

减盐,家庭是主阵地

盐乃“百味之首”,但吃盐过多会导致高血压,引起脑卒中、缺血性心脏病等心血管疾病。与西方国家的膳食习惯不同,我国居民摄入的盐,超七成来自家庭烹饪时添加的盐。如何有效控制盐摄入量,事关国人健康。为此,中国疾病预防控制中心研究团队进行了随机对照研究。

“国人盐摄入量普遍偏高,习惯咸口食物,改变烹饪和饮食习惯并不是一件容易的事。”研究第一作者、中国疾病预防控制中心慢病和老龄健康管理处副研究员张晓畅说。根据世界卫生组织推荐,成年人每天盐摄入量不超过5克,并将减盐作为控制慢病的最佳干预措施之一。但《中国居民营养与慢性病状况报告

(2020年)》显示,我国18岁及以上居民人均每日烹调盐摄入量为9.3克,再加上加工食品中的“隐形盐”及食物本身含有的钠,实际盐摄入量在12克左右。近年来,我国开展了一系列减盐活动,包括全民健康生活方式行动“三减三健”项目、“省部联合减盐防控高血压项目”等,但居民盐摄入量仍处于较高水平。

研究团队对我国6个省、60个社区进行研究,社区按照1:1随机分配至干预组和对照组,随访时间为12个月,选取其中788个家庭进行效果评估。对干预组进行的减盐干预措施,包括减盐健康教育讲座、盐摄入量监测及社区减盐支持环境建设等,对照组没有任何干预措施。结果发现,与对照组相比,干预组盐摄入量平均下降

0.9克/天,24小时尿钠水平下降显著,收缩压和舒张压分别下降2毫米汞柱、1.1毫米汞柱。“研究结果说明,针对家庭的综合减盐干预措施,对降低盐摄入量和血压具有明显效果。”张晓畅强调。《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年成年人每日盐摄入量减少20%。研究证据表明,可将干预措施推广至全国,乃至其他以家庭烹饪为主要盐摄入来源的国家。

不过,家庭减盐也存在一定难度,即如何保证大家都能遵循减盐方案。“对此,我们制作了简单易懂的科普材料,把科学理论转化为通俗的语言,再讲授给老百姓,并帮他们树立减盐的决心和信心,循序渐进地减盐。”张晓畅表示,研究人员还开发了“7天盐监测”软件,让居民能在手机

上记录一周的用盐情况,自助查看分析结果。

要想将减盐落到实处,最重要的是从日常烹饪的点滴做起。张晓畅建议,可以使用限盐勺、限盐罐,一个三口之家,一日三餐平均每顿饭只需两勺半的盐(2克盐勺);如果加了酱油或其他调料,适当少放盐,也可以选择低盐酱油;少吃腐乳、咸菜等腌制食品,以及熟食肉类、罐头等加工肉制品;在外就餐或点外卖时,主动要求少放盐;学点烹调减盐技巧,出锅前放盐、以天然香料或佐料(葱、姜、蒜等)代盐;有些方便食品和零食,虽然尝起来不太咸,但也是“含盐大户”,如面包、饼干、挂面、话梅、锅巴、咸味瓜子等,要尽量少吃;购物时多看营养成分表,选择低钠食品。(田雨汀)

健康城镇 健康体重

4月8日,宿州市埇桥区红十字会文艺宣传队联合宿州市第一人民医院走进沱河街道韩池社区,开展“健康城镇·健康体重”爱国卫生月系列主题活动。张成伍摄



超时工作抑郁风险高

“朝九晚五”心情、代谢最稳定



“996工作制”、连续出差、双休日加班、每天有做不完的事……长时间超负荷工作让很多上班族身心俱疲。美国纽约大学近日研究发现,与之相比,朝九晚五、按部就班的工作是身心健康的稳定器。

研究共纳入7336名参与者,分析了他们22~50岁的健康状况后发现,在朝九晚五的工作之外,不规则地增加工作时间,会明显伤害年轻人的健康状况,引发每天睡眠时间减少、睡眠质量降低、身心状况变差等一系列问题,导致其在50岁时报告健康状况不佳和抑郁症状的可

能性更高。研究人员认为,工作安排对健康的积极和消极影响会在人的一生中不断累积,最终导致人群间的健康不平等。

中国科学院心理研究所心理健康应用中心测评主管肖震宇表示,成年人每天都离不开工作,工作状态与心理健康关系密切,规律的8小时工作制对身心健康有多种益处。

第一,按部就班,身心平衡。上下班时间固定,能够稳定人体的生物节律,不仅有助放松精神,调节内分泌,还对神经系统有保健作用。

第二,时间充足,保证睡眠。8小时工作能给人们留出充足的睡眠时间,晚上十点多上床酝酿睡意,入睡时,脑脊液会对大脑进行冲洗来清除损害记忆的蛋白质。如果睡眠不足,这些废物会堆积在大脑中,导致认知能力下降,影响身心

健康。每晚保证7小时左右的睡眠时间,能为身体“充满电”,让人以最饱满的心理和精神状态迎接新的一天。

第三,腾出时间,享受生活。8小时工作时间能给人们腾出更多空余时间,与朋友聚会,与家人共进晚餐,餐后到户外散步,享受亲子时光。“工作时间过长或不规律,会导致人的身心疲劳,即便有休息时间也会选择睡眠,而不是人际互动。”肖震宇表示,人际互动具有心理保健作用,长期处于独立、封闭状态容易感到孤独、抑郁,还会导致幻觉、妄想等精神心理疾病,长此以往可能拖垮身体。

工作是为了更好地生活,如果客观条件不允许,无法实现“朝九晚五”,肖震宇也为年轻人分享了一些“减压法”。比如,通过正念进行呼吸和延展练习,进行简单的抗阻运动等,有助宣泄情绪,缓解压力。重视与家人、朋友的交流互动,下班后可以与家人分享一天的心情,或给朋友打个视频电话,聊聊最近的动态,周末带上家人或约上三五好友到户外一起运动或露营。同时,要学会管理时间,明确工作重点、做好工作内容划分,充分了解自己的强项和弱势,提升工作效率和流畅度,将时间留出来休息和与亲友互动。

(牛雨蕾)

英国剑桥大学医学研究委员会科学家领导的团队对50多万人的体重指数(BMI)进行了全外显子组测序。结果显示,BSN和APBA1两个基因的变异对肥胖风险的影响最大。其中BSN基因的变异会使肥胖风险增加6倍,还与非酒精性脂肪肝和II型糖尿病的风险增加有关。相关研究论文发表于最新一期《自然·遗传学》杂志。

研究团队借助英国生物库等的数据库,确定了迄今已知对肥胖影响最大的两个基因BSN和APBA1。研究显示,每6500名成年人就有1人拥有BSN基因变异,因此,该变异可能影响英国约10000人。

此前的研究已经确定了几个与肥胖相关的基因变异,这些变异从儿童时期就开始通过大脑中的瘦素—黑色素皮质激素通路发挥作用,而瘦素—黑色素皮质激素通路对食欲调节至关重要。但与先前鉴定的肥胖基因不同,BSN和APBA1的变异只与成人肥胖有关,而与儿童肥胖无关。而且,最新研究表明,BSN和APBA1在脑细胞之间的信号传递中发挥作用。

研究人员认为,他们可能发现了一种新的肥胖生物学机制:与年龄相关的神经退行性病变可能影响食欲控制。不过,他们目前还不知道BSN和APBA1是否参与瘦素—黑色素皮质激素通路。

在BSN中发现的基因变异对肥胖、II型糖尿病和脂肪肝产生了迄今观察到的最大影响,并突出了一种调节控制食欲的新生物学机制,让研究人员对遗传学、神经发育和肥胖之间的关系有了全新认识。

研究揭示肥胖最大风险基因

(刘霞)

健康新知

霍邱县城关镇南戎西村——

开展困难老人居家适老化改造



近日,六安市霍邱县城关镇南戎西村同第三方评估公司到困难老人家中进行居家适老化改造评估,针对老人日常起居,包括出行、洗漱、起居、房屋用电线路等进行了系统化评估。行走困难的胡家平说:“现在国家对我们老年人真好,给我卫生间加扶手、防滑垫,床头加感应灯、抓杆,还给我配拐杖,真是特别感谢国家。”此次活动总计评估了8户困难老人,让这些独居、困难老人真正感受到离亲不离心,老有所依、老有所护,也进一步推进南戎西村乡风文明建设,保证乡村振兴路上一个也不能少。陈燕摄