

與油脂攝取量相比 油脂種類是中風風險的更關鍵因素

一直以來大眾熟知的觀念是,攝取過多油脂會增加膽固醇、血管堵塞,進而提陞中風及心血管疾病風險,不過哈佛大學最新研究顯示,油脂攝取的種類,比攝取的總量更重要,料理時以植物油為主能降低中風風險達 12%,若以紅肉等動物性油脂為主,風險上昇 16%。



綜合美國有線電視新聞網 (CNN)、英國《每日郵報》(Daily Mail)報道,哈佛大學團隊 8 日在美國心臟學會 (American Heart Association) 2021 科學年會公開的研究指出,在引發中風風險方面,油脂攝取的種類比攝取的量更重要。研究團隊追蹤超過 11.7 萬名平均年齡為 50 歲的美國醫護人員的飲食習慣,一共追蹤逾 27 年,每 4 年就以問卷形式調查參與者的油脂攝取量,期間一共有 6789 人中風。研究結果顯示,料理時主要以橄欖油、玉米油、大豆油等植物油為主的參與者,中風風險較最不常攝取植物油的參與者降低 12%;經常食用豬油、紅肉、加工肉品等動物性脂肪的參與者,中風風險較最不常食用的參與者高出 16%;另外,主要從奶油、起司等乳製品中攝取脂肪的參與者,中風風險沒有增加。研究第一作者、哈佛大學陳曾熙公衛學院 (Harvard T.H. Chan School of Public Health) 營養學系博士後研究員王峰磊 (Fenglei Wang) 表示,

研究顯示,在預防包括中風等心血管疾病方面,飲食中攝取的油脂種類及油脂來源,比攝取的總量更重要。報道指出,人類生存需要油脂,油脂能幫助人體從食物中吸收維生素、維持賀爾蒙運作、建立細胞、補充活力、保暖等,攝取自蔬菜、堅果、魚類的不飽和脂肪能降低膽固醇,塔弗茲大學 (Tufts University) 心血管營養實驗室 (Cardiovascular Nutrition Laboratory) 主任莉琪登絲坦 (Alice Lichtenstein) 指出,這類油脂包括玉米油、葵花籽油、大豆油等液態油脂,這幾種油有豐富的多元不飽和脂肪酸,芥花油、橄欖油則有豐富的單元不飽和脂肪酸。相較之下,專家認為肉類中大量的飽和脂肪會增加體內的壞膽固醇,鹽會讓血壓上昇,這兩種物質都會增加中風風險。此外,紅肉在加工過程中添加的化學物質會破壞細胞,進而提陞癌症風險。英國國民保健署 (NHS) 建議成年人每天攝取的紅肉或加工肉品不應超過 70 公克,相當于 2 片培根或 1 根香腸。不過研究團隊也坦承此份研究為觀察性研究,無法證實油脂攝取與中風風險之間的因果關係,研究也未納入生活型態、人種等其他因素。目前這份研究尚未經過同儕審查,也尚未發表在任何期刊上。

說起癌症,大家都會談癌色變,在大家的理解里癌症往往都和死亡有着緊密的聯繫。癌症對於每一個人來說,無論是身體、精神還是金錢來說都是對這個家庭一個巨大的折磨和考驗。有一種癌症其實和死亡的關係不是那么密切,但是患上這種“癌症”的人無論是對生活還是精神狀態來說都是一種考驗,這種疾病被稱之為“不死的癌症”-痛風。不死的癌症:什么是痛風痛風是由單鈉尿酸鹽沉積所致的晶體相關性關節病,與嘌呤代謝紊亂和(或)尿酸排泄減少所致的高尿酸血症直接相關。主要包括急性發作性關節炎、痛風石形成和尿酸性尿路結石等,其最重要的生化基礎是高尿酸血症。痛風多見于中年男性,在女性中,以絕經後的女性是主力軍,目前來講痛風呈現年輕化趨勢。不死的癌症:痛風是怎么造成的我們提到痛風最重要的生化基礎是高尿酸血症。那么高尿酸又是怎么回事?我們正常人體在正常嘌呤飲食狀態下,非同日兩次空腹尿酸水平均高於男女性的正常值(男性 420 μmol/L,女性 360 μmol/L),我們就稱之為高尿酸血症。一個正常成年人每日產生尿酸約為 750mg,其實 80% 左右為內源性也就是來自我們自己本身,另外的 20% 為外源性。打個比方說,一個固定的容器內放的是尿酸,每一天我們人體正常代謝量為其中的 60%,絕大多數都是經過腎臟排泄,剩下的部分則會經過腸道代謝。人體就是通過這種模式來維持體內尿酸水平的穩定,但是

『不死的癌症』痛風

其中任何一個環節出現問題,都有可能導致高尿酸血症。不死的癌症:面對痛風我們應該怎麼辦1、限制高嘌呤食物的攝入量:無論是急性期還是緩解期的患者都要避免高嘌呤食物。像是海鮮,相對於魚蝦類,貝類的嘌呤含量很高,所以海鮮是痛風患者飲食中的一類禁忌。同樣作為優質蛋白來源的牛奶和雞蛋,它們則是低嘌呤食物,每個雞蛋的嘌呤含量只有 0.4 毫克,每百毫升牛奶含量為 1.4 毫克,所牛奶和雞蛋是補充優質蛋白的首選。2、限制飲酒:尤其是空腹飲酒時,會使腎排泄尿酸減少,如酗酒和飢餓同時存在,會成為痛風急性發作的誘因。痛風患者尤其要控制啤酒和酒精度數較高的白酒。雖然啤酒本身嘌呤含量並不高,但是在體內代謝後會產生大量嘌呤,所以還是屬於高嘌呤食物。任何疾病的產生大多數原因都來自於自己的生活方式和飲食習慣的問題,只要我們有一個良好的生活習慣和一個合理的膳食結構,我們和健康一直會和諧的相處下去。



頭髮變白了可以逆轉嗎？



近年來,越來越多的年輕人開始長白頭髮,市面上關於白髮轉黑的產品也越來越多,那么,白頭髮到底還有沒有救?這些產品真的有用嗎?年紀輕輕為什麼就開始長白髮?專家介紹,我們的頭髮之所以看起來是黑色的,主要是因為頭皮毛囊里有黑色素細胞,它會不斷地

分泌黑色素,並輸送到毛髮纖維中。因此,當黑色素細胞減少,毛囊位置的色素就會脫失,頭髮也就逐漸變白。那么,能導致黑色素細胞減少的原因有哪些呢?1. 遺傳因素通常情況下,亞洲人一般到 40 歲左右,黑色素的分泌功能就會開始減弱,出現零星白髮。及至五六十歲,白髮的數量開始大面積增多。但是有些人受遺傳因素影響導致基因突變,先天毛囊處的黑色素細胞就稀少,於是就會“少白頭”。2. 過度勞累、壓力大壓力大,精神緊張、焦慮,生活作息不規律、熬夜等原因不僅會造成脫髮,還會導致長白頭髮!尤其是腦力勞動者。3. 慢性疾病屬於病理性白髮,比如白癩病、甲狀腺功能異常、甲亢等自身免疫性疾病以及內分泌失調等都可能導致白髮的出現。白頭髮到底能不能轉黑呢?能,但得分具體情況。1. 對於因年齡增長、遺傳因素導致的白頭髮:有兩種解決的方案:拔和染。

因為這兩種原因導致的白頭髮是不可逆的,就像逝去的青春一樣,目前在醫學上是沒有解決的辦法。所以,所謂“白髮自然轉黑、徹底變黑”之類的產品,都是騙人的!很多人就要問了,不是說白頭髮拔一根會長十根嗎?假的。一個毛囊所長的頭髮都是固定的,你拔了一根後並不會就因此多長幾根出來。但是需要說明的是,拔掉白髮只能當時眼不見心不煩,並不能斬草除根,因為白頭髮拔了後,長出來的還是白頭髮,如果操作不當,還會造成毛囊炎。因此,醫生不建議大家拔白髮,如果實在難以忍受,可以通過染髮來實現。2. 對於精神因素導致的白頭髮:那就改變生活習慣,緩解緊張的情緒和壓力,白髮就可以

慢慢逆轉。3. 對於慢性疾病導致的白頭髮:那就積極的治療,藥到病除後,白髮自然就轉黑了。白髮能延緩生長 但得做好預防雖然說在目前的醫學界,白頭髮不好治療,但是,我們可以通過一些方法讓白髮來得晚一些!對此,專家建議:1.適當吃堅果類食物可以幫助護發;2.三餐規律,飲食均衡,不挑食,也不要過油過辣;3.保持心情愉快,不要有太大壓力,也不要過度勞累緊張;4.定期體檢,有病及時就醫;5.注意頭部清潔,洗頭間隔時間適宜,建議油性頭髮 2 天洗一次,干性頭髮 3-4 天洗一次;6.儘量減少燙染次數;7.不熬夜,保證每日睡眠時長。

人生智慧:不急 不惱 不懶 不饒

不急 -- 性子急、遇到一點小事就沖動、情緒激動、心臟砰砰跳,這樣不僅不解決問題,甚至還會給自己的健康造成影響。研究發現,猝死的第一大誘因就是情緒激動。不惱 -- 人生不如意事十有八九,懊惱、生氣是最無用的發泄。人生在世,每個人或多或少都有自己的脾氣,如果要是都耿耿于懷,那肯定是要氣出病來。

不懶 -- 懶人不只是不愛鍛煉身體,也指不求進取,既缺乏自律、又缺乏毅力,懶成了人生最大的絆腳石,往往在生活中工作中往往一事無成。那些優秀的人懂得自律,懂得用自己的方式去經營生活。不饒 -- 面對各種美食很少有人能拒絕,饒是本能。但超強的自我管理是決定一個人健康的關鍵。

哪些食物最“補腦”

一提到“補腦”許多人立刻就會想到核桃,“以形補形”,“愛吃核桃的人聰明”,“每天吃幾個能提高智商”。這些說法準確嗎?首先,我們必須明確——食用核桃雖然有益,但並不代表真能“提高智商”。平日所說的“補腦”,是因為以核桃為代表的一些食物,它們富含 Omega-3 脂肪酸、抗氧化劑、植物營養素等,可以提高孩子的記憶力,改善注意力、情緒,具有一定的維持大腦功能的作用。瞭解完這一點,讓我們一起看看“補腦”食物的紅黑榜,從飲食上給孩子“加加油”。一、這些食物大腦喜歡在日常生活中,有許多常見的健腦益智食物。快來看看有哪些是你家餐桌上的“常客”?魚類:代表食物:三文魚、沙丁魚、鮭魚等深海魚類。推薦原因:這些食物富含 Omega-3 脂肪酸,可以提供高水平的抗氧化劑和維生素 E 等,有助於延緩大腦的衰老。魚頭含有豐富的卵磷脂,是人腦中神經遞質合成的重要成分,可增強人的記憶、思維和分析能力,具有益智作用。豆類:代表食物:豆漿、豆腐、腐竹、新鮮豆類、干豆類等。推薦原因:這類食物含有豐富的蛋白質和必需氨基酸、脂肪、碳水化合物和維生素 A、維生素 B 等。必需氨基酸是大腦賴以活動

的物質基礎,可幫助保持腦健康。蔬菜代表食物:綠葉菜、西紅柿、南瓜、胡蘿蔔、西藍花等。推薦原因:綠葉蔬菜可提供大量的維生素 E 和葉酸。維生素 E 可以延緩大腦衰老,葉酸可以改善記憶力,還能降低同型半胱氨酸。西紅柿、南瓜、胡蘿蔔含有豐富的抗氧化劑,可以幫助保持大腦活力。菜花、西藍花有改善認知功能和記憶力的作用。這是因為大腦中有一種重要的神經遞質叫乙酰膽碱,負責腦細胞的興奮度,而菜花、西藍花含有較多此類物質。雞蛋推薦原因:雞蛋可以改善記憶力和強化大腦。但是,因為雞蛋含有較多的脂類物質,建議控制每天給孩子的食用數量。堅果:代表食物:核桃、花生、葵花籽等。推薦原因:花生富含泛酸(泛酸即維生素 B5),葵花籽含豐富的鐵、鋅、鉀、鎂等微量元素及維生素 E。適量食用這些乾果,均可起到營養大腦、增強記憶、緩解腦疲勞的作用。牛奶推薦原因:牛奶含有優質蛋白質、核黃素、鉀、鈣、磷、維生素 B12、維生素 D 等多種營養素,是大腦營養的重要來源。

此外,水是維持大腦功能必不可少的物質,大腦中約 80% 是水。研究表明,人體缺水第一個受影響的就是大腦,攝入充足的水分能提高大腦的反應速度。所以,家長們一定要提醒孩子在學校多喝水,不要等感覺口渴了再喝。二、這些食物“傷腦筋”食物形形色色,但不一定都對大腦健康有好處,甚至有些食物是多種神經系統疾病的罪魁禍首。如果孩子的日常飲食不注意、不講究,就有可能傷害大腦,造成不良後果。高糖飲食糖是大腦能量的直接來源,但長期高糖飲食卻對大腦非常不利。研究發現,高糖飲食會降低大腦的學習能力、記憶力和大腦的整體功能。而且,高糖飲食及各種含糖飲料,會損傷血管內膜,容易導致肥胖、糖尿病、高血壓等慢性疾病。高脂飲食孩子們喜愛的食物,如蛋黃派、曲奇餅、冰淇淋、烘焙食品、薯

條和餅乾、冷凍和罐裝食品等,都含有大量反式脂肪酸。而研究發現,大量攝入反式脂肪酸,會導致認知能力、腦容量和記憶力下降。高鹽飲食研究證實,長期高鹽飲食會攝入比較多的鈉離子,影響大腦神經元的信號傳導,降低大腦的記憶和認知功能。所以,家長們平時要給孩子吃清淡一點,限制食用加入過量鹽的食品。讓大腦保持健康的最佳方式就是健康飲食。同時,幫助孩子養成定期鍛煉、保證睡眠的好習慣,都將有益於大腦健康。

