心血管病之間有什麼關係。

不過，最近的一些大型調查分析，給出了非常有力的結論。一項 2012 年發表的研究對 29206 名沒有糖尿病的健康男性跟蹤調查 16 年，發現和每天規律吃三餐的人相比，每天不吃早餐而只吃 1-2 餐的男性糖尿病風險會升高 25%。即便除去其他可能導致糖尿病的因素，甚至消除體重變化的影響，不吃早餐也會讓患糖尿病的風險升高 16%。也就是說，不吃早餐，哪怕並沒有引起體重增加，仍然會更容易患上糖尿病。相比而言，兩餐之間吃零食，容易導致肥胖，從而增加糖尿病風險；但如果體重不增加，就不會增加糖尿病風險。另一項 2013 年發表的研究則對 26902 名男性進行了調查，發現和每天規律吃早餐的男性相比，不吃早餐的男性冠心病風險會上升 27%。

有人問，我晚上睡得晚，早上起的也晚，早飯如果不吃，只吃午、晚兩餐，而且一點不多吃，行嗎？問題在於，晚飯是六七點鐘吃，晚上要 12 點以後睡，到了 10 點以後肯定就容易餓，餓了就要加夜宵——遺憾

的是，相比于不吃早飯而言，深夜吃夜宵似乎更糟糕。和不吃夜宵的男性相比，吃夜宵的男性冠心病風險會上升 55%之多！分析表明，這是因為吃夜宵往往導致肥胖、糖尿病、高血壓、高血脂等問題。

而在 46289 名女性當中進行的 6 年跟蹤調查也得到了類似結果，證明和每天規律吃早飯的女性相比，早飯時有時無的女性糖尿病風險會升高 28%。不過，如果消除體重增加的因素，那麼和正常吃三餐的女性相比，每天吃 1-2 餐的女性糖尿病風險僅上升 9%，沒有對男性的影響那麼大。

另有一項對 3598 人跟蹤調查 18 年的研究發現，每周吃不到三次早飯的人，和每周吃三次以上早飯的人相比，平均體重要高 1.9kg。進一步的分析發現，每天規律吃早飯者，腹部

排汗與排尿的巨大差別

德國體育醫學龍頭艾倫斯特博士發現，所有運動選手中，唯獨馬拉松選手沒有患癌症的病例。因此艾倫斯特博士為了找出不得癌症的原因，不斷地研究，結果發現了一項驚人的事實：排汗與排尿的巨大差別。

為此，艾倫斯特博士採集了每天跑步 30 公里以上的馬拉松選手的汗水，仔細分析其汗水的成份，結果發現汗水中含有鎘、鉛、銅、鎳等許多重金屬物質。

這下艾倫斯特博士明白了，為什麼長跑運動員不得癌症。原因就是「每天跑 30 公里以上的馬拉松手，自體內深處排出大量汗水的同時，也將體內累積的致癌成份「重金屬」排出體外，徹底去除癌症的根源，因此馬拉松選手是不會得癌症的。」

根據以上的研究結論，艾倫斯特博士發表了「以排汗的方式，徹底去除體內的累積物，可預防癌症」等研究報告，艾倫斯特博士強調的是「想要健康長壽，就



要一天一次大量排汗。」這句話是絕對值得信賴的。

出大量的汗能夠排泄體內有害物質！

對身體而言，為何出汗特別重要呢？

排泄體內不需要物質的功能有排便、排尿與出汗。其中，大量出汗能達到排泄體內疲勞物質或對人體有害的重金屬、毒素的作用。

雖然排尿也會排出重金屬，但是排出功能卻遠不及汗，所以，大量出汗，能夠排出體內的重金屬。汗也具有調節體溫的重要作用。

全身健康的出汗，就能夠強化現代最欠缺的體溫調節功能與自律神經。

汗從體表氣化，令人得到爽快感，對精神也有很大的幫助。藉著氣化熱消耗熱量，能夠提陞代謝力，減少體脂肪，有助於消除肥胖。

對身體而言具有重要作用的汗，不會對身體造成負擔，全身出汗，就能夠強化自律神經，提陞代謝力，排出老舊廢物與毒素，對於美容與健康都有幫助。

為了自己的健康，趕快行動起來吧！

血脂高，蒸飯加點燕麥

低脂、清淡是高脂血症患者對飲食的基本要求。但大多數人只注意到對攝入肉類脂肪和油脂的控制，而忽略了對主食的調理。其實，在主食上也有功夫可作，如在每天的米飯里加點燕麥，就能起到很好控制血脂的效果。

燕麥是降血脂食品中的黑馬。大量動物試驗和臨床觀察已經證實，燕麥能預防和治療由高血脂引發的心腦血管疾病。以每天 100 克的量，服用燕麥片 3 個月為例，就可明顯降低心血管和肝臟中的膽固醇、甘油三酯、β-脂蛋白，總有效率達 87.2%。此外，燕麥中富含可溶性纖維和不溶性纖維，能大量吸收人體內的膽固醇並排出體外。

燕麥米飯的做法非常簡單先將燕麥米單獨浸泡 15 分鐘，將燕麥米和大米按照 1:2 的比例混合燜飯。如果是高血糖、高血脂、糖尿病人，可改用 1:1 的比例混合。煮粥也行，比如蓮子燕麥粥，可以將燕麥、大米和蓮子一起下鍋，大火燒開再改用小火煮 25 分鐘即可。

值得注意的是，每天燕麥的攝入量應控制在 100 克左右，且建議分兩餐食用。胃腸功能不好的人，吃燕麥一次不宜太多，否則會造成胃痙攣或是脹氣。（于濤）

值注意的是，每天燕麥的攝入量應控制在 100 克左右，且建議分兩餐食用。胃腸功能不好的人，吃燕麥一次不宜太多，否則會造成胃痙攣或是脹氣。（于濤）

值注意的是，每天燕麥的攝入量應控制在 100 克左右，且建議分兩餐食用。胃腸功能不好的人，吃燕麥一次不宜太多，否則會造成胃痙攣或是脹氣。（于濤）

少壯不忘事，老大不失智

我們那兩斤半的大腦里，有着千億個神經元，每個神經元又有着上千個跟其他神經元“握手”的突觸。不過，“腦子不夠用”依然是全民共有的抱怨。去年，Zip 大叔靠著一首“我的鑰匙在哪？我的手機在哪？(Where's My Keys? Where's My Phone?)”在英國達人秀一炮而紅。令人懊惱的健忘就這樣催生了一首萬人傳唱的神曲。

我們的記憶存儲在活生生的神經元里，正因如此，記憶不是白紙黑字的日記，而是口口相傳的故事，每一次回憶好比一次訴說，而每一次訴說，難免會悄然改寫一點細節。一次次地，伴隨著神經遞質釋放，伴隨著神經元激活，有些突觸被強化，有些突觸被削弱，“神經連接組”每時每刻都在發生變化，而一段段被修改得不復當初的神經回路，就承載着一個個面目全非的記憶。

如此複雜的網絡中，一個蛋白質就可能逆轉老化造成的記憶衰退？這美妙得難以置信的結論令人腦中久久迴響着一句話：我的病，有治了！這個研究上個月發表在《科學》雜誌子刊《轉化學》上，作者包括在記憶方面鑽研數十載的諾獎獲得者埃里克·坎德爾(Eric Kandel)——順便一提，他的自傳《追尋記憶的痕迹》亦是一本上佳的認知學科普書。

閉上眼，想象一下雙眼後方的大腦深處，口對口平躺着一對大寫的“C”。那就是對學習和記憶至關重要的“海馬區”。我們那在 40 歲前後開始每況愈下的認知功能，可能就緣於海馬區的變化。感謝八位同意在逝世後捐贈大腦的 33-88 歲的志願者，通過比對他們海馬區中易受老化影響與受阿爾茨海默症影響的亞區，研究者找到了 17 個可能與單純老化

有關的“候選者”。而其中，此前就被認為與重要信號通路相關的 RbAp48 蛋白，則被挑出來進行動物實驗。結果極為驚人。缺少 RbAp48 蛋白的年輕轉基因小鼠在記憶測試里顯得相當“老糊塗”。而往年老的普通小鼠海馬齒狀回里注射會表達 RbAp48 的慢病毒後，認新物體也好，走迷宮記路也好，這些小鼠都變得“返老還童”，成績幾可與正常年輕小鼠媲美。

想象一下，往腦子里打上一針，你就不再需要每天疲於尋找眼鏡和遙控器。倘若症狀沒有好轉，就要早開始阿爾茨海默症的治療——要知道，早確診早治療對這個疾病至關重要，偏偏如今的醫學還難以分辨輕度的認知功能下降究竟是老化的正常現象，還是阿爾茨海默症的早期症狀。

健忘還有許多其他可能——睡眠不足，腦部的腫瘤或感染，放療與化療，某些嚴重的甲狀腺、腎臟與肝臟疾病，酗酒造成的慢性酒精中毒，許多中老年人容易罹患的維生素 B12 缺乏……壓力與



焦慮這種心理問題也會影響記憶，有研究顯示，皮質醇水平很高的抑鬱者，海馬比正常人減小了 12-15%。頭部外傷也是可能原因，因此切勿大力搖晃新生兒，如果你很在意晚年的認知功能，就不要選擇橄欖球和拳擊為鍛煉方式。

此外，神經元需要氧氣，因此，一切傷害血管的事情都可能傷害你的記憶力——抽煙、高血壓、高膽固醇……缺少鍛煉也是風險因素。05 年瑞典一個跟蹤了上千人二十年的研究發現，比起沙發土豆，一周至少鍛煉兩次者罹患老年失智症的風險降低了 52%，而罹患阿爾茨海默病的風險降低

了 62%。還有許多對記憶的研究正在進行。除了坎德爾，另一位諾獎得主利根川進今年七月剛剛在《科學》上發表剛改記憶的研究，他們同樣在海馬的齒狀回區下功夫，利用轉基因病毒和光遺傳技術，把一段虛假的“在 A 地遭雷擊”的記憶植入了小鼠腦中，於是實驗鼠在 A 地就會因恐懼雷擊而一動不

神接觸是想探明你是否相信他。”此外，盯着其他人眼睛看的時間長度也與社會化有關。

7. 眯着眼睛。美國舊金山一家名為“語言技能”的溝通培訓公司總裁凱拉·黑爾·奧爾特說：“當人們覺得一些事物讓他們感到噁心或反感時，或感覺自己被錯誤的指責時，他們的反應就是眯起眼睛。”她說：“眼睛眯縫得越嚴實，厭惡感就越為強烈。”

8. 揚起眉毛。當人們感到快樂和滿足時，就會揚起眉毛。這種面部表情表達了一種積極的情緒，臨床上患有抑鬱症的人是不會表現出這種行為的。

9. 睜大眼睛。睜大眼睛蘊含了多種不同的含義，具體取決於臉部的其他特徵：睜大眼睛的同時，眉毛高聳和臉頰凹陷，可能表示恐懼；睜大眼睛時，揚起眉毛並面帶笑容，表示幸福和頗感興趣；睜大眼睛迅速一瞥後就回到正常神色，則表示驚訝。

10. 目光猥瑣。當你向聽眾講故事時發現他們的目光猥瑣了，聽眾很有可能處於精神遊走狀態，表明他們感到厭煩。如果在與異性約會時出現這種情況，這就清楚地表明你沒戲了。

揭秘眼睛如何暴露你的想法



動。這項技術有望用於修改人腦中特別痛苦的回憶。也許過不了多久，便可以一針藥腦清氣爽，一束光輝忘悲傷。科幻所描繪的那個世界，到來得似乎比預想得還要更早一點。

小 TIPS

首推有氧運動，每次至少持續半小時，鍛煉後應有出汗和氣喘感。有研究顯示，每周鍛煉消耗的卡路里越多，失智的風險就越低。而肺活量甚至可以作為預測未來認知功能的一個好參數。

其次，平衡膳食。多吃蔬果，多吃富含 Omega-3 脂肪酸的魚類和堅果——有研究顯示，遵照地中海飲食的人群罹患失智症的風險較低。茶和咖啡有部分正面結果，比如一個研究里，實驗組每天喝五杯咖啡攝入 500mg 咖啡因，不過，喝這麼多咖啡可能也改善了情緒並增加了運動，因此究竟是不是咖啡的功効還說不準。

除了維生素 B12 外，包括銀杏在內的諸多營養補劑基本上都“不足以確證能提高認知功能”。那些能夠確實改善失智症狀的處方藥，則一定要遵醫囑服用。

其三，勤動腦筋。活到老，學到老。雙語者老年後的認知能力就較少減退。填字遊戲和數獨也是好選擇。記住，學得慢並不代表學不會。

第四，心理健康。如果壓力、焦慮和抑鬱長時間持續，及時考慮尋求專業支持。社交活動同樣可以顯著降低失智的風險。

最後，研究記憶離不開為科研捐贈大腦的志願者，如果你希望造福人類，可以瞭解下遺體捐贈的規定。