

新研究:血压高,多吃两种水果能延寿

据《中国心血管病报告2022》推算,我国高血压患者已达到2.45亿,18岁以上患病率高达27.9%。高血压的可怕之处在于,它会带来多种并发症,比如冠心病、脑卒中等,导致死亡风险升高。除了遵医嘱服药、饮食清淡、适量运动外,还有哪些措施有助高血压患者控制病情、延长寿命?近日,美国《营养学前沿》杂志刊登我国一项最新研究给出了答案——常吃苹果和香蕉。

来自大连医科大学第二附属医院、长江大学第一临床医学院等多家机构的研究人员,基于美国国家健康和营养检查调查(NHANES)数据,分析了水果种类和消费频率对高血压患者死亡风险的影响。研究纳入的水果包括苹果、梨、香蕉、菠萝和葡萄;消费频率则被分为

每月少于1次、每月1~3次、每周1~2次、每周3~6次、每天1次或更多。该研究随访10年,涉及2480名高血压患者。结果发现,多吃香蕉或苹果,有助降低高血压患者的全因死亡风险,两种水果联合食用,益处更大。

具体来说,与很少(每月少于1次,下同)吃苹果的参试者相比,每周吃3~6次苹果的参试者,全因死亡风险降低40%;与很少吃香蕉的参试者相比,每周吃3~6次香蕉的参试者,全因死亡风险降低24%;与很少吃香蕉和苹果的参试者相比,每周吃3~6次香蕉和苹果的参试者,全因死亡风险降低43%;吃梨、菠萝或葡萄,与全因死亡风险之间没有显著关联。

研究人员分析指出,苹果的健康好处来源于其富含的膳食纤维和多酚类物质。膳食纤维有助调节血脂、血糖、血压,并对平衡肠道菌群有好处。多酚类物质具有很强的抗氧化性,有助消除自由基,对抗炎症,保护心脑血管。香蕉富含多酚、维生素E、类胡萝卜素、钾等,前三种物质都具有一定的抗氧化活性,矿物质钾有助调节血压。梨的膳食纤维含量跟苹果差不多,但多酚含量远低于苹果;葡萄虽然富含多酚类物质,但膳食纤维含量比苹果低;菠萝具有抗炎和抗氧化性,多酚含量也低于苹果。在钾含量方面,苹果、梨、葡萄和菠萝都低于香蕉。所以,综合来看,苹果和香蕉给高血压患者带来的健康益处更大。研究人员特别提醒,本研究结论仅针对特定人群,不能因此否定其他水果的健康益处。

委员王国义介绍,新鲜水果富含维生素C、钾、镁、有机酸、膳食纤维以及植物化学物等有益健康的物质,对于高血压患者来说,常吃水果有助保持血压稳定,保护血管弹性,及时排出体内多余的钠和自由基,预防多种并发症,延长寿命。获得这些健康好处的前提是,水果的量要够。《成人高血压饮食指南(2023年版)》建议,高血压患者每日摄入200~350克水果,至少1种,最好2种以上。除了研究中提到的苹果和香蕉,高血压患者还可以选择草莓、蓝莓、樱桃、橙子、猕猴桃、柚子等。需要提醒的是,如果合并高血脂、糖尿病,应严格控制含糖量高的水果,比如火龙果、山楂、人参果、百香果等。吃苹果等水果时,建议尽量带皮吃,因为膳食纤维、多酚类物质等在果皮中含量更高。

北京食品学会老年食品与健康专委会主任

王淑颖) (王淑颖)

共享阅读 收获快乐



4月16日上午,芜湖市繁昌区中辰幼儿园组织幼儿及家长,一起走进繁昌书苑开展亲子阅读系列活动。通过交换活动,通过交换活动让闲置的书籍重新赋予崭新的生命,活动旨在让孩子们在倾听、分享、交流中,共享阅读、收获快乐。

姚俊如 摄

运动可减少衰老导致的脂肪堆积

荷兰阿姆斯特丹大学和马斯特里赫特大学的研究人员分析了锻炼前后的老鼠和人体组织发现,随着组织老化,一种脂肪分子会积累,但这种积累可以通过锻炼来逆转。研究结果发表在4月12日的《自然·衰老》杂志上。

科学家正在逐渐揭开新陈代谢在衰老过程中变化的层层面纱,但其中很大一部分仍是未知领域。脂质是人们饮食中重要的一部分,对身体细胞功能至关重要。特定脂类构成细胞膜,这确保了细胞内外的分离。

为了解脂质在衰老过程中的变化,研究小组观察了10种不同的组织器官,包括肌肉、肾脏、肝脏和心脏等。他们注意到,一种类型的脂质——双(单酰基甘油)磷酸酯(BMP),在所有老年动物组

织中都有升高,表明这些脂质在衰老过程中形成积聚。随后,他们在老年人肌肉活组织检查中也看到BMP积累。而当这些老年人每天锻炼一小时后,BMP水平出现下降。

研究人员表示,这些结果是理解衰老过程重要的一步,但它们肯定不是最终答案。后续研究中,他们将深入了解BMP是如何导致衰老的,以及BMP积累对衰老过程的影响等问题。

(张佳欣)

健康新知

【生活时评】

提升健康素养 关键在细化路径

今年4月是第36个爱国卫生月,许多地方向居民发出倡议书,提倡“获取健康知识”“掌握基本健康技能”“提升健康素养”。近日,国家卫生健康委发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)(征求意见稿)》,以适应和满足公众日益增长的健康需求。经过各方不断努力,我国公民健康素养水平近年来稳步提升,健康中国的根基更加牢固。但从居民端而言,进一步提升健康素养,还有一些现实的短板亟待补齐。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务作出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。提升全民健康素养,要正视所面临的新老问题:一方面“吃出来、喝出来、坐出来”的健康风险始终存在,导致慢病人群数量庞大;另一方面,互联网技术和社交媒体的迅速增长,在节食、运动、睡眠等领域容易出现“伪健康知识”,带来潜在健康风险。

提升全民健康素养,关键在于细化提升路径,根据不同年龄段人群的特征,有针对性地开展工作,助其把健康的主动权掌握在自己手中。

在儿童青少年时期,树立健康第一的教育理念、实现体育与教育的有机结合十分必要。学校要着眼长远,把全面提升学生的健康素养纳入教育体系,为学生健康成长和终身发展打好基础。

中青年人的问题多是“知易行难”,对“多喝水、少生气、别久坐、莫熬夜”的“医嘱四件套”,往往是知道但做不到。破解中青年健康素养“提升难”,家庭、用人单位、公共卫生机构要有共同的意识和行动。

老年人对健康的需求迫切,但是存在想健康却不知如何实现健康的问题。有数据显示,我国老年群体的健康素养低于全民平均水平。补齐这块“最短的短板”,可充分利用社区、基层医疗卫生机构的阵地作用,为老年人提供健康科普服务,满足老年人对健康知识的渴望。

(王尚)

软水 VS 硬水,哪种水对健康更有益?

在生活中,很多人可能都听说过“软水”和“硬水”,但是这两种水的区别是什么?哪种水对人体健康更有益?

通俗来说,水的“硬度”是指溶解在水中的盐类物质的含量,尤其钙盐和镁盐含量的多少。其中,软水是指不含或含较少可溶性钙、镁化合物的水。硬水是指含有较多可溶性钙、镁化合物的水。通常自然界中的雨水、雪水等属于该定义下的软水,而山泉水、江河水、地下水等属于硬水。如若细致划分,按照水中含有的可溶性盐类组成,也可将水的“硬度”分为碳酸盐硬度和非碳酸盐硬度。

碳酸盐硬度主要是由钙镁离子与碳酸根和碳酸氢根组成,这类硬度在受热后能够生成沉淀析出从而从水中除去,因此也被称为暂时硬度;非碳酸盐硬度主要是指由于水中的钙镁

离子含量超过了水中的碳酸根与碳酸氢根含量,而与水中的硫酸根、氯离子或硝酸根等结合所形成的硬度,这类硬度在受热时不会发生变化,因此也被称为永久硬度。水中钙、镁化合物的含量之和即为人们常说的总硬度。

世界卫生组织测定饮水硬度即是统计总硬度,是将水中溶解的钙、镁均折合换算成碳酸钙,以每升水中碳酸钙含量为计量单位,根据水的硬度大小共将其分为7个级别:0~75 mg/L为极软水,75~150 mg/L为软水,150~300 mg/L为中硬水,300~450 mg/L为硬水,450~700 mg/L为高硬水,700~1000 mg/L为超高硬水,大于1000 mg/L为特硬水。

日常生活中,软水对人们的生活是有很多好处的,例如软水洗浴可以使头发柔顺光滑、发丝轻柔,使肌肤变得更加细腻、有弹性,减

少身体皮屑;软水洗衣能使衣物柔软、洁净、色泽如新,并且晾干以后的衣服不会发白发硬;软水可以保护家中用水电器,可以降低热水器、壁挂炉、洗衣机等用水电器的维修率,延长用水机器的使用寿命,家庭内墙中安装的水管不易结垢堵塞;软水还可以减少日常生活中的器具、瓷器,可以使它们表面光洁,少留或者不留痕迹等。传统上人们认为软水具有一定好处,饮用软水能预防结石病发病率,维护健康。但是如果长期饮用软水可能会导致人体某些营养元素的缺乏。

硬水的好处主要是硬水质的饮用水富含人体所需矿物质成分,是人们补充钙、镁等成分的一种重要渠道。当水中含有的可溶性钙镁等化合物含量较高时,溶于水中的钙等成分是比较易为人体

吸收的。但也有研究表明长期引用硬度过高的水可能会导致肾结石、胆结石或心血管等疾病。

那么,如何鉴别身边的水是软水还是硬水?

方法1:取一杯热水,倒入肥皂水,轻轻搅拌。水面上出现泡沫的为软水,水面上出现浮渣的为硬水,浮渣越多,水的硬度越大。

方法2:用水壶加热,在壶壁上留下较多水垢的是硬水。

方法3:取一干净、干燥的玻璃片。分别在不同的位置滴等量水样。待其完全挥发后,白色残留物多的为硬水,反之为软水。

对饮用水硬度的选择有什么标准?根据我国最新GB 5749-2022《生活饮用水卫生标准》要求,生活饮用水的总硬度(以碳酸钙计)不得超过450mg/L的限值。健康饮用水的硬度在50~200mg/L。(乔业琼)