

錯誤吃法一:主食只吃粗糧

很多人聽說吃粗糧有利於降血糖、減肥,就頓頓主食吃粗糧。但如果餐餐吃粗糧,很易引起腹脹、消化不良,甚至影響胃腸功能,會給正常的飲食添亂。

錯誤吃法二:愛吃油炸主食

油條、油餅等油炸麵食是營養最差的主食吃法之一。油炸燒烤澱粉類食物,如油條、炸饅頭片等,不但油脂和能量升高,而且在油炸等過程中,維生素和礦物質等遭到大量破壞。此外,澱粉類經過高溫煎炸後會產生丙烯酰胺,對人類可能是致癌物。

錯誤吃法三:主食只吃一種

很多人只喜歡吃米飯,或者只喜歡吃饅頭,但別盯着一種主食吃。成人每日主食中需要包含全穀物、雜豆類、薯類。全穀物包括小麥、稻米、玉米和燕麥等,雜豆類多指紅豆、綠豆等豆類,而薯類主要是紅薯、土豆等。

錯誤吃法四:減肥不吃主食

不少人在減肥期間拒絕攝入米飯等澱粉類食物,這種做法是錯誤的。人體每日至少需要150克葡萄糖(相當於八兩熟飯)維持日常的基礎代謝,葡萄糖是機體吸收利用最好的單

# 主食的這6種錯誤吃法,趕緊改

糖,可由米飯、麵食等分解而來。

雖然蛋白質、脂肪也可以提供能量,但腦細胞、腎髓質細胞、紅細胞等缺少線粒體的細胞只能利用葡萄糖作為能量來源,若每日攝入的主食不足,很容易導致以上三類細胞功能受損,進而導致記憶力衰退、貧血、內分泌失調等症狀。

錯誤吃法五:吃飯先吃主食

不少人吃飯時都是先選擇吃主食,但是,這種飲食順序不是很健康。專家建議遵循以下順序:蔬菜、湯→肉類→主食。

空腹時,食慾旺盛,進食快,很難控制脂肪和蛋白質的攝入量,最好先吃蔬菜,然後喝完湯胃已快半飽,可吃些高蛋白食物,比如肉類,補充每日所需的蛋白質。這時再吃米飯,可延緩血糖的上昇,還能減少熱量攝入。

錯誤吃法六:把土豆不當主食

土豆、山藥、藕、苕苔、芋頭、紅薯等“跨界”主食,它們的澱粉含量偏高,可以代替部分主食。不過,建議採取蒸、煮等方式,少油少鹽。

50歲後,要更重視吃“主食”

2020年《美國國家科學院院刊》上發表的一篇研究證實,主食的攝入量與不同年齡的死亡率有明顯關聯。尤其在50歲後,適當增加主食攝入量,可以最大限度地降低死亡率。研究發現:

1,20歲以下,蛋白質供能佔比16%,碳水化合物和脂肪功能各佔42%,死亡率最低;

2,20歲以後,逐漸增加碳水化合物,逐漸減少脂肪供能比,蛋白質變化不大;

3,晚年時(男性約60歲,女性約70歲),蛋白質供能降至11%,脂肪供能比降至22%,而碳水化合物佔比增加至67%,這時死亡率最低。

中老年人相對來說胃腸道比較弱,碳水化合物相對來

說是比較容易吸收的。如果吃了肉和油的話,脂肪對於老年人來說代謝是比較緩慢的,血脂、血壓的升高跟油和肉吃多了也有關係,所以老年人儘可能多吃一些容易消化吸收的碳水化合物類主食,肉和油的攝入量就會隨之減少。



## 小細紋很礙眼先別找醫美 養成4個好習慣再說



紐約大學朗格尼醫學中心(NYU Langone Health)醫生史蒂文森(Mary Stevenson)說,皮膚乾燥時會出現脫水紋(dehydration lines),通常很細小。一般皺紋多半是長期因素所致,例如老化、接觸紫外線、吸煙、同樣的臉部表情經常重複。

脫水紋屬於短期問題。兩種皺紋最大差別在於,一種是臉部休息狀態就存在的細紋,另一種則是偶爾出現的細紋。

導致皮膚缺水原因有好幾個,包括攝取水份不足、在寒冷環境待太久、過度清潔皮膚等等。

保持四個好習慣

1,體內能用的水分都用於維持身體機能運作的時候,皮膚就會變得乾燥,很顯老,所以要攝取足夠的水,但是光是攝取大量水分無法完全達到幫助皮膚保水的效果。

2,史蒂文森建議,避免使用磨砂類的潔膚用品以防刺激皮膚。新冠肺炎爆發流行以來,不少人養成過度洗手的習慣,這對皮膚有害。

3,史蒂文森特別提醒,洗澡習慣也會影響皮膚健康。沖澡或泡澡時間均不宜過長,特別是用熱水洗澡的時候,洗澡後很多人把身體徹底擦乾,“這是一大錯誤,其實只要拍乾水分就好,有助皮膚留住一些水分”。

4,適當使用保濕產品有助於滋潤皮膚,治療乾燥皮膚、濕疹的潤膚、保濕用品可收鎖水之效。此外,乳霜比乳液的滋潤效果更好。

美國明尼蘇達州梅約醫學中心(Mayo Clinic)指出,皮膚乾燥的其他症狀包括皮膚緊繃、粗糙、發癢、片狀剝落、脫皮、龜裂,皮膚龜裂時可能會流血。

隨著年齡增長,額頭、眼周冒出顯老的細紋,不少人花大錢打肉毒桿菌設法修補。然而有些小細紋可能並非老化所致。美國紐約大學醫學中心醫生提醒,皮膚小細紋往往起因於乾燥,所幸這種問題完全可以預防,只要攝取足夠水分,避免過度清潔,洗澡時間別拖太長,適當使用潤澤護膚品,就能防止皮膚脫水導致皺紋出現或加深。

英國《每日郵報》報道,皮膚脫水引發的細紋常見於一年之中某些特定時節,例如冬季,這個季節最常出現皮膚乾燥的情況。

一,飯後避免情緒激動

高血壓患者平時一定要儘量避免情緒激動,不管是飯前或飯後。一方面,情緒緊張、激動、憤怒等會刺激我們的神經系統,導致血管收縮,使血壓驟然升高。另一方面,長期高血壓的患者可能血管條件不佳,血管壁較脆弱,也很容易破裂出血。

為什麼高血壓患者,飯後情緒激動尤其會發生危險呢?因為進食以後,為了保證消化系統有效的運轉,人體血液供應會重新分配,腦部血液供應會產生波動,且受植物神經影響,血液循環會加快,所以血壓也有一定程度的升高。建議此時高血壓患者更需要將心態舒緩一下,可以在飯後看看書或看電視,休息放鬆一下。

二,避免洗頭、洗澡

進食以後,由於血液多往我們的胃腸道走,導致心臟、腦部的血供相對減少,這時候如果立刻洗澡或洗頭,會刺激皮膚的感受神經,反射性的使全身和

頭部的血管收縮,血流就會加速,增加腦出血的風險。

如果想要洗澡、洗頭,最好在飯後2小時左右進行。對於高血壓患者而言,洗澡的水溫要適度,也不宜過熱或過涼,最好是先清洗身體再洗頭。

三,避免劇烈運動

雖然醫生會建議高血壓患者通過運動來控制血壓,但是運動的時機和強度非常重要,不然可能適得其反。

飯後立即運動的話,不但不利於血壓的管理,還會影響胃腸道的功能。如果運動的強度很大,還會導致心率和血壓急劇上升,刺激到腦部血管引起破裂,非常危險。

因此,高血壓患者飯後最好休息30分鐘以上再開始運動,留一些時間和血供給消化系統,而且一定要根據自身的承受情況,選擇中等強度的有氧運動即可,例如游泳、慢跑、散步等,千萬不要進行高強度運動。

高血壓患者在日常生活中必須多加注意,除了以上所述飯後注意事項之外,也要隨時保持平和的心態,遵從醫生的建議,規律服用降壓藥物,並定期監測血壓,把血壓控制在目標的範圍內,時時注意,才能避免心腦血管疾病發生的風險。



## 高血壓患者飯後應該避免的事

# 心情不好?可能是你的腸胃在求救

有一句英語俗語是:“Have butterflies in one's stomach”直接翻譯的話,就是一個人胃里有很多很多只蝴蝶在飛,常用來形容一個人超級超級緊張,心情忐忑不安,七上八下。

不得不說,這個比喻也太形象了。不過,越來越多的證據證明,這樣的說法可能還不夠準確,一方面,肚子與情緒相關的恐怕不只是胃,而是整個消化道;另一方面,消化道與腦子的聯繫,比我們原來以為的,要深得多得多。

100多年前已發現“腸-情緒”關聯

早在1915年,生理學家沃爾特·坎農(Walter Cannon)就在《消化的機制》(The Mechanical Factors of Digestion)中寫道,當動物感到害怕時,動物的胃功能會發生變化,而近似的情況,在人類身上也能觀測到。

一方面,胃腸的感受會影響情緒,比如,吃了高糖高鹽高熱量的“罪惡”食物,會感到心情愉悅,而飢餓時脾氣會暴躁;另一方面,情緒似乎也能反過來影響胃腸道的反應,比如,見到讓人恐懼、害怕的事物,會感到噁心、作嘔,遇到緊張的事情,會感覺沒有胃口;但“酒逢知己千杯少”,遇到開心的時刻,又忍不住食慾增加。

是什麼造成這樣看起來毫無關聯的器官之間的聯動呢?

在19世紀中葉,人們發現了腸神經系統(Enteric Nervous System,簡稱ENS),這是理解神經系統與消化系統互動的一個重大科學突破。科學家提出,腸道神經系統並不是僅存在於人類或哺乳動物中,它的同源物可以在整個動物界中找到,包括昆蟲、蝸牛和海綿動物。

因此,為了確保對我們內部環境對更原始的動物而言,則是其腔內環境所提出的挑戰做出最佳反應(如戰或逃反應),在演化過程中,

不論是蛔蟲原始大腦的神經節,還是更高級哺乳動物的大腦,都可能是原始但同源的腸道神經回路演化而來的。

存在100億個神經細胞的腸系統

隨著科技發展和研究手段的進步,這種假設得到了進一步的證實。

不同于我們既往的知識,現在有不少科學家提出,自主神經系統除了包含我們熟悉的交感神經系統和副交感神經系統以外,還包含腸道神經系統這第三個分支。基於其大小、複雜性以及在神經遞質和信號分子方面與大腦的相似性,腸道神經系統甚至被稱為“第二個大腦”。

這個“第二大腦”,存在超過100億個神經細胞,這些神經細胞分布在食管到直腸的胃腸道壁內,它們控制著我們整個消化過程,嚥下食物、分解食物的酶的釋放、營養物質吸收時的血流控制,以及糞便排泄等功能,都離不開它們的相互協同。

在過去的二十年中,消化道與腦神經之間的聯繫,受到了越來越多的關注,現在已經出現了很多相關的學科和研究方向,包括腸神經科

學、神經影像學、腸道微生物學和宿主微生物相互作用,以及最近的微生物腸-腦信號傳遞等垂直分支了。

腸胃疾病用情緒藥物醫治

上面的解釋或許太過理論化,下面我們來看一個實例吧。

消化科里,有一種可能算是比較“難搞”的疾病——腸易激綜合徵(Irritable Bowel Syndrome,簡稱IBS)。這其實是一種常見的胃腸道疾病,全球10個人中,可能就有1個人患有這種症狀。

這是一種功能性疾病,以慢性腹痛和排便習慣改變為特徵。據估計,雖然腸易激綜合徵不是致命的,但它會對患者的生活產生負面影響。例如,它可能會對患者的工作、學習和社交生活造成影響,甚至會導致患者心理健康的問題,如抑鬱和焦慮。

說它難搞是因為它病因尚未查明,它可能與腸道和中樞神經系統之間的複雜交互作用失調相關,但具體失調的機制尚未明確,另一方面,一百個患腸易激綜合徵的人,可能有一百種

不同的治療方法,這些非常個性化的方法,包括改變飲食習慣、增加鍛煉、減少壓力和接受心理治療。

除了常規手段,部分患者可能還需要用到抗抑鬱藥物減輕症狀。

多年來,研究人員和醫生認為是焦慮和抑鬱導致腸易激綜合徵。然而,有一些研究卻得出截然相反的結論,研究者發現,胃腸系統中的刺激,反過來向中樞神經系統發出信號,從而引發情緒變化。而抗抑鬱藥物,可能參與中斷這種傳導過程,同時改善情緒和胃腸表現。

除了腸易激綜合徵之外,還有其他胃腸道疾病需要使用精神科藥物治療。其中包括功能性消化不良、功能性胃腸症狀、胃食管反流病等。這些疾病都是通過神經、內分泌、免疫調節網絡而導致的,與精神疾病有關聯,因此精神科藥物可以改善相關的症狀。

時至今日,我們對腸、腦聯繫知曉得越多,就越發現我們不知道的更多。

儘管科學家推斷,多種慢性疾病和腦、腸道神經系統的聯繫失調相關,但拿得出手的確鑿證據的,卻僅有幾種疾病,比如功能性胃腸疾病、炎症性腸炎、飲食紊亂(特別是肥胖症和厭食症)。而更多的研究,還在探索腸道活動如何影響人體新陳代謝,例如腦、腸失衡是否增加或減少患2型糖尿病等健康問題的風險?是否和阿茲海默病的早發有關聯?

腸腦相互作用是一個新興的領域,我們仍然有很多要學習的,將消化道比喻為“情緒器官”甚至不足以描述它在身體中的特殊性。當然,更多的時候,思考如何讓它感到滿意,比瞭解它的複雜來得更迫切,比如,今晚吃什麼?

作者 | 陳墨藝

