

生病時掉體重其實是一種免疫保護

近日,一項發表于《細胞報告》的研究指出,生病掉體重,可能是身體應對感染時的一種“保護”反應——通過主動消耗大量能量(脂肪、肌肉減少),增強急性期的免疫反應。

當身體遭遇感染時往往會表現出不同症狀,其中常見症狀就是脂肪和肌肉減少,因此“大病一場”之後人往往變得消瘦。

美國索爾克生物研究所(美國生命科學領域高質量成果研究機構)學者針對上述問題的原因展開研究。

研究藉助小鼠模型發現了免疫細胞在脂肪和肌肉消耗中的作用:感染時脂肪組織會減少,但對抗感染幫助不大,真正起作用的是消耗肌肉,因為它能與特定免疫細胞結合阻止感染;

這種能量消耗的過程是可調節且具有短期時限的,如果長期發生,則會加重病情。

研究者表示,病毒感染、腫瘤、慢性感染等疾病都可能出現上述作用機制。

生病為什麼要補充蛋白質?

生病期間或疾病初愈,你可能聽過要補充蛋白質的說法,這主要和以下原因有關:

1.感冒發燒,補回損耗營養素

感冒發燒時,人體新陳代謝加快,身體中蛋白質分解加速,B族維生素的排出量也大大增加。

此外,人體相對虛弱時,消化液分泌較少,

建議通過雞蛋、魚肉補充優質蛋白質,它們更好消化,且含有人體必需的多種氨基酸,有利于增強機體對病毒的抵抗力。

2.外傷、傷口,加速癒合

人體在傷口恢復期,對優質蛋白質的需要量也會增加。如果蛋白質攝取不足,不但傷口癒合緩慢,還會增加感染機會。

優質蛋白中的一些氨基酸對於傷口癒合和抗感染有着積極作用,比如精氨酸,它能促進肌肉組織生長、增強免疫力。

富含精氨酸的食物有海產品、瘦肉、禽肉、奶類及其製品;半胱氨酸也是傷口癒合所必需的氨基酸,它由體內的蛋氨酸轉化而來;富含蛋氨酸的食物有魚類和蛋類。

3.手術、感染,修復肌肉

在經歷手術或患感染性疾病時,身體里儲存的能源物質減少,缺少某些人體必需氨基酸,就會影響肌肉的形成。

肌肉形成要經過“肌纖維撕裂→身體自動修復→形成更粗的肌纖維”的過程,修復則需要蛋白質等營養物質。

生病期間,吃肉、蛋、魚等食物補充蛋白質時,有幾個注意:儘量採用炖、煮、煨等相對健康的方式烹調,減少營養素流失的同時,降低有害化學物質的合成量;

生病時不要盲目禁食肉蛋奶,對一些特殊

人群來說,如果不確定某些食物自己到底該不該吃,可以諮詢醫生。

三類人群各有“運動增肌法”

臨床上衡量肌肉水平有兩個指標:肌肉含量與肌肉力量。肌肉含量的多少可以反映一個人的營養狀況,肌肉力量的強弱則能體現一個人的運動能力。

肌肉多,不僅能提高抗病能力,還能“扛”住病。無論健康人群或慢性病患者,都應當根據自身特點,選擇適合的增肌方式。

低強度運動:運動時心率保持在每分鐘100--120次,感覺身體輕微發熱,散步、遛狗、做家務等都屬於這一範疇;

中等強度運動:心率為每分鐘130--150次,活動時能感覺到出汗,呼吸比較急促,略感吃力;

高強度運動:心率每分鐘160--170次,感覺大汗淋漓、氣喘吁吁。

健壯的中青年做中高強度運動。如負重訓練(比如啞鈴操),可每周進行2--3次,每次3--5組,每組動作10--15次。



體弱的中老年人做低強度運動。這類人群進行肌肉訓練主要是為了滿足日常行動需求,預防骨質疏鬆等疾病,推薦以下運動形式:

病情較重患者,量力而行,保證營養。這類人群運動能力有限,許多項目難以開展,可通過加強營養攝入增強肌肉。

南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣表示,包括癌症在內的許多重大疾病都會對身體造成嚴重損耗,只要沒有嚴重的消化道疾病或高血糖、高血脂等慢性病,就應保證足量蛋白質及熱量攝入。

此外,適量活動也是必需的,但要量力而行,不便運動的患者哪怕做些力所能及的家務或走動,都有所助益。

用餐先吃這兩樣等於殘害胰臟



飛車般波動,剛開始吃血糖值是98mg/dL,但不到20分鐘,就一路狂飆到164,接著又一路跌至60,已到低血糖的數值,之後再慢慢爬上來,2小時後血糖值爬到93,第200分鐘則到103。

看到這樣的曲線,吳映蓉坦言真的嚇到,原來血糖在體內變化如此之大。她指出,整個過程中,胰臟很努力在發揮作用,但若每餐都像這樣虐待胰臟,胰臟可能會因此罷工,把血糖堆積於血管,最終導致糖尿病發生。

而另一組測試則是,按照蛋、豆漿、菜、飯、水果的順序進食,吳映蓉指出,血糖變化曲線就平靜多了,血糖緩緩升高,再緩緩下降。剛開始吃時血糖值是95mg/dL,65分鐘後則緩緩升到132,再慢慢下降,但並沒有掉到低血糖的現象。經過2小時,血糖值顯示為105。

吳映蓉提到,進食順序對於血糖的影響已經成為研究的焦點,根據一項在《Nutrients》雜誌上發表的研究指出,當先吃蔬菜,最後再進食碳水化合物時,可改善餐後血糖和胰島素濃度,即便是在快速進食的情況;另一項在《Journal of the American Nutrition Association》上發表的系統性回顧研究,最後進食碳水化合物的餐食順序傾向於降低血糖和胰島素的波動。再再顯示進食順序對血糖的控制具有重要意義。

提到控糖,“吃飯順序”一直都是討論度很高的話題,到底該怎麼吃才能避免血糖快速飆升?對此,台灣營養基金會董事吳映蓉就實測,透過連續血糖監測儀,將水果、飯、菜、豆漿、蛋,以不同進食順序來觀察對血糖變化的影響。結果她發現,水果和飯先吃,血糖竟如雲霄飛車般波動,直言若長期每餐都按此吃法,等於在虐待胰臟,從而提高罹患糖尿病風險。

吳映蓉在臉書專頁“吳映蓉博士營養天地”發文表示,為了測試調整進食順序對血糖變化的影響,她連續2天早上都吃一模一樣的食物,且重量都相同,並選在同一時間進食,控制在40分鐘內吃完,而唯一變數就是進食順序。

首先在按照水果、飯、菜、豆漿、蛋的順序進食後,吳映蓉發現,血糖竟如雲霄

大型研究有意外發現 睡不飽易傷腦、失智

近年有研究指出,經常睡眠不足的人,罹患失智症的風險較高,甚至釀成大腦萎縮,不過挪威大型研究發現,睡眠時間長短和大腦萎縮沒有關聯,認為民眾如果沒有感覺疲憊,就不用過度擔心自己睡眠不足。

英國《新科學家雜誌》(New Scientist)報道,眾所皆知熬夜易導致隔天注意力不足,不過近年研究更稱,經常睡太少會增加罹患阿茲海默症的風險,甚至釀成大腦萎縮。

例如一項動物研究指出,夜晚大腦的排毒系統會加強運作,排除與阿茲海默症有關聯、稱為β-澱粉樣蛋白(amyloid beta)的有毒化合物。另外大型人群研究顯示,睡眠時間異常少或異常長的人,許多方面的健康狀況更差,包括記憶力喪失及大腦萎縮,這些都是罹患阿茲海默症的徵兆。

不過報道指出,這類人群研究通常只能呈現睡眠時間與健康的關聯,而不是因果關係。

挪威奧斯陸大學(Uni-versity of Oslo)團隊重新檢視以腦容量作為健康指標的一系列研究,團隊探查4.7萬人現有數據,瞭解睡眠期間單一時間點與腦容量的關聯,研究意外得出一條倒U型曲線,腦容量最大的時間為睡眠6.5小時。

團隊進一步追蹤4000名受試者達11年,發現睡眠時間與大腦萎縮沒有關聯。

團隊也進行第三項研究分析3萬人的基因數據,結果顯示那些基因上可能睡眠時間較長或較短的人,不見得腦容量就比較小。帶領研究的菲杰爾(Anders Fjell)教授表示,這項分析結果挑戰了睡眠不足會導致大腦萎縮的觀點。菲杰爾不建議民眾刻意改變睡眠習慣,他認為人們與生俱來的睡眠需求會有變動,除非受到環境限制,否則大腦會確保身體獲得必要的睡眠量,他推測人體對睡眠的需求會達成動態平衡。

他說:“如果你感覺整天都很疲倦,那你可能是睡得太少,可能會有負面影響,但只要你感覺還好,就不用擔心你是睡6.7或8小時。”



著名作家馮唐曾經調侃道,如果你認為一個人每天都特別開心,好像沒有任何煩心事兒,那肯定因為你們不太熟。

生活的不如意時有發生,人人都有煩惱,但區別是,有人會深陷在煩惱之中,有人反而積極快樂。

一,煩惱是無法消失的

煩惱會消失嗎?很多人會說,當然會,只要有錢就不會有煩惱了。但有錢人也有煩惱,只不過他們的煩惱不是沒錢,而是其他。

不同的個體有不同的煩惱,比如單身的煩惱、糟糕婚姻的煩惱、事業的煩惱等。當達到了一定條件時,某種煩惱會消失,但如果你想徹底消除“煩惱”這種情緒,是不可能的。

面對煩惱,不同個體的主觀感受也不一樣。有的人對煩惱更接納,或者說,更懂得如何與煩惱相處。

二,與煩惱相處的三個步驟

1,接納不能改變的現實

這並不是逃避,而是某些事物確實無法改變,不接納又能如何?

比如,一個人認為自己的原生家庭不好,煩惱都是家庭帶來的——為此煩惱有意義嗎?沒有,因為你無法選擇家庭。

再比如,大量企業出現35歲裁員現象,一些人擔心現在的工作不知能到什麼時候,焦慮被裁掉之後找不到工作。對未來有擔憂很正常,但整天為此煩惱不已,或是活在抱怨當中,覺得社會不公,並不能解決任何問題。

要接納有些事你改變不了,更不要沉湎于過去或過度擔憂未來。

2,通過行動來解決可以改變的現實

與煩惱好好相處

問題發生時,有的人傾向於過度思考,陷入“為什麼”的思維循環:為什麼是我?為什麼發生在我身上?為什麼不發生在別人身上?

這種心理狀態會讓個體過度關注出現的問題,而忽略了採取實際行動來解決問題的重要性,而缺乏實際行動,又會導致煩惱的持續存在,形成惡性循環。

職業發展的迷茫,對未來生活保障的擔憂,未解決的工作問題、人際關係的衝突……這些煩惱,是可以通過提陞行動力來擺脫的。

舉個例子,對職業發展很迷茫,可以着手分析行業現狀,分析所在單位的發展前景和自己崗位的發展空間,制訂一個職業發展計劃,擔憂未來生活缺乏保障,那就制訂一些理財計劃,讓自己不斷有儲蓄,以應對生活中的意外狀況。

對於這一類問題,不要無視或麻木自己,

告訴自己“船到橋頭自然直”,你不出改變,煩惱又如何消失呢?在行動的過程中,你解決問題的能力也得到了鍛煉,以後再遇到這些問題時,你能更輕鬆應對。

3,降低控制欲

控制欲強的人,會對自己和周圍的環境要求過於苛刻,會試圖控制一切,包括未來的事件和他人的行為。然而,生活充滿變數,誰也無法完全掌控一切,更無法按照自己的意願去支配他人。當他們感受到自己無法掌控某些事情時,煩惱就產生了。

想降低控制欲,可嘗試以下方法:

一是把注意力放在自己所做的事上

瓦倫達是美國一名專業的高空走鋼索表演者,在一次演出中不幸失足身亡。

表演前,瓦倫達不停念叨,這次表演太重要了,一定要演好。否則不但名利受損,往後更無法立足。正是他精神的高度緊張,導致心態

崩潰,造成了事故。事後他妻子說:“以前每次成功的表演,他只是想着走好鋼索這事本身,根本不會想其他事。瓦倫達太想成功了。如果他不去想這麼多走鋼索之外的事情,以他的經驗和技能是不會出事的。”

你看,想得越多,越想控制一切,反而越容易失控。專注於你自己所做的事,不要去想與之無關或相關的事情,做事情會順利很多,煩惱也會少很多。

二是審視慾望的合理性

誠然,想要卻得不到,想做卻做不成,令人煩惱。但當我們很想要一個東西,很想去辦一件事情的時候,應先評估慾望是否合理。

比如,“我很想吃一頓大餐”,原因是“我很餓”,這樣的慾望是合理的,但如果你的慾望源於你想“隨心所欲”,想什麼就必須得到什麼,那這個慾望很可能不合理,需要理性評估,看是否需要調整。

三是常懷感恩之心

很多時候我們過分追求外在的成功與物質的享受,忽略了身邊已經擁有的,所以總有諸多不甘和怨言。

當我們懷着感恩之心去面對生活時,就會發現細節處的溫暖與幸福,認識到真正的幸福來自內心的滿足。當生活向我們發起挑戰時,感恩之心讓我們更加自信和堅強,更好地管理自己的情緒,並有助於找到解決問題的方法,從而減少煩惱的產生。

接納現實、積極行動、調整慾望,是與煩惱好好相處的三個步驟。在這個過程中,我們可以逐漸培養強大的心理韌性,以適應生活的各種挑戰,讓煩惱遠離我們。

