

預防老年痴狀症：運動比營養補充劑更管用



根據一個新的預防老年痴狀症指南,要防止老年痴狀症,最好的辦法是加強鍛煉,保持良好的生活習慣,而不是依靠各種各樣的維生素藥片或營養補充品。

世界衛生組織 (World Health Organization) 于 5 月 14 日發佈的報告稱,目前世界上約有 5000 萬人患有痴狀症,阿爾茨海默病是其中最常見的一種類型。三分之一病例可預防

報告說,儘管年齡是最大的一個風險因素,但痴狀症並不是衰老所不可避免的後果。阿爾茨海默氏症協會 (Alzheimer's Association) 的首席科學官 Maria Carrillo 表示,許多健康條件和行為會影響一個人是否患這種病,研究表明,實際上三分之一的病例是可以預防的。

她說,目前痴狀症沒有能夠治愈的途徑,所以應該把重點放在

預防方面。

健康的生活方式

世界衛生組織指南中提出了很多建議,其中大部分屬於常識。

這些建議包括,要進行足夠的運動,治療其他健康問題(如糖尿病、高血壓和高膽固醇),要有積極的社交生活,避免或減少吸煙,摒棄暴飲暴食和飲酒過量等有害習慣。

世界衛生組織稱,有證據表明,良好的生活方式有助於保持人的思維技能,有助於整體健康。

靠食物不靠補充劑

上述指南還說,保證營養進食,尤其是地中海式飲食,可有助於預防老年痴狀症。

這一指南堅決反對攝入維生素 B 或 E、魚油或多種複合物補充品,儘管銷售商說這些補充劑能促進大腦健康,但指南說有很多研究表明,其實這些補充劑沒有作用。

世界衛生組織的 Neerja Chowdhary 醫生表示,目前沒有證據表明,服用這些補充劑能降低人們認知能力下降和患上痴狀的風險,事實上,我們知道,服用這些補充劑過多反而可能是有害的,人們應該通過食物來吸收這些營養素……而不是通過補充劑。

adio-canada 阿爾茨海默氏症協會 (Alzheimer's Association) 的首席科學官 Maria Carrillo 表示,有大量證據表明,人們可以通過一些措施來降低患老年痴狀症的風險,現在開始維持健康的生活習慣永遠不晚。



為什麼每天要控制 6g 鹽？高鹽飲食的危害

為什麼提出 6g 鹽這麼一個概念呢？對於人體,Na 離子是一個很重要的生理物質,對於維持電解質平衡,保持細胞內外環境平衡,放鬆肌肉等方面,Na 離子都是人體不可或缺的一種營養物質,而我們人體中主要 Na 的來源,都是通過攝入鹽來完成的,每 g 食鹽 (NaCl) 中,大約含有 0.4g 的鈉離子。一般說來,人體每日攝入 4.5g 的鹽就足以維持身體對於 Na 的需求了,因此,每天 6g 鹽的限量,就足以補充我們身體每日所需了。

如果長期吃的過咸,Na 的攝入量長期超標,會對身體有什麼危害呢？

1. 長期過量攝入 Na, 雖然人體的腎臟有一定的調節功能,會儘量的保持電解質的平衡,但長期過量的食鹽攝入,也會造成腎臟負擔的加重,長期在高負荷下工作的腎臟,也有可能因高鹽飲食而產生腎功能的損傷。
2. 長期高鹽飲食,Na 離子在體內的過量,如果沒有及時的排泄,就會造成水鈉瀦留,是血容量增加,導致血壓的升高。研究發現,每日攝入食鹽超過 15g 的人群,高血壓的發病率超過 10%。
3. 長期高鹽飲食,體內 Na 離子過多,會使血液的滲透壓發生變化,導致血管平滑肌細胞的水腫,導致血管腔狹窄,同樣也會使血壓升高,並且高鹽飲食對於血管也有一定直接傷害作用。
4. 長期高鹽飲食,過多的鈉會競爭性增加鈣的排泄,同時還會影響人體骨代謝的平衡,會加大骨質疏鬆的風險。
5. 長期高鹽飲食,對消化系統(胃黏膜損傷,胃潰瘍),呼吸系統(哮喘發病率升高,上呼吸道感染風險高),糖尿病發病率等方面,都有着不良的影響。

高鹽飲食,對身體主要造成危害的是 Na 離子的過量,因此,我們對於這個“鹽”的認識,也不應該僅僅停留在我們日常炒菜的食鹽身上。

除了日常的炒菜用鹽以外,我們日常生活飲食中也有很多其他“Na”的來源,比如加工肉製品中用的亞硝酸鹽、我們食用的味精,鹹味的一些調味品,加工食品時用到的小蘇打等,還有一些營養補充性飲料中,都是 Na 的來源,如果想要做好控鹽,在日常生活中,也要注意這些方面的 Na 的攝入。

雖然我們經常談到 6g 鹽的概念,但實際上是很難去衡量的,炒一盤子菜,一家人吃,加多少鹽還要天平去稱瞭然後平均分嗎?這些都是不太好衡量的,但至少我們意識到,如果吃的過咸,會對身體健康造成危害,儘量的在飲食上保持清淡,同時注意避免前面談到的一些“隱形鹽”的攝入,對於身體健康,其獲益一定是巨大的。

而對於鹽的攝入,也並非要一成不變,比如夏季從事體力勞動的工作者,日常出汗較多,稍微多吃點鹽當然是沒有問題的,在比如嚴重腹瀉者,除了要補充水分以外,還要注意額外的補充 Na、K 離子等電解質,因此,對於補充 6g 鹽的概念,是一種健康的養生理念,但切忌死板。

大便裏暗藏健康密碼

為什麼說大便正常是人體健康的一個重要指標呢？這是因為消化道在不斷吸收能量和營養元素的同時,也會產生不少廢物。如果這些廢棄物無法得到適當地排泄,就有可能影響身體健康。美國“生活科學”網站曾刊文,總結了通過大便我們能知道的健康信息。

大便里暗藏健康密碼

形狀:大便形狀或質地的變明各種健康問題。大便變窄變濕結腸癌的症狀,而軟便可能是慢性的標記。

大小:大便尺寸變小往往與易激綜合徵、腸憩室病或結腸癌有關。含有大量膳食纖維的飲食增加大便的尺寸,讓飲食回到正免上述問題的出現。

氣味:雖然大便的氣味很難果它帶有強烈的臭味時,也應當們的關注。這表明你上廁所次數到了感染,或是在飲食中攝入了脂肪。服用的藥物也會對大便的產生影響,所以在服用處方藥時,如現異常,應向醫生諮詢。

顏色:大便的顏色通常是棕色的,這是因為消化道的正常分泌物是膽汁。如果大便呈蒼白色、黑色或黃色,可能存在健康隱患。紅色大便代表有血液的存在

(這是一個嚴重問題),血液來自於消化系統的下部,如大腸、直腸或肛門;黑色大便意味著胃部或小腸出血;黃色大便可能是膽囊功能存在障礙;白色糞便表明人體對脂肪吸收不良,它可能會導致胰腺炎或胰腺癌。因此,一旦糞便異常,應及時詢問醫生。



用酸奶代替牛奶。

很多人都有每天喝一杯牛奶的習慣,常便秘的人不妨把牛奶換成酸奶。因為富含有益菌的酸奶有助改善腸道菌群,調節腸道功能,從而緩解便秘。

大口喝水。

如果糞便在大腸內停留時間過長,其所含水分被大量吸收,就會使大便難以排出。此外,腸道器官排泄能力不足,也容易導致便秘。因此,要排便通暢,不但要使腸腔內有充足的、能使大便軟化的水分,還要使攝入的水分成為排泄的動力。如果我們只是小口小口地喝水,水流速度慢,很容易產生小便。因此便秘的人喝水最好大口大口地喝,吞咽動作快一些,但不能喝得過急,這樣水能夠盡快地到達結腸,同時刺激腸蠕動,從而大便及時排出體外,達到有效改善便秘的目的。另外,吃粗糧等高膳食纖維食物勿不配水,會讓便秘雪上加霜,因為食物中的膳食纖維在腸道中有鎖水功能,會讓糞便過硬,很難排出。

吃辛辣食物。

中醫認為,酒、咖啡、濃茶、辣椒、生薑、大蒜等辛辣溫熱和能起興奮作用的食物,會使胃腸內積燥熱,從而導致便秘。因此,常便秘的人應該少吃辛辣食物,當然偶爾吃並不會加重便秘。平時應多揉腹、深呼吸,吃一些含纖維多的食物,如芹菜、菜花、白菜、菠菜等。

開始衰老!這些信號悄悄地告訴你

衰老是自然規律,無法避免。但人體器官都有個大致的衰老時刻表,開始衰老時,會發出一些信號,提醒我們及早採取措施,延緩衰老。

1、視力模糊 淚水減少

一般來說,人到 40 歲後,眼組織就會衰老,玻璃體混濁、白內障、黃斑變性等問題會導致視力變得越來越模糊。如今,長時間使用電腦、手機等電子設備導致現代人眼部衰老加速,很多人三十多歲就出現干眼綜合症等不適。

因此,如發現自己長期出現視力模糊、淚水減少、眼干,甚至花眼等症狀,都可能是衰老的徵兆,應及時就醫,切忌亂用眼藥水。

為延緩眼睛衰老,各年齡人群都應注意保護眼睛,用眼 1 小時後,主動眺望遠方 5~10 分鐘;飲食上注意補充有益延緩眼睛衰老的食物,比如富含玉米黃素和葉黃素的玉米、豌豆苗等。

2、聽力衰退

聽力從 50 歲起開始減弱,60 歲後會出現耳鳴、耳背等明顯的聽力問題。

年輕朋友應控制耳機音量不要超過 60 分貝,且每天使用不要超過 3 小時,不要過度用耳。老年人如果耳背問題嚴重,應及時到正規機構佩戴助聽器,還要定期檢查和矯正助聽器。

3、指尖感覺遲鈍

過了 60 歲後,機體敏感性會變得越來越差,感受冷暖、觸摸等外界刺激的能力日漸遲鈍,尤其是手指、腳趾尖等處於末梢循環的部位。某些疾病還會加重這一問題,比如糖尿病、

腦中風等,臨床中曾有糖尿病患者腳趾圖釘釘沒發覺的病例。

建議老年朋友們每天關注天氣預報,隨天氣變化增減衣物;注意手部和足部護理,選擇合適的鞋子,泡腳前要測試水溫,以手背皮膚能接受為宜,避免燙傷。

4、一運動就氣喘

一運動就喘是信號。有人覺得這是長期不鍛煉的結果,但這也有可能是衰老的信號。一般情況下,50 歲後心肺功能開始衰退,隨着心臟病、哮喘、老慢支等心腦血管疾病和呼吸系統疾病的年輕化,這些問題更早期出現在中青年人群中。

老年人運動時切勿和年輕時比較,應適量進行散步、游泳、打太極拳等舒緩的有氧運動,以鍛煉後身體微微出汗、渾身舒暢為宜。對年輕人來說,堅持運動是延緩心肺功能過早衰老的良招。

5、消化不良和便秘

經常便秘表明腸道開始老了。研究發現,胃腸等消化器官一般從 50 歲開始衰老,和 30 歲相比,消化吸收功能可能下降 25%。胃腸蠕動能力的下降,讓中老年人更易受到消化不良和便秘的困擾。

年輕人便秘與膳食過於精細,蔬果等富含纖維的食物攝入不夠有很大關係。中老年朋友應注意控制食量,不要吃太多。預防便秘應做到:多喝水,滋潤腸道;適量多吃富含膳食纖維的蔬果;適量運動,增加胃腸活力。

6、憋不住尿

總愛起夜,憋不住尿,有的女性甚至一咳嗽或活動就出現漏尿等尿失禁現象。這可能是泌尿功能衰老的表現,尤其是 50 歲過後的中老年人。

男性出現該問題的主要原因是前列腺肥大和增生引起的;女性泌尿問題多由膀胱括約肌鬆弛、老化造成。建議中老年朋友不憋尿,以



防加劇泌尿功能下降;男性要避免久坐,以防前列腺長時間充血,加速前列腺肥大;女性要勤換內褲,以防泌尿感染;睡前一小時內減少流質食物攝入,保證睡眠質量。

7、開始記不住事

開始記不住事是典型衰老表現。雖然研究發現,從 20 歲起,大腦神經細胞就會開始減少;到了 40 歲後,還會以每天 1 萬個的速度遞減。但一般出現明顯的記憶和理解能力下降要在 60 歲後。

對老年人來說,健身先健腦,做到退而不休,鑽研興趣愛好;多進行人際交流,參加老年團體活動;多去旅遊,接觸和學習新鮮事物。對中青年朋友來說,勤於動腦、保持開朗的心態,可延緩大腦衰老。

8、一搬重物關節疼

關節在 35 歲時就會出現退行性改變,但一般情況下感覺不明顯。隨着年齡的增大,女性 50 歲後、男性 60 歲後,骨質疏鬆的產生會加速關節和骨骼的衰老。因此,當出現一搬重物膝蓋就疼,甚至脊柱向前彎時,可能是骨質衰老的標誌。近年來,骨質疏鬆年輕化趨勢明顯,很多二三十歲的年輕人平時不注意補鈣、不鍛煉導致骨質疏鬆提前到來。

延緩骨質衰老不外乎 5 點:注意補鈣,每天喝杯牛奶或酸奶,必要時在醫生指導下服用鈣片;勤於鍛煉,減緩四肢衰老;每天曬 15~20 分鐘太陽,以便身體合成維生素 D,促進鈣的吸收;從年輕時就要避免不良姿勢對頸椎、肩周、腰椎的影響。