

# 研究称晒太阳吃多不会胖,靠谱吗?

如今,肥胖已成为日益重要的全球公共卫生问题。5月22日发表在《皮肤病学研究杂志》的一项最新研究中,韩国首尔国立大学医院皮肤科研究人员评估了紫外线暴露对食欲、体重调节的影响。

研究中,持续暴露在紫外线辐射下时,正常饮食的小鼠和高脂肪饮食的小鼠瘦素(食欲调节的关键激素)水平都会下降,出现食欲增加的情况,但意外的是,小鼠的体重并未因此增加。这一结论或可为预防和治疗肥胖、代谢紊乱提供新方法。此前也有研究指出,暴露于紫外线会让人更容易饿、吃得更多,但只有男性出现增重,女性不会受到影响。

河北医科大学第四医院内分泌科主任王富军表示,这则实验是一项小鼠试验,有其局

限性,未来在临床的肥胖管理中能发挥多大效果仍不清晰。紫外线是一种常见的环境因素,自然界中主要的紫外线来源是太阳。对于整体健康而言,紫外线可促进皮肤将7-脱氢胆固醇合成维生素D,有益于骨骼健康;能调节高级神经的功能、改善睡眠、降低血压;经常接受适量的紫外线照射能加强白血球的吞噬能力,增强免疫力。但过量的紫外线也可引起晒伤、光老化和皮肤癌等有害影响。

研究提出的瘦素一度被认为是肥胖的“克星”,是一种主要由脂肪细胞分泌的激素,可进入下丘脑与瘦素受体结合,刺激机体产生饱腹感,从而减少食物摄入。如果瘦素水平降低,饱腹感就会降低。因此,小鼠体内的“瘦素”水平下降,变得食欲大开,增加了食物摄入。但同时,研

究人员发现去甲肾上腺素的水平也在提高。

去甲肾上腺素,既是一种神经递质,也是一种激素,可使皮下脂肪在积聚之前转化为热量并燃烧,进而增加能量消耗,抑制脂肪合成。可见,紫外线虽然提高了食欲,但去甲肾上腺素的增加逆转了对体重的影响。

此外,维生素D水平不足也与肥胖相关。近期,中山大学公共卫生学院的研究人员在《营养素》杂志上刊发的最新研究表明,25羟维生素D(维生素D在体内的主要存在形式)水平最高的人出现腹部肥胖、高甘油三酯的风险都会降低。

王富军表示,《黄帝内经》写道,“夏三月……无厌于日”,意思是不要害怕阳光,但也不能过度晒太阳。夏季紫外线强烈,晒太阳最好

选在清晨和傍晚,一次15分钟超过40%身体面积的阳光照射,会产生大量的维生素D,至少把一个部位的皮肤露在外面,如果当日紫外线指数小于2就不需要防晒,但需避免在阳光强烈的10:00~14:00进行户外运动,此时紫外线十分强烈,会灼伤皮肤,甚至对视网膜、脑膜产生刺激,反而弊大于利。

还需提醒的是,根据波长不同,紫外线可分为长波段“UVA”,主打晒黑;中波段“UVB”,可导致晒伤;短波段“UVC”,会被臭氧层吸收,不会到达地球表面。而储存于皮肤中的7-脱氢胆固醇,只有在UVB的作用下才能转化为维生素D3,因此,大家可选择PA值(代表抵御UVA的能力)较高,SPF(代表抵御UVB的能力)为20或30的防晒霜。(王冰洁)



## 老年健身展风采

5月24日,在枞阳县体育馆,老年人正在进行健身表演。当日,铜陵市三区一县中老年人体育健身交流展示活动在枞阳县体育馆举行,来自全市18支代表队的300余名健身爱好者带来欢乐腰鼓、健身球操、健身气功舞、太极功夫扇等喜闻乐见的健身运动项目表演展示,展示出铜陵市老年人的健康体魄和热爱运动、热爱生活、健康向上的风采。王章志摄

## 专家建议早餐这样吃

中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。营养专家提示,吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节。

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介

绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说,研究表明,长期不吃早班会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

那么我们应该如何吃好早餐?《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物

多样,做到4类品种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物,如新鲜的、五颜六色的蔬果,以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示,早餐不能吃太少,应占全天食物总量的25%至30%,能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚,尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐,在温馨愉悦的状态中开启美好一天。(温竞华)

据近日发表在美国神经病学学会医学杂志《神经学》网络版的一项新研究,摄入过多超加工食品(如软饮料、薯片和饼干)的个体可能比摄入这类食品的个体出现中风和痴呆症的风险更高。

超加工食品中糖、脂肪和盐含量较高,蛋白质和纤维含量较低。软饮料、含糖零食、冰淇淋、汉堡、罐装烘豆、番茄酱、蛋黄酱和包装面包等都是超加工食品。未加工或轻度加工的食品,涵盖各种肉类——诸如经过简单切割的牛肉、猪肉和鸡肉,以及新鲜的蔬菜和水果。

本次研究调查了30239名45岁及以上的受试者,平均跟踪调查时间为11年。研究人员计算了他们每日摄入的超加工食品克数,并与其他食品的每日摄入量进行比较,得出了其每日饮食的比例结构,从而确定了他们摄入超加工食品的数量。

总体而言,被调查者摄入的超加工食品数量越多,面临中风风险及出现记忆和思维等认知问题的风险也越高。

研究人员强调,尽管本项调查无法直接证实食用超加工食品是引发记忆障碍、思维问题或中风的直接原因,但研究结果显示,超加工食品的摄入与这些健康问题之间存在一定的相关性。(张佳欣)

过多摄入超加工食品或致中风痴呆

## 【健康新知】

# 黑木耳 被你忽略的“通便高手”

在繁忙的生活中,便秘问题时常困扰着许多人。除了调整饮食结构和增加运动量,你是否知道,身边就有一种被忽略的通便高手——黑木耳。

## 含有丰富的膳食纤维

黑木耳,这一黑色的小小食材,在我们的餐桌上并不罕见。它不光可以作为主菜,比如炒木耳、凉拌木耳,更是很多家庭常常使用到的配菜。

但你可能不知道,它除了美味可口,还蕴藏着丰富的营养价值。其中,极其丰富的膳食纤维就是黑木耳有助通便的秘密武器。

曾有一项调查研究对我国15个产区的黑木耳进行营养分析后发现:干黑木耳的平均膳食纤维含量竟然高达55%,最高的甚至可以达到71%。这也就意味着100克的干木耳里面

就含有约50-70克的膳食纤维。

如果换算成泡发木耳,100克(12克左右干木耳)中就含有约7克膳食纤维,这个量远远大于我们日常熟知的各种富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、西兰花、空心菜等等。

黑木耳中的膳食纤维,大部分是不可溶性膳食纤维,有助于增加便便的体积,从而刺激肠道蠕动,帮助便便顺利排出。

为什么在缓解便秘的问题上我们特别注意膳食纤维的摄入呢?主要是因为很多人没办法好好排便的很大原因就是膳食纤维摄入太少了。而适当增加膳食纤维的摄入量,真的可以让便便更快地成形。

根据我们国家居民膳食指南的建议,日常成年人每日的膳食纤维摄入量为25-35克,吃上100克黑木耳就能轻轻松松完成30%的小

目标,这不香吗?

## 含有的木耳多糖帮助排便

不仅如此,黑木耳中还含有一种特有的活性成分——木耳多糖,它是一种可溶性膳食纤维。据香港一份检测数据显示,黑木耳中的木耳多糖含量大约在5%左右。而木耳多糖具有吸水膨胀的特性,能够进一步增加便便的体积,促进排便。

## 热量很低 吃了没负担

另外,黑木耳还有一个你绝对喜欢的特点:热量很低。100克泡发黑木耳的热量仅为27千卡,也就是一两口馒头、米饭的热量,吃了也没啥负担。

但健康的饮食方式,是啥都要吃点!只要

你别漏了这好东西——黑木耳就行。比如每周吃个几次,或者在日常煮菜的时候泡发个5克丢进去,就可以了。还要告诉大家的是,其实和黑木耳差不多的菌菇类都是日常容易被我们忽视的好食材,每天换着花样吃,也可以达到类似的效果。

## 需警惕米酵菌酸中毒

专家提醒大家一定要注意食品安全问题。虽然黑木耳本身无毒,但是很容易在泡发过程中疯狂滋生椰毒假单胞菌,它的代谢产物米酵菌酸毒素会导致中毒。建议大家掌握好每次吃的量,一次性别泡太多,即泡即吃。

总之,黑木耳作为一种营养丰富、具有通便作用的食材,值得我们在日常生活中多加关注。(莫鹏)