

愛吃醋的人能額外獲得 5 個好處

都說山西人喜愛吃醋，在山西有很多關於醋的說法，比如，“人是鐵，飯是鋼，一頓沒醋心發慌”“有醋可吃糠，無醋肉不香”。其實不僅僅山西、江蘇鎮江、陝西西安、遼寧大連、貴州貴陽……很多地方人對醋都非常喜愛。那麼，愛吃醋的人和不愛吃醋的人，誰更有健康優勢？愛吃醋的人能獲得哪些額外的好處？結果讓人意外！

愛吃醋的人能額外獲得 5 個好處。

1. 獲得更平穩的血糖

2020 年《營養研究》期刊上發表的一項隨機對照研究發現，每天吃飯時加點醋（約 30 毫升）可以讓血糖變化更平穩。

這項研究記錄了 15 名健康女性在吃一樣多米飯的情況下，同時吃醋泡蘋果乾的血糖波動曲線。實驗中研究人員給 15 名健康女性吃一樣多的米飯時，吃下“醋泡過的蘋果乾”（約含 30 毫升醋）和“沒有醋泡過的蘋果乾”發現，加醋了的人血糖的波動會更平穩、更穩定。2017 年，國際糖尿病聯合會的

官方期刊《糖尿病研究與臨床實踐》也刊發過一篇關於醋影響血糖的分析，研究指出：醋可以有效降低餐後血糖水平和胰島素水平。

眾所周知，過量食鹽攝入和高血壓等多種慢性疾病有關。而吃飯時加醋，不但能讓東西更好吃，還可以減少鹽的用量。這是因為醋能增強鹹味，吃飯的時候加點醋，會覺得入口的食物口感層次更豐富，這是因為在醋酸味的對比之下，食



煎、炒、烹、炸等高温烹飪時，會對蔬菜等所有維生素 C 等營養素造成不同程度的破壞，這時在炒菜時加點醋，可以更好地減少營養素損失。相對不加醋來講，能讓食物保留更多的營養素，同

樣情況下我們也就可以攝入更多營養。

4. 能獲得更好的食慾

醋可以刺激胃酸和消化液的分泌，不僅能讓人有一個更好的食慾，還能起到促進消化的作用。上海交通大學附屬第六人民醫院營養科營養師徐輝曾在健康時報刊文介紹，《本草備要》中說醋有“酸溫散瘀解毒，下氣消食，開胃氣，散水氣，治心腹血氣痛，產後血暈，痰癖，黃疸癰腫，口舌生瘡，損傷積血，谷魚菜草諸蟲毒”之功，所以食用醋確實有開胃健脾的功效。

5. 降低結石復發風險

醋除了好吃，還有一些意想不到的效果，比如降低腎結石復發的概率，抑制結石的作用。2019 年廣州醫科大學附屬第一醫院泌尿外科曾國華教授團隊在《柳葉刀-開放科學》發表研究顯示，陳醋抑制腎結石復發的分子機制。曾國華教授的臨床研究結果顯示，每日服用陳醋的患者其術後 1 年的結石復發率要明顯低於對照組患者。

物原本的鹹味會變得更明顯。如果要改善重口味飲食、避免導致因為食鹽過量導致高血壓，可以嘗試吃飯時加些醋，就能讓你不知不覺減少鹽的攝入。

3. 能保留更多的營養

大豆這樣吃營養利用率更高



近日印發的通知，建議成年人平均每天攝入 15—25 克大豆或相當量的大豆製品。一般家庭可將豆腐作為常見菜肴。每周可用豆腐、豆腐乾、豆腐絲等做菜，早餐可以安排豆漿。另外，可將大豆、雜豆與飯一起煮，既提高蛋白質的利用率，與膳食纖維、維生素 B、鉀、鎂等一同起到均衡營養的作用，也可增加飽腹感，有助於減肥人群控制體重。

豆漿在蛋白質的供應上可以替代牛奶，但是其他方面並不能。豆漿中不飽和脂肪酸、碳水化合物低於牛奶，不含膽固醇，但含有豐富的植物甾醇、大豆異黃醇等，適合於老年人、更年期婦女及心血管疾病的患者來飲用。但是豆漿中鈣太少，沒有維生素 A 和維生素 D，對於兒童青少年來說，不建議完全用豆漿替代牛奶，因為孩子不需要大豆異黃醇，更需要維生素 A、維生素 D 和鈣。

喝豆漿會導致性早熟嗎？

大豆中的大豆異黃醇確實是植物雌激素的一種，具有預防骨質疏鬆、抗氧化、保護心血

管、抗腫瘤和保護神經損傷等多種生物作用。植物雌激素確實存在潛在的健康風險，如對生殖內分泌系統的可能不良效應，但目前長期食用植物雌激素的潛在不良影響並不明確。

如果兒童出現性早熟，家長需要考慮一下孩子平時是不是吃豆腐喝豆漿很多；如果孩子本來就沒吃多少大豆食品，說明並不是大豆異黃醇引起早熟，並不需要談豆色變。這個時候家長需要想想孩子飲食習慣和生活習慣有什么不合理的地方，比方說飲食是否整體平衡運動量是否足夠。總而言之，很多事情不是一種食物所決定，切忌因噎廢食。

研究：生酮飲食加速器官衰老，或增加罹癌風險

生酮飲食是近年興起的健康進食方法。不過，美國有大學實驗顯示，此種流行的飲食方法，會對接受實驗的小鼠心臟、腎臟、肺部和大腦內積聚，加速器官衰老，增加其罹患心臟病、癌症等疾病的風險。

相關論文發表于近日出版的《科學進展》雜誌。

生酮飲食是指遵循低碳水化合物、適量蛋白質、高脂肪的飲食方式。許多為了減肥或控制血糖的人，會採用這種飲食方法，認為效果顯著。但生酮飲食的利弊同樣一直受到討論。

團隊隨後分析了小鼠的心臟、腎臟、肝臟和大腦組織樣本，尋找衰



老細胞。當細胞受損而無法正常發揮作用時，

會變成衰老細胞。這些細胞會在身體組織內遊蕩，釋放毒素，從而引發炎症。小鼠腎臟細胞衰老物多 4 倍

結果顯示，與標準飲食小鼠相比，生酮飲食小鼠器官中的衰老細胞明顯更多。例如，生酮飲食小鼠腎臟內細胞衰老標誌物的數量是正常飲食動物的 4 倍。

鑒于衰老細胞的數量會隨年齡增長而增加，這些發現表明，生酮飲食可能會加速器官衰老，從而增加罹患心臟病、癌症、II 型糖尿病等疾病的風險。

研究還顯示，讓小鼠重新遵循標準飲食會減少衰老細胞的數量。

研究團隊提醒，雖然生酮飲食在某些情況下可能有益，但並不適合所有人。

大家是否曾注意到，長時間專注思考後，我們常常會感到疲憊無比。這種現象在需要頻繁腦力勞動的人群中尤為普遍。正如劇烈運動後我們的身體會感到疲憊，同樣，持續的思考也會導致大腦疲勞。今天，我們將從生理學和心理學的角度，一起探討這種現象背後的科學道理。

一、大腦的能耗有多高

首先，讓我們來看看大腦的能耗是多少。大腦，這個僅佔人體重量 2% 的神奇器官，卻驚人地消耗着我們 20% 的氧氣和能量。也就是說，我們的大腦掌握了 20% 的“能量預算”，用于支持我們的思考、行動和感知。這種高能耗的特性，在我們從事各類思考和活動時都不會改變。

一個成年人的大腦運行所需的功率大約是 12.6 瓦，相當于一部手機充電的功率，當然，這是普通的充電器，還沒達到快充的水平。這些能量都用在哪儿了呢？研究人員利用先進的正電子發射斷層掃描和功能性磁共振成像技術，揭示了大腦能量的大部分被用于支持神經元之間的突觸活動以及維持細胞間的穩態。

1. 努力思考會消耗大腦中更多的能量嗎？

大腦中的神經元在持續進行新陳代謝，以支持它們的活動。為此，大腦中的能量主要來自葡萄糖代謝產生的三磷酸腺苷，用于支持神經元的興奮和信號傳導。

科學家曾提出這樣一種假設——人們感到疲勞可能是因為耗盡了大腦中某種資源。可能是大腦在長時間使用後，消耗了更多的葡萄糖。這種觀點最初在 2000 年得到一些支持，研究人員發現，測試者在完成有難度的腦力活動後，他們的血糖會下降，而攝入含糖飲料後，可以提陞他們的表現。然而，在後續的研究中，並未能重複得到這些結果。

事實上，大腦的能耗是一個相對穩定的值，不會因為我們的精神和運動、活動的強度而變化。

2. 長時間思考後的認知疲勞是怎么來的？

大腦疲勞背後的奧秘

我們在長時間思考後感到的疲勞又是從何而來的呢？所謂的認知疲勞，是一個複雜的現象，它常在我們完成大量需要精神集中和努力的任務之後出現，例如學習新的信息，做複雜的決策，或者進行其他需要大量認知資源的活動。

多年來，對於認知疲勞的理解有許多不同的解釋，其中一個流行的理論認為，大腦可能會產生一種信號，來提示我們進行成本效益分析。也就是說，當我們在做一項認知任務時，大腦會評估這項任務的難度和回報，如果這項任務過於費力而回報又很低，那麼我們就可能感到認知疲勞，從而決定停止當前的任務，轉向其他看起來更有價值的任務。

然而，這只是一個理論，並沒有明確的證據來支持。這就是為什麼這種解釋將認知疲勞視為一種“錯覺”。

最近的一些研究發現，認知疲勞可能與一種生物學機制有關。也就是說，在我們做認知任務時，可能會發生一些生物過程，導致我們的大腦和身體感到疲勞。這些新的研究為我們理解認知疲勞提供了新的線索。

3. 長時間思考後會選擇立即獎勵還是延遲滿足？

科學家們針對此問題進行了一項研究，該實驗的結果已在《當前生物學》雜誌上發表。他們邀請了 40 位志願者參與實驗，並將他們分為兩組，一組進行較為困難的記憶任務，另一組進行相對簡單的記憶任務。結果顯示，執行較困難任務的組別的參與者在記憶中顯得更加專注，因此這些志願者經歷了更多的認知疲勞，並且更傾向於快速得到回報，以及用較少的努力就能得到回報。例如，他們選擇立即接收較小的金額獎勵，而不是等待一段時間以接收較大的金額獎勵。

為了解釋這一現象，研究人員檢測了被試大腦前額葉皮層中谷氨酸的水平。他們選擇研究前額葉皮層和谷氨酸的原因是，前額葉皮層是大腦中控制認知的區域，它允許我們抑制沖動。比如，當你被蚊子咬了，你會想要撓，而要抑制這種沖動，就需要依賴認知控制。此外，我們在選擇誘人的短期獎勵（如不健康的零食）而不是長期收益時，也會依賴這一系統。而谷氨酸在哺乳動物的中樞神經系統中扮演了重要的興奮性神經遞質的角色。磁共振波譜結果顯示，執行較困難任務的志願者大腦前額葉皮層中的谷氨酸濃度比執行較簡單任務的志願者的谷氨酸濃度高，增加了 8%，並且谷氨酸的擴散速度也更快。

“疲勞可能是減少谷氨酸積累的一種自然適應機制。”研究作者、巴黎腦研究所的研究員安東尼烏斯·威勒博士如此解釋。換句話說，當你感到疲倦時，這可能是你的大腦在告訴你，需要暫時停下來休息，以防止你的谷氨酸水平進一步上升。

二、長時間思考後應該如何恢復

我們可以通過合理的休息、飲食和鍛煉等方式，有效地緩解神經疲勞，

提陞認知能力，從而提高生活質量。這些方式包括：

休息與恢復。充足的休息對於緩解由長時間思考引起的疲勞至關重要。研究顯示，短暫的休息可以有效地恢復大腦神經遞質的水平，提高神經傳導效率，從而

減輕疲勞感。輕鬆的活動。進行一些輕鬆的活動，如散步、聊天或聽音樂等，也可以幫助緩解思考過程中的疲勞。這些活動可以幫助大腦從高度集中的狀態轉換為更為放鬆的狀態，有助於神經系統的恢復。

飲食與補充劑。合理的飲食可以為大腦提供必要的能量，延緩疲勞的產生。食物中富含的脂肪酸、蛋白質和礦物質等營養成分，有助於維持大腦的正常功能和緩解疲勞。此外，一些補充劑，如 L- 酪氨酸和輔酶 Q10 等，被認為可以提高大腦的能量代謝，進而降低疲勞感。

管理心理壓力。有效地管理心理壓力有助於降低疲勞感。學會調整自己的情緒，保持積極的心態，可以提高大腦的神經遞質水平，改善神經傳導效率，從而緩解疲勞。此外，培養良好的動機和設定合理的預期也是降低疲勞感的關鍵因素。

我們的大腦是一個非常複雜且精細的系統，需要妥善的護理和維護。當我們面臨認知疲勞時，應當注意採取適當的措施來保護我們的大腦。無論是短暫的休息，還是適當的飲食和鍛煉，或是學會管理壓力，這些都是我們可以做的事情。畢竟，一個健康的大腦，才能更好地支持我們的日常生活和工作。作者：Denovo

