

想延年益寿？这12个好习惯学起来

◎王海洋

许多人认为,预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而,基因发挥的作用只占到约25%。事实证明,饮食和生活方式等因素更为关键。下面,就为大家盘点12个与长寿有关的生活习惯。

别吃太饱 热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易华盛顿大学的营养科学家进行的动物研究表明,将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。生物医学家发现,摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于,限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪,这两者都与寿命短有关。

多吃坚果 坚果堪称一座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是,坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源,如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B₆。医学研究发现,每周至少吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。

尝尝姜黄 当谈及抗衰老策略时,姜黄是一种非常棒的选择。这是因为这种香料含有一种强效的生物活性化合物——姜黄素。由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性,因此被认为有助于维持大脑、心脏和肺的功能。海南医学院的药理学家研究证实,姜黄素有助于预防心血管疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

多吃果蔬、豆类 食用各种各样的植物性食物,如果蔬、植物种子、全谷物和豆类,可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现,富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险,还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂,包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

多运动 保持身体处于活跃状态能延长寿命。医学研究发现,每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处。此外,每天如果能再多运动15分钟,早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现,每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低28%。

避免长期焦虑 焦虑和压力会显著缩短寿命。荷兰蒂尔堡大学研究发现,忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。相似的,荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现,焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出了3倍。如果你感觉压力大,微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。美国杜克大学的行为科学家发现,欢笑和积极的人生观能减轻压力和延长寿命。

不吸烟 德国癌症研究中心发现,吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看,吸烟的人早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现,在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年。

给自己找乐子 感觉快乐能显著延长寿命。伦敦大学学院发现,在为期5年的研究期内,快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示,从总体上来看,快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。

培养社交圈 美国哈佛大学医学院发现,保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上,仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险

减半。拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极的影响,从而降低患慢性疾病的风险。

责任心强 美国加州大学河滨分校的心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年,结果显示,坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。

适量喝咖啡或茶 适量饮用咖啡或茶都能降低患慢性疾病的风险。例如,美国明尼苏达大学研究发现,存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的,芬兰赫尔辛基大学也发现,饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

养成良好的睡眠模式 睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。巴西圣保罗大学的生理学家发现,养成有规律的睡眠模式与长寿有关,如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素,太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学家发现,每晚睡眠少于7个小时会将早亡风险升高12%,而多于9个小时会使寿命缩短38%。



每天一杯茶保护心血管

网传“每天一杯茶,有助预防心血管疾病”,这种说法是真的吗?喝哪种茶养生效用较好呢?有哪些茶不建议喝?今天,就为大家一一解析。

◆三类营养物质作用突出

《中国居民膳食指南(2022版)》对国内外的文献数据做了系统梳理,通过对这些文献的对比分析,查找了相关的科学证据,发现经常饮茶能够降低心血管疾病的发病风险。

茶叶中突出营养物质有茶多酚、茶氨酸、咖啡碱。茶多酚有助调控血糖、改善血脂,对降低心血管疾病风险有一定作用。茶氨酸是一种神经保护剂,有助改善认知功能,还可舒缓情绪,改善睡眠质量。咖啡碱可刺激神经系统,降低患神经退行性疾病的风

险,还能增加肌肉耐力、抗疲劳等。

◆绿茶更有利于心血管健康

绿茶喝起来有点涩味,这是因为其中茶多酚含量较高。研究表明,绿茶里的茶多酚、儿茶素在几种茶叶中含量最高,在降低心血管疾病风险方面能力更强些。

红茶在生产加工中有发酵的过程,所以其茶多酚含量会通过化学反应逐渐减少。在此基础上,红茶产生更多茶黄素、茶红素、茶褐素,这些色素一方面决定茶汤的颜色和风味,另一方面茶色素本身具有消炎、保肝、护肾的作用。

◆饮五种茶存风险

浓茶。茶叶中含有鞣酸,大量饮

用浓茶会影响铁的吸收。茶叶中还含有咖啡碱,会影响对咖啡碱敏感者的睡眠,需要注意饮茶的时间和量。

霉变茶。茶叶发霉是因为受到微生物污染,喝下发霉的茶轻则引起腹泻等食物中毒症状,重则可能引发肝、肾等重要器官病变。

串味茶。茶叶含萜类物质,结构多孔,极易吸收异味,容易变味,一些气味可能对健康不利。

久泡茶。冲泡时间过长,会使茶汤营养价值大大降低。另外,茶汤搁置时间太久容易受到周围环境的污染,使茶汤中的微生物数量增多。

过烫茶。可能烫伤口腔和食道黏膜,造成溃疡,久而久之或诱发口腔癌、食道癌。

据 CCTV 生活圈

慢性病患者的春节饮食原则

◎徐瑞 龚雨

春节假期往往伴随着丰盛的美食。对慢性病患者来说,春节期间饮食应该遵守“适量、均衡、健康”的原则。

1. 控制盐分摄入。盐摄入量过多会导致血压显著升高,并与高血压及其心血管并发症有着千丝万缕的关系。世界卫生组织建议每人每天盐摄入量应小于5克。因此,在就餐时应尽量避免咸菜、咸肉等含盐较高的食物。

2. 避免摄入高胆固醇、高脂肪食物。高血脂患者在节假日期间尽量不吃饱和脂肪含量高的五花肉、肉皮、全脂奶、奶酪等动物性食物,也应忌食含胆固醇高的食物,如动物内脏、鱼子、带壳的海鲜包括蟹黄等。过年期间,大家经常购买的坚果虽然有利于心血管健康,但因其富含油脂,也要注意不能多食。

3. 限制摄入糖分和精制碳水化合物。碳水化合物也就是我们平时说的主食,是导致血糖升高的重要成分。控制碳水化合物的数量、质量是血糖控制的关键环节。低血糖指数的食物是指吃了以后升高血糖幅度低的食物,有利于血糖控制,还可以避免餐后血糖的剧烈波动。常见的低血糖指数食物有:生菜、桃子、胡萝卜、牛奶等,但也要注意进食量,防止增加血糖负担。糖尿病患者节假日期间也应定时定量进餐,必要时可以提前安排好一天的饮食计划,少吃升血糖快的主食,比如粥和精制细粮等,尽量把主食均匀分配到三餐。

4. 减少嘌呤摄入。高尿酸血症很常见,现已成为继高血压、高血脂、高血糖之后的“第四高”。高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征,因此,高尿酸血症患者应少吃含嘌呤高的食物,如动物内脏、肉制品和海鲜类食品。

5. 减少或避免酒精摄入。酒精不仅影响血糖和血压,还会诱发痛风发作。另外,酒精还可与某些药物发生不良反应,例如饮酒后服用降压药容易出现低血压反应,严重时甚至会猝死,肾炎、严重高血压、冠心病的病人尤其容易发生危险。饮酒当时会出现血压突然降低,次日又会造成血压过高难控,导致血压波动幅度较大,不利于血压控制。节假日期间,饮酒频率比平时大大提高,慢性病人要注意减少或避免酒精的摄入,尽量选用低度酒,避免空腹饮酒。

6. 增加膳食纤维摄入。粗膳食纤维会增加肠道蠕动,产生肠道益生菌,延缓血糖吸收,对健康有益,尤其对于糖尿病等慢性病患者来说。豆类、水果、蔬菜和全谷物食物均为膳食纤维的良好来源。