

# 冷知識：身體這個部位，曬太陽反而會變白



在引起「白頭髮」的眾多原因里，這個你可能根本沒想到：紫外線。

夏季出門前，很多人會給面部和四肢塗抹防曬霜，或是穿上防曬服，頭皮和頭髮往往是被忽略的對象。

實際上，和其他部位的皮膚一樣，頭皮也會受到紫外線傷害。長期暴露於紫外線下的頭髮，不但會「褪色」，彈性和強韌度也會下降。有的白頭髮是「曬」出來的。

頭皮的衰老速度，比面部和其它部位的皮膚都要快。經常暴露在紫外線下，「光漂白」反應會使頭髮中的色素降解，如果頭髮經常長時間遭到日曬沒有防護，顏色可能會變淺，把頭髮「曬白」。

北京積水潭醫院毛髮研究中心的研究人員曾發文科普：紫外線對頭髮的傷害，包括物理和化學兩方面。

### 物理變化

包括頭髮乾枯毛躁、顏色減退、光澤和硬度下降、強度降低和脆性增加等。

### 化學變化

包括頭髮的蛋白質、脂質和色素改變。紫外線導致的光化學降解產生生活性氧自由基，對頭髮角蛋白有明顯損傷作用，還可導致黑色素氧化，導致頭髮「褪色」；日光照射還會導致頭髮表面脂質過氧化物生成，損傷發質。

### 4 個因素加速白髮生長

長出白髮的最主要原因是老化，所以臨床中，老年性白髮最為常見，這是正常的生理現象。除了衰老、疾病、遺傳、生活習慣等因素也可能「加速」白髮生長。

### 遺傳因素

遺傳、某些基因突變等先天性因素，可引起早發性白髮，即「少白頭」。

### 微量元素攝入不足

比如缺乏維生素 B12、葉酸、鋅、鐵等，會導致黑色素無法合成。

### 壓力大、作息不佳

長期精神壓力大、作息不良、吸煙等生活習慣，也可造成白髮。

### 疾病因素

白化病、自身免疫性疾病(如白癜風、斑禿

等)、甲狀腺功能異常、腦垂體功能障礙等病理性因素，也可造成黑色素合成和代謝障礙。

### 防曬，科學護發的關鍵

出現白髮後，首先要查找病因，尤其是年輕人。如果確診為疾病所致，要積極治療原發病，有助減少白髮的生成。如何科學護理頭髮，正確應對、延緩白髮進展？

### 做好頭髮防曬

選擇含防曬成分的護發產品，在實際生活中，對多數人來說，往頭皮上塗防曬霜不是很現實，因此建議出門時儘量戴遮陽帽或打遮陽傘。

### 多吃頭髮友好型食物

合理調整飲食，不挑食不節食，多攝入富含鐵、維生素、優質蛋白的食物(瘦肉、堅果、豆類等)。

### 頭髮也需要解壓

如果是老年性或早發性白髮，日常要保持

良好作息，不要熬夜，保證睡眠充足；學會排解壓力，保持心情舒暢，進行合理鍛煉。

### 儘早戒煙戒酒

吸煙與 30 歲以下人群頭髮變白之間存在明顯關聯，吸煙者提早出現白髮的概率，是不吸煙者的 2-4 倍。儘早戒煙戒酒，避免進入有毒有害的環境。

### 減少燙染

可經常用梳子或手指按摩頭皮，促進頭皮血液循環；不使用劣質洗發用品，減少燙髮染髮。



## 爆米花是健康食品嗎

爆米花，作為電影的最佳伴侶，早已深入人心。但如果你每天都吃爆米花，會對身體有什麼影響呢？

### 1. 營養價值

首先，讓我們瞭解一下爆米花的營養成分。爆米花實際上是一種全穀物，它富含膳食纖維。如果不添加任何黃油或鹽，它其實是一個相對健康的零食。每杯(約 7-8 克)無油、無鹽的爆米花中含有約 30 卡路里、1 克蛋白質和 5 克碳水化合物。

### 2. 增加膳食纖維攝入量

膳食纖維對腸道健康有很多好處。它可以幫助消化，預防便秘，並有助於維持健康的膽固醇和血糖水平。如果你每天都吃爆米花，可能會增加你的膳食纖維攝入量，有助於腸道健康。

### 3. 抗氧化劑

令人驚訝的是，爆米花含有一定數量的抗氧化劑，尤其是多酚。這些化合物在抵抗自由基損傷和預防某些慢性疾病中起着關鍵作用。

### 4. 高鈉攝入

然而，許多人喜歡吃加鹽的爆米花，這可能導致高鈉攝入。高鈉攝入與高血壓、心臟病和中風的風險增加有關。因此，如果你每天都吃鹽味重的爆米花，可能會對你的心血管健康產生負面影響。

血管健康產生負面影響。

### 5. 過多的熱量攝入

黃油爆米花中的熱量遠遠高於無油爆米花。一杯黃油爆米花可能含有 100-150 卡路里，而這只是一個估計值。如果你每天都吃大量的黃油爆米花，可能會導致過多的熱量攝入，從而增加體重。

### 6. 可能的反式脂肪攝入

一些商業品牌的爆米花使用氫化植物油，這可能含有反式脂肪。反式脂肪與許多慢性健康問題，如心臟病、中風和 2 型糖尿病有關。

### 結論

每天吃爆米花並不是一個壞主意，但關鍵是要注意它的制備方式和你攝入的總量。選擇無鹽、無油的爆米花，並將其作為日常零食的一部分，而不是主食，可能是一個比較健康的選擇。

## 全脂、低脂、脫脂奶哪種好？

買牛奶時，看到“全脂”“低脂”“脫脂”的字樣，會不會有點糾結？到底買哪種更好？今天我們一次說清楚。

### 為什麼勸你多喝奶？

奶及奶製品營養成分豐富、組成比例適宜，容易被消化吸收，可以提供優質蛋白質、維生素 A、維生素 B2 和鈣等。

牛奶中蛋白質含量約為 3%，消化率達 90% 以上，其必需氨基酸比例符合人體需要，屬於優質蛋白質。

牛奶中脂肪含量約為 3%-4%，並以微脂肪球的形式存在，有利於消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要為乳糖，具有調節胃酸、促進胃腸蠕動和消化液分泌的作用，並能促進鈣、鐵、鋅等礦物質的吸收。

牛奶富含鈣、磷、鉀，是膳食中鈣的最佳來源。保證每天吃適量奶或者奶製品有利於骨骼健康，促進兒童的生長髮育。

### 全脂、低脂、脫脂奶哪個好？

牛奶有全脂、低脂、脫脂之分。顧名思義，這三類牛奶的差別主要在脂肪含量上，其他的營養成分差別不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脫脂牛奶為例，將全脂、低脂、脫脂牛奶的能量及產能營養素含量進行

### 對比，發現 4 點：

1. 三種牛奶的蛋白質、碳水化合物含量相近。

2. 三種牛奶中脂肪含量差別較大。

全脂牛奶的脂肪含量約為低脂牛奶的兩倍，而脫脂牛奶中幾乎不含脂肪。

3. 脫脂牛奶在脫脂過程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里對健康有益的脂溶性維生素，如維生素 A、D、E 等，也被一併脫去了。

4. 全脂奶及其製品攝入與乳癌發病風險無關，但增加攝入低脂奶及其製品可降低乳腺癌發病風險。

### 應該如何選擇牛奶？

根據自己的身體情況，選擇合適的牛奶。

1. 乳糖不耐受症：選擇酸奶或舒化奶。

2. 體重超重或肥胖：選擇低脂牛奶或脫脂牛奶。

3. 沒有乳糖不耐受症，

體重也沒有超標：選擇全脂牛奶。

看到這兒，如果體重正常的您還在擔心全脂牛奶中的脂肪，那就來為大家算一筆賬——市面上銷售的牛奶通常每個包裝為 250 毫升，約含 9.3 克脂肪。而手掌心大小的肉，約為一兩(50 克)，一兩豬肉含有 18.5 克脂肪，羊肉含有 7.1 克脂肪，牛肉含有 2.1 克脂肪，鴨肉含有 9.9 克脂肪，雞肉含有 4.7 克脂肪。所以說，就算你喝了一瓶全脂牛奶，攝入的脂肪含量也就相當于一塊肉。

其實，體重正常者完全沒必要糾結喝全脂牛奶多出來的幾克脂肪，合理膳食才是最重要的。

文：馬冠生(北京大學公共衛生學院教授)



## 老年痴呆為什麼越來越多？這 3 個習慣早點改掉

阿爾茨海默病(俗稱“老年痴呆”)聽着很熟悉，但實際上大家對阿爾茨海默病的認識十分的單薄，且充滿了誤解。

有的人認為阿爾茨海默病是人老了以後的正常表現，就像長皺紋一樣自然；也有人認為阿爾茨海默病是意志薄弱的表現；甚至有人覺得阿爾茨海默病只有“笨人”才會得，是愚蠢的表現。

但實際上阿爾茨海默病和癌症一樣，是一種應該被重視和治療的可怕疾病。它會無情地奪走患者的記憶、自理能力和尊嚴，對老年人的健康和生活質量產生嚴重影響。

根據國際阿爾茨海默病協會統計的數據顯示，預計到 2050 年患者數量會上升至 1.39 億。

### 阿爾茨海默病不止是忘事

一開始病變出現在大腦里，大腦里的神經元出現死亡，出現斑塊和纏結。

負責記憶的海馬體最先受損，於是出現記憶力下降的症狀，特別是越近的事情越記不住。

到此為止，很多人都覺得這是變老的一個正常過程。

於是，患者無知無覺地進入了漫長的混沌期。

這個時期病人會慢慢地喪失自理能力，還會出現很多心理問題——焦慮、妄想、恐慌、悲傷……情緒變化大到就像變了一個人。

漸漸地，患者逐漸喪失理解事物的能力。跟 TA 說的話，TA 聽不懂；TA 看到的世界，和我們看到的也完全不同……

在醫學上，檢測阿爾茨海默病有一個簡單有效的方法，就是畫個鬧鐘。

告訴老人一個時間，讓他們畫出一個鐘，

如果是阿爾茨海默病患者，那 TA 畫出的鐘就扭曲且意義不明的，而病得越重，畫的鐘面就越扭曲。

### 有這 3 個特徵，更易患上老年痴呆

#### 1. 白天過度午睡(超過 1 小時)

在美國《阿爾茨海默氏症與痴呆症》雜誌上一項研究發現：白天過度午睡(超過 1 小時)會增加 40% 晚年痴呆風險。

研究人員認為，長時間午睡可能會干擾晚上的睡眠，導致睡眠質量下降。

而睡眠是大腦清理代謝產物、鞏固記憶和促進神經元健康的重要過程。因此，長期過長的午睡可能會影響大腦功能，增加患痴呆症的風險。

#### 2. 長期缺乏溝通

《美國科學院院報》一項近 15 萬人研究表明，長時間坐着不動腦，無論是主動還是被動都會增加患痴呆症的風險，久坐看電視與痴呆風險增加 24% 相關。

保持社交互動和良好的溝通對於維持大腦健康和認知功能的正常運作是非常重要的。

不少老人隨着身邊的親友離世，逐漸變得沉默寡言，不願意與他人交際，如此一來，便失去了很多溝通交流和用腦的機會。

而認知功能障礙，語言功能受損，正是阿爾茨海默病的重要表現。

### 3. 長期熬夜

《遺傳學》期刊上的一篇研究發現，長期熬夜，生物鐘被打亂，會影響大腦“排毒”。

人體內巨噬細胞對阿爾茨海默病致病蛋白(澱粉樣蛋白 Aβ42)有清除作用，但熬夜會影響清除速度，因此增加了患阿爾茨海默病的風險。

為了維護大腦健康，建議養成良好的睡眠習慣，保持每晚充足的睡眠時間(通常成年人需要 7-9 小時的睡眠)，並儘量保持規律的睡眠時間表。此外，避免過度使用電子設備和咖啡因等刺激性物質，有助於改善睡眠質量。

### 老年痴呆可提前十年預測

#### 又該如何預防

阿爾茨海默病不可逆，但如果能夠早期發現它的蛛絲馬迹，做到及時干預，能夠大大降低它的危害。

在《柳葉刀·健康長壽》雜誌上發表的一項研究發現，中年時低密度脂蛋白膽固醇過高，和十年後患痴呆症風險增加有關。

對於 65 歲以下的人群中，低密度脂蛋白

膽固醇(即壞膽固醇)水平大於 4.92mmol/L 和低於 2.59mmol/L 的人相比，10 年後得痴呆症的風險要高 60% 左右。

而低密度脂蛋白膽固醇水平越高，動脈粥樣硬化等心血管病就越容易發生。

### 所以我們可以從以下 4 方面來預防：

#### 1. 鍛煉身體

定期進行有氧運動，如快走、游泳或跳舞，每次 30 分鐘以上，每周至少鍛煉 3 次，可以促進血液循環和大腦健康。

適度的體育鍛煉對預防認知衰退和阿爾茨海默病有積極的影響。

#### 2. 健康飲食

保持均衡的飲食，多攝入富含抗氧化劑的食物，如蔬菜、水果、全穀物和健康脂肪。

同時，減少高飽和脂肪和高膽固醇食物的攝入，有助於降低阿爾茨海默病風險。

#### 3. 挑戰大腦

不斷學習新知識，參與智力遊戲和解決難題，比如看看書、下象棋、打麻將等活動，都有助於刺激大腦，維持認知功能。

保持活躍的社交生活也對預防阿爾茨海默病很有幫助。

#### 4. 管理慢性疾病

糖尿病、高血壓和血脂異常等都是導致阿爾茨海默病的獨立危險因素，及早發現並有效管理慢性疾病，有助於降低患上阿爾茨海默病的風險。

直到現在，我們對阿爾茨海默病的認知還是嚴重不足，不能完全理解致病原因和防治方式。

如果有一天身邊的人不得不伴隨阿爾茨海默病老去，我們能做的就是多包容他們，多陪伴他們，即使他們什麼也不記得。

