

新研究找到咖啡“健康摄入量”

咖啡是世界上最受欢迎的饮料之一,据英国咖啡协会统计数据,全球每天消耗约20亿杯咖啡。适量喝咖啡提神醒脑、缓解疲劳、促进代谢,有益于心血管健康;近日一项新研究则提示,过量饮用咖啡可能会对心血管产生负面影响。

3月23日,苏州大学附属第二医院研究人员发表在国际期刊《研究生医学杂志》的研究提示,咖啡喝太多会增加高血压患者的心血管病和死亡风险。研究纳入了英国生物样本库中近19万例高血压患者的数据,中位随访时间为13.8年。分析结果发现,在高血压患者中,与每天喝咖啡不到1杯的人相比,每天喝1~2杯咖啡的患者全因死亡风险

最低,降低了5.7%;但每天喝咖啡超过6杯的高血压患者,心血管发病和死亡风险会显著增加。

此前日本大阪大学一项针对1.8万名受试者、随访19年的研究就提醒,严重高血压(超过160/100毫米汞柱)患者,如果每天喝2杯或更多咖啡,死于心血管疾病的风险将增加1倍。

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄表示,咖啡对心血管疾病的潜在危险,源自其中所含的咖啡因。对于患有高血压、心律失常、心力衰竭、冠心病等心血管疾病的人群来说,咖啡因引发的刺激作用更明显,可导致病情加重,具体表现在以下几个方面:

交感神经过度兴奋 咖啡因进入人体后,会阻止大脑接受身体传来的疲劳信号,让大脑误认为身体“干劲十足”,不觉得疲劳;但过量的咖啡因摄入,会使交感神经过度兴奋、中枢神经被过度激活,极易刺激血压升高。

血压升高 咖啡因会通过刺激交感神经暂时升高血压,但平时不常喝咖啡的高血压患者或对咖啡因过敏的人,喝咖啡后可能造成血压骤升,进而引发不良后果。

心率增加 摄入咖啡因后,大脑受到刺激兴奋度增加,心脏也会跳得更快、更强,可导致心悸、胸闷、胸痛等症状。“举例来说,冠心病患

者的动脉出现明显狭窄,氧气和血液供应本就不够,再加上咖啡因的刺激,就会给心血管带来巨大负担。”张海澄说,严重情况下,心脏负担过重可引发心肌缺血、心律失常,甚至猝死。

但张海澄也表示,新研究属于回顾性研究,具有一定局限性,并不能百分百说明,饮用咖啡与高血压患者心血管病风险增加的关联。临床上,一般建议心血管疾病患者尽量少喝或不喝咖啡,有喝咖啡习惯的普通人群也要健康喝:尽量选择纯咖啡或加入牛奶的;少喝额外加糖、奶油等的咖啡;不喝含有奶精、植脂末等不利心血管健康成分的咖啡。(田雨汀)

梨花开 游客来



3月31日,淮北市烈山区宋疃镇和村社区千亩梨园内,满树的梨花洁白如雪,交织着金黄色油菜花相映成趣,把和村装点得五彩斑斓,市民游客自发打卡“七彩和村”赏美景,感受花海果香,享受乡村近郊游的畅快。
冯树风 杜磊 摄

文明祭祀守新风 一袭纸鸢寄清明

本报讯 为积极响应国家关于推进移风易俗、文明祭祀的号召,倡导鼓励辖区居民文明祭祀,4月1日上午,合肥市庐阳区万小店社区在双岗街道总工会的倡导下,在双岗街道社会事务部的指导下联合庐阳区社彩社会工作服务中心组织开展“文明祭祀守新风 一袭纸鸢寄清明”清明节手绘风筝活动。

活动现场,孩子们积极参与,亲手绘制出一只只承载着深情厚谊的风筝,将思念与祝福通过绘画体现在风筝上,随着春风一起放飞,让那份深深的怀念飘向蓝天白云之间。这种方式既保留了清明节的传统内涵,又践行了绿色环保的生活理念,更展现了新时代文明祭祀的新风尚。

此次活动,采用手绘风筝寄清明这种既环保又新颖的形式,通过文明健康的祭祀新风来表达对故人的怀念之情,在潜移默化中引导居民树立了文明祭祀的新风尚,共同营造一个文明、和谐、美好的社区环境。
(林榕 安庆萍)

文明祭祀绿色清明



本报讯 推进移风易俗,树立文明新风。4月1日上午,合肥市庐阳区双岗街道白水坝社区党委、妇联、工会、残联、社彩中心联合开展宣传活动,倡导文明祭祀。工作人员通过发放文明祭祀倡议书、悬挂宣传横幅、发放鲜花等多种方式向居民发出倡议,呼吁大家用文明缅怀、关爱他人的实际行动推进移风易俗,过一个文明节俭、环保感恩、遵德守礼的清明节。

为进一步丰富辖区居民的业余生活,推动中国传统文化“入脑入心”,活动现场举行了“知清明——研读中国传统文化”知识竞赛。社区还通过举办趣味运动会的方式,寓教于乐,工作人员根据老人的年龄和身体情况,设置了投壶、套圈、定点投篮等比赛项目,老人们可以选择自己喜爱、擅长的项目来参加。

此次活动引导广大群众自觉践行文明祭祀,营造了文明低碳祭祀的氛围,在尊重传统、继承传统的同时,让安全、文明、环保、绿色的祭扫理念逐渐深入人心,引领文明祭扫新风尚。
(葛亚丽 丁霞)

长椅宣讲话民生实事



3月29日上午,在海棠公园,合肥市政协委员、庐阳区杏花村街道汲桥新村社区新乡贤魏磊与居民围坐长椅,为大家宣讲安徽省50项民生实事内容。

宣讲中,魏磊首先向大家宣讲了全国两会精神,就两会中涉及的医疗、养老、公共服务等民生热点为大家解读。魏磊还为大家解读了安徽省50项民生实事政策,重点就大家关心的社会保障、困难群众救助、公共安全等政策为大家解

答。魏磊告诉大家,民生实事将着力提高特困人员生活保障标准,新增老年助餐点,实施困难残疾人康复工程,强化残疾人社会救助保障,实施“惠民菜篮子”行动,深入推进打击治理电信网络诈骗犯罪等工作,切实保障涉及百姓切身利益的实事。

最后,魏磊就大家提出的例如:医保补助标准、残疾人社会救助标准等疑问进行一一解答,受到了居民们的认可。
(阮丽娟)

大豆替肉,杂豆是粮

黄豆、黑豆、绿豆、红豆……在很多人看来,这些名字里带“豆”的食物,只是颜色不同,营养都差不多,可以相互替代,然而事实并非如此。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆介绍,干豆主要分为两大类:一类是大豆,包括黄豆、青豆和黑豆,蛋白质(35%~40%)和脂肪(15%~20%)含量较高,碳水化合物含量相对少(20%~30%),俗称“蛋白豆”;另一类是杂豆,包括绿豆、红豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆等,含有一定量的蛋白质(20%~30%)和少量脂肪(约1%),碳水化合物含量较高,达到55%~65%,俗称“淀粉豆”。

大豆替肉,常吃好处多。大豆是蛋白质含量最丰富的植物食品,比禽畜肉类、鱼类还

高,而且其蛋白质组成与人体需求接近,属于优质蛋白质,可满足素食者对蛋白质的日常需求。此外,大豆还富含其他有益健康的成分,比如钙、钾、大豆低聚糖、大豆异黄酮、大豆卵磷脂及大豆甾醇等,用来替代一部分红肉,有助预防心血管疾病、延长寿命。另外,更年期女性适当多吃些大豆,可降低骨质疏松、乳腺癌等疾病的发生风险。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每周应吃大豆105~175克(每天15~25克)。

张双庆提醒,食用大豆需注意4点。一要种类丰富。为了避免品类单一,可以将不同的豆制品分别安排在早中晚食用。比如今天早上喝豆浆或吃豆腐脑,明天中午吃白菜炖豆腐或香

菜炒豆腐皮,后天晚上吃黄豆芽等。二要巧妙搭配。大豆含较多赖氨酸,谷类蛋白质中缺乏这种氨基酸,二者搭配食用,可发挥蛋白质互补作用,显著提高营养水平。蒸馒头或擀面条时,可用大豆粉和面粉混合制作。三要注意烹饪方法。大豆加工成豆浆或豆腐后,消化率会大大提高,比单吃整粒煮熟的大豆营养价值高。四是对于素食者而言,每天不仅应足量摄入大豆及其制品(全素人群每天50~80克,蛋奶素人群每天25~60克),还要摄入5~10克发酵豆制品,如纳豆、腐乳、豆豉等,以补充维生素B12。

杂豆是粮,应该天天吃。杂豆高淀粉、低脂肪,可当主食吃,其中的B族维生素含量比谷类高,又富含钙、磷、铁、钾、镁等矿物质,营养

非常丰富。此外,杂豆的升糖指数(GI)普遍在50以下,属于低GI食物,消化速度缓慢,很“顶饱”,特别适合减肥者和糖尿病患者。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天摄入谷类食物200~300克,其中包括全谷物和杂豆类50~150克。

张双庆为大家推荐了几个健康吃杂豆的方法:一是煮杂豆饭,日常熬粥或煮饭时,可在大米中放入一把红豆、绿豆或豌豆等,既营养又美味。二是做成菜,可将芸豆、花豆、蚕豆等杂豆煮熟,适当调味后做成凉菜。三是制作豆沙馅,将红豆、绿豆等粉碎后做成各种豆馅也很美味,但要少放糖。需要提醒的是,杂豆质地比较坚实,烹调前最好浸泡8~12小时。
(张艳红)