

华山医院与青岛市立医院联合研究发现——

每天晒1.5小时太阳防老痴

阳光灿烂的午后,找一个安静的地方晒太阳是许多老人喜欢做的事。晒太阳不仅舒缓心情、促进钙的吸收,复旦大学附属华山医院教授郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市立医院教授谭兰团队还发现,适当晒太阳有助预防老痴。研究结果发表于《英国医学委员会内科学》期刊上。

光照是影响生物昼夜节律的重要因素之一,可以通过非视觉通路影响大脑功能。已有

研究证明,较少的阳光就能使抑郁症患者认知能力的下降风险提升2.58倍。不过,此前没有研究揭示光照时长与老痴之间的关系。为此,研究团队利用英国生物样本库队列,纳入了362094名37岁至73岁的参试者,平均随访时间长达9年,研究开始时参试者均为非痴呆状态。所有参试者采用填写问卷调查的方式,分别报告了夏、冬两季每天接受户外光照的平均时长。

9年的随访中,共有4149名参试者被诊断为痴呆。户外光照时长与痴呆风险之间呈“J型”关系,即过低或过高的光暴露时间都会增加痴呆风险。研究结果发现,最佳的户外光照时长为夏季每天2小时,冬季每天1小时,平均为每天1.5小时。具体来讲,与平均每天接受1.5小时户外光照的人群相比,户外光照时长每减少0.5小时,痴呆风险增加28.7%;户外光照时长每增加0.5小时,痴呆风

险增加7.0%,这一结果在年龄约60岁的老年群体中更加显著。

研究人员表示,户外光照是通过影响体内维生素D的方式来预防痴呆的发生,维生素D对大脑健康有多重保护功能,如神经保护、调节免疫反应、抑制炎症和调节氧化应激等。户外光照还会刺激人体内部时钟交叉核,它可调节昼夜节律,从而影响认知功能。

(卢娜)



9月9日,在安徽省第六届老年人运动会木球比赛现场,参赛队员正在进行木球激烈角逐。9月9—10日,安徽省第六届老年人运动会木球比赛在阜阳市颍州西湖开赛,来自全省7个地市的8支代表队、100余名运动员参加比赛。比赛展现了老年木球风采,勾勒出最美“夕阳红”,有助于提升全民健身运动竞技水平。

王彪摄

丝瓜：通络活血用处多

丝瓜是一种非常常见的蔬果。可以食用,也可以药用。

丝瓜,可以凉拌,可以做成丝瓜炒蛋,更可以做成丝瓜汤。

丝瓜的营养丰富,几种营养要素,应有尽有。丝瓜中富含维生素,能保护皮肤、消除斑块、使皮肤洁白细嫩,是不可多得的美容佳品。丝瓜汁素有“美人水”之称。

丝瓜用于食疗,一般人群都适用。月经不调者,身体疲惫、痰喘咳嗽、产后乳汁不通者宜多食用。体虚内寒、腹泻者不宜多食。

丝瓜性味甘平,归肺、胃、肝经。

主要功效为祛风、通络、活血、下乳。

治疗风湿痹痛,筋脉拘挛等症时,常与秦艽、防风、鸡血藤等同用。

治疗胸胁胀痛时,常配伍柴胡、香附、郁金等。

治疗乳汁不通,乳痈肿痛时,常与王不留行、路路通、穿山甲等同用。乳痈肿痛时,每与蒲公英、浙贝母、瓜蒌等配伍。

(安庆市第一人民医院 杨晓帆)

饮食是糖尿病患者日常保健的重要一环,糖尿病人如何“吃”出健康?北京康复医院肾内及内分泌科主任医师彭彦平认为,糖尿病患者在注意膳食结构的同时,还要留意食物的升糖指数,以免引起血糖水平大起大落,对血管以及其他身体器官造成损害。

彭彦平介绍,升糖指数,即某种食物的血糖生成指数,反映的是食物对血糖升高的影响程度。低升糖指数的食物引起血糖变化小,相反高升糖指数的食物引起血糖升高幅度大。“糖尿病人如果吃了高升糖指数的食物,血糖会很快出现高峰,这会对原本已经出现损伤的胰岛细胞造成不良刺激。血糖快速波动还会对血管造成损害,长此以往更容易出现糖尿病的血管并发症。”

彭彦平说,精加工的食物升糖更快,比如磨成细粉的谷类和豆类、精粉馒头等。稀饭的升糖速度也远比干饭快。原因是大米烹调为稀饭后,淀粉结构发生改变,在消化道中很容易被酶水解成葡萄糖而迅速吸收使血糖升高。“稀饭或类似稀饭的液态或半固态食物,如米汤、面糊、米粉、肠粉、发糕,甚至包括一些精粉馒头、面条等,可使血糖发生较大的波动,故糖尿病病人应尽量少吃或不吃这类食物。”升糖指数还与烹调方法有关,食物加工时间越长、温度越高,升糖指数越高。长时间煮成的稀饭,其血糖生成指数就相对较高,而米饭的升糖指数则低于稀饭。不过,食物所含的膳食纤维也是天然屏障,可以降低消化率,使血糖生成指数降低。食物中蛋白质和脂肪的含量增多,也可降低胃排空及消化率,血糖生成指数较低。

“糖尿病患者讲究合理饮食,并不是说只能吃升糖指数较低的食物,这样并不利于营养的全面和健康。日常宜多选用富含膳食纤维的燕麦、豆类和叶、茎类蔬菜,适当增加蛋白质,将高升糖指数的食物和低升糖指数的食物搭配使用,可以减慢糖分的吸收速度,成为健康膳食。”彭彦平说。

(赖志凯 白霖)

精加工、烹调时间长的食物升糖指数更高

“无糖月饼”就健康吗

中秋佳节临近,种类繁多、口味甜软的月饼又上市了。作为传统美食,传统的月饼往往含糖和脂肪偏高,普通人吃多了容易变胖,糖尿病人吃了影响血糖。所以无糖月饼作为一种自带健康光环的食品越来越受到人们的欢迎。南京市第二医院营养科营养师王霞提醒,无糖月饼并非真的无糖。

我国《预包装食品标签通则》规定,食品中的糖含量少于0.5克/100克即可标注为无糖食品。如果不添加糖但想保持甜味该怎么办?很多商家因此选用了木糖醇、麦芽糖醇等甜味剂来代替传统蔗糖。

这类甜味剂虽然热量比一般蔗糖低但也有些副作用。比如麦芽糖醇吃太多会导致腹泻甚至引起胃痉挛和腹胀,出现肠鸣、腹泻等肠胃不适症状。早在几年前,“低糖月饼吃了拉肚子”的话题就曾引发热议,涉事厂商道歉称其初衷是提供更健康的低糖月饼,忽略

了麦芽糖醇可能导致一部分人不耐受。再如,此前有调查显示,一些“低糖月饼”总体油脂含量高。可见,一些打着“无糖”“保健”等字样的月饼不见得就真健康。

对类似情况,监管部门应有所作为,加强对月饼市场的监管,对其中“挂羊头卖狗肉”、虚假宣传的商家,对不符合相关标准甚至有违法违规问题的月饼,要依法依规予以查处。商家制售“低糖月饼”“无糖月饼”时,也应注明相应的消费提示,明确添加剂成分、禁忌事项等,让消费者明白消费。

同时,消费者要多一点清醒的认识,理性看待商家的一些促销行为以及“保健”“无糖”等营销概念,要认识到“无糖”与减肥甚至健康并无直接关系,摄入任何食物都要适可而止,更不要掉进“无糖”消费陷阱,因为“无糖”便忽视了月饼主要原料、保质期等基本品质信息。

应该明确的是,“无糖月饼”不能言过其实,不能逾越食品安全红线,更不能只是看起来“香”。规范食品工艺流程和营销方式,严把食品安全关,让月饼市场真正实现秩序与健康,才是过中秋的正确姿势。(戴先任)

