

营养与健康  
YING YANG YU JIAN KANG

近年来,随着人们生活水平逐渐提高,高血压、高脂血症、肥胖、心脑血管疾病等问题也日益突出。许多人认为这是由于高脂、高蛋白等动物性食品摄入过多导致的,因此开始控制自己的日常膳食种类。如今,越来越多人选择了“素食”。



膳食”的原则。《内经》中也写道:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”可见,合理搭配食物才有助于我们保持健康,否则“伤其正也”。

(作者单位:四川大学华西公共卫生学院/华西第四医院,作者系省营养学会会员)

## 长期素食不可取,可能引发健康问题

唐珺琪

素食,主要是指植物性食物,通常含有较多的膳食纤维、绿原酸、氨基酸、不饱和脂肪酸和抗氧化剂。主要包括蔬菜、水果、坚果、大豆和豆类、全谷物等。

● **蔬菜和水果。** 具有丰富的膳食纤维,可以延缓胃排空,从而降低血糖反应性,改善炎症和肥胖。

● **坚果。** 富含多不饱和脂肪酸。

● **大豆和豆类。** 是植物蛋白质的主要来源,大豆蛋白含有精氨酸和甘氨酸,可降低胆固醇水平。此外,多不饱和脂肪酸也可降低炎症反应和减少肥胖发生。

● **全谷物。** 富含纤维和植物蛋白。

● **咖啡和茶。** 富含抗氧化剂和绿原酸,绿原酸可改善炎症反应,提高葡萄糖耐量和葡萄糖水平,改善胰岛素分泌。

长期吃素会出现哪些营养问题呢?可能会导致缺乏以下营养物质:

● **蛋白质**

我们每日需要的优质蛋白质来自肉类、奶类、蛋类及豆类等。虽然豆类也是优质蛋白质的来源之一,但更建议不同种类的蛋白质食物尽量在同一餐吃,这样可以发挥蛋白质互补的作用,提高食物中蛋白质

的吸收利用率。比如:谷类食物的蛋白质缺乏赖氨酸富含蛋氨酸,豆类食物的蛋白质缺乏蛋氨酸富含赖氨酸,两者搭配食用,就能互补。素食人群的蛋白质来源往往比较单一,很难提高蛋白质在人体内的吸收利用率,长期可能会导致优质蛋白质出现缺乏。

● **铁**

动物性食物中含有的血红素铁,人体易吸收利用。然而,植物性食物所含铁却属于非血红素铁,人体吸收利用率低。因此素食人群易发生可利用的铁摄入不足,发生缺

铁性贫血。建议有贫血的素食主义者适时适量补铁。

● **维生素 B<sub>12</sub>**

虽然人体只需要少量的维生素 B<sub>12</sub>,但其几乎完全来源于动物性食品,植物性食物很少含有维生素 B<sub>12</sub>。因此,建议长期素食者在饮食中添加维生素 B<sub>12</sub> 强化食品(强化酵母提取物、强化豆制品和早餐谷物)或适当服用维生素 B<sub>12</sub> 补充剂。

素食虽然美味健康,但长期食用素食也可能造成各种各样的营养或健康问题。不管是不是素食主义者,我们日常吃饭都应遵循“平衡

科普进行时  
KE PU JIN XING SHI

一个人是否能健康长寿,身体健康指标的数值是最直接的判断。当各项指标维持在正常值,那么健康长寿的几率便会越大。下面这几项长寿的“硬指标”,每个人都应该知道,赶紧对照着自查一下吧。

## 这些长寿的硬指标,你达标几个?

## ● 两围不超标,疾病少来找

**腰围标准:** 男性 <85 厘米,女性 <80 厘米。

**颈围标准:** 男性 <38 厘米,女性 <35 厘米。

腰围越长,寿命越短,《中华流行病学杂志》上的一项涉及 41 万人的研究分析发现,腰越粗,发生冠心病、急性心脏病和死于冠心病的风险越高。脖子粗可反映出颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积增多,是皮下脂肪堆积异常的一种表现,暗藏多种疾病风险,比如甲状腺变大、血脂增高等。

## 长寿妙方:

1. 减少摄入,控制饮食总量很重要。
2. 不要吃高糖、高脂、高盐的饮食。
3. 保持良好的运动习惯,心率微微加快,身体微微出汗即可。

## ● 三大指标正常,慢病远离

**血压标准:** 收缩压 <120 毫米汞柱,舒张压 <80 毫米汞柱。

**血糖标准:** 空腹血糖 <6.1 毫摩尔/升,餐后 2 小时血糖 <7.8 毫摩尔/升。

**低密度脂蛋白标准:** 正常值为 <3.4 毫摩尔/升。

高血压是脑卒中最重要危险因素,我国 70% 的脑卒中患者有高血压,而血液中的低密度脂蛋白胆固醇升高是造成血管“堵塞”的关键因素,其增高与心脑血管疾病密切相关。

## 长寿妙方:

1. 控制饮食,尽量做到低盐、低脂、低糖。盐的摄入量,与血压的高低有很大的关系,低盐



饮食可以缓解高血压的症状。

2. 远离烟酒。当血压、血糖、血脂已经高于正常水平,建议尽量戒掉烟酒,以免引起更严重的疾病。

3. 规律运动。运动锻炼既可以减肥,又能消化体内多余的脂肪,比如跑步、饭后散步等等。

4. 定期检测。如果已经是“三高”人群,要对三项指标进行定期检测。

5. 谨遵医嘱。如果已经是“三高”人群,需要去医院接受治疗,谨遵医嘱,注意按时吃药,不要因为这段时间症状有所改善就不再继续服用。

## ● 尿酸不超标,关节损害少

**尿酸标准:** 男性 <420 微摩尔/升,女性 <360 微摩尔/升。

尿酸高常被称为“第四高”,会引起痛风发作和关节损害,还会导

致血管内皮和肾脏的慢性损害,加重胰岛素抵抗,增加糖尿病和代谢综合征等疾病发生的风险。

## 长寿妙方:

1. 少进食动物内脏、海鲜、啤酒、火锅等高嘌呤的食物。
2. 每日保证足够的饮水,正常成年人每天饮水总量 1500~1700 毫升。

## ● 走路速度快,心肺功能好

**走路速度标准:** 步速 >0.8 米/秒。走路快慢可预测寿命长短是有一定道理的,走得快表示心肺功能好,肌肉和骨骼健康。

## 长寿妙方:

老人最好每年自测一次走路的速度,然后记录下来与上一年的数据进行比较。

## ● 握力越好,心脏更健康

**握力标准:** 握力体重指数 >50。握力是成年人健康指标之一。握力不足,表示上半身血管功能下降,血管弹性不好,容易得高血压,也反映了心脏功能下降。此外,握力不足还标志着人体的松扩力量不足,对肺不利。

## 长寿妙方:

一旦发现握力下降,就该考虑是不是心脏功能下降,或者出现了全身性的动脉硬化,应去医院进行相关检查。

## ● 心率正常稳定,心脏更健康

**心率标准:** 正常成年人的心率正常值为 60~100 次/分。

在合理范围内,心率慢一些的人寿命会相对长一些。此外,能坚持规律、适量体育活动的人,可

以减少高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病等疾病的发生。

## 长寿妙方:

保持心率稳定,适当增加运动,保持一定规律、强度和时间的运动;保证规律作息、减少熬夜;避免情绪大起大落,保持心态平和。

## ● 肺活量高,器官活力好

**肺活量标准:** 男性 >3500 毫升,女性 >2500 毫升。

人体的各器官、系统、组织、细胞每时每刻都在消耗氧,机体只有在氧供应充足的情况下才能正常工作,如果肺活量下降,内部机体活力也会随之下降。

## 长寿妙方:

坚持运动,如游泳、慢跑、骑车、爬山等,对保持肺活量很重要。

## ● 80 岁牙齿多于 20 颗,患阿尔茨海默病几率小

**口腔健康的标准:** 首先是没有炎症,没有牙龈出血、异味、肿痛等症状。除此之外,80 岁时,最好能保证至少还有 20 颗能够正常咀嚼、保证生理需要的功能牙,也被称作“8020”。

此外,牙齿的咀嚼功能对神经系统是一个良性刺激,如果牙齿过早脱落,患阿尔茨海默病的风险就会增加。

## 长寿妙方:

1. 每天早晚 2 次,用温水刷牙 3 分钟。
2. 一年看 1~2 次牙医,定期洗牙。
3. 如果已经发生了牙齿缺失,需要及时到医院进行相关治疗。
4. 建议使用牙线代替牙签。

(川健)

科技前沿  
KE JI QIAN YAN

## 蜘蛛甲虫为“空气捕水”提供灵感

据美国《科学日报》网站近日报道,研究人员从蜘蛛网中及甲虫身上找到从空气中收集淡水的灵感。

一个研究团队正在设计新系统,准备捕获空气中的水蒸气,并将其变为液体。

加拿大滑铁卢大学教授迈克尔·塔姆及其同事开发出了表面积很大的海绵或薄膜,可以持续从周围环境中捕获水分。

塔姆是加拿大功能胶体和可持续纳米材料领域的顶级科学家。他说:“蜘蛛网是一个工程奇迹。蜘蛛网能够高效地捕获水。蜘蛛不必到河里喝水,因为它能从空气中捕获水分。”

同样,纳米比亚纳米布沙漠的甲虫也没有轻松取水之道,而是要迎着风借助自身粗糙的甲壳从雾中捕获小水滴,以这种方式从空气中获取水。这种方法使水分得以积聚并流到它们的嘴里。

塔姆及其研究团队正在从事旨在可持续地收集水的仿生表面工程研究。塔姆正在设计一种从大气中收集水的技术。为模仿甲虫独特的表面结构,塔姆的研究团队正利用纤维素稳定蜡乳液来设计一种类似的表面结构。该表面结构可在吸收微小水滴的同时迅速释放较大的水滴。

塔姆正利用自然材料和植物材料等净零碳排放材料来开发可持续技术。他的研究团队正在利用界面科学和纳米技术的力量研发捕获及排斥水滴的技术。塔姆已经成功开发出超疏水纸和防水纸。他还在设计一种能从空气中捕获水的可调节智能表面。

下一步是开发一种可扩展流程来设计这种表面。

在英国《自然·水》月刊最近刊登的一篇文章中,塔姆及其团队讨论了数种前景光明的水收集和净化技术。(据参考消息网)



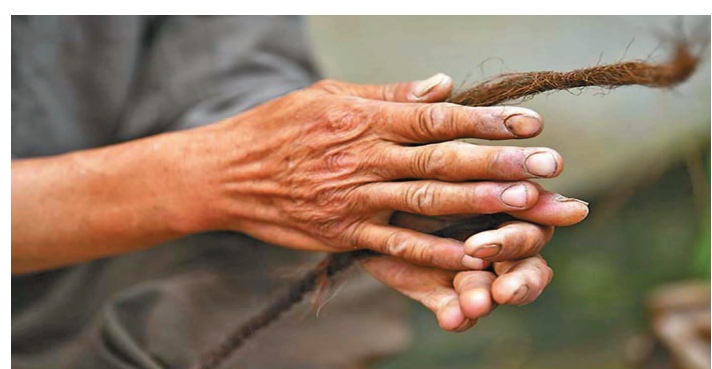
## 与肺结核患者密切接触了怎么办?

结核病的元凶是结核分枝杆菌。如果您与肺结核患者有密切接触,应立即洗手并避免与患者共用餐具、水杯等物品。如果

出现持续咳嗽、咳痰超过两周、发热、盗汗、体重下降、胸痛、呼吸困难等症状,应及时就医。

(据《老年日报》)

## 常搓绳防衰老



搓绳的方法很简单,把稻草或麻放在手心,通过双绞原理,两手一搓就成了绳子。对于不适合进行剧烈运动的老年朋友来说,搓绳不失为一种有助长寿的锻炼方法。搓绳长寿的秘密,是因为手心的穴位经过搓磨刺激了全身的经络,同时两臂的规律性活动带

动了肩、背、手腕的肌肉和骨骼的运动。也可以改变一下搓绳的方法,比如将一根小木棍放在双掌上模仿搓绳的动作来回搓,或小球在手上转动作搓绳状,或十指并拢,两手心相对而搓,也同样能达到刺激手心穴位、强身健体的目的。(据《医药养生保健报》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

崇尚科学 反对邪教  
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

我叫章秀梅(化名),1949 年出生。我还未出生时,父亲就已经去世,母亲生下我几年后就改嫁他乡,我是奶奶一手带大的。25 岁时,我嫁给了同村人张华(化名),我们白手起家,经过十年的努力,我家也建起了新房,还让小叔子张罗娶上了媳妇。不幸的是,结婚后我生了两个小孩先后都夭折了,这给我带来极大的精神打击,一度对生活丧失信心。好在丈夫对我很关心,不断给我安慰鼓励,后

## 邪教害我痛失老伴

来第三个小孩出生后,我们小心抚养,最终儿子也长大成人,娶了媳妇添了孙子。有了活泼可爱的小孙子后,我们全家生活幸福美满,其乐融融。

按理说,这样的生活会很顺心如意,但自从我被“全能神”盯上后,这样的美好生活就离我而去了。

2016 年夏天,我正在家中照顾儿媳坐月子,一天中午,两个外地的中年妇女来到我家中,说她们是走亲戚路过的,大热天口渴了想讨点水喝,然后就和我闲聊。在聊天中,她们“要我跟她们信一个‘神’,就能享受到

‘恩典’与‘福分’,而且全家还能‘保平安’。一开始我不信,哪知道后来她们频繁地来找我,不停地给我“洗脑”。就这样,我一步步被她们牵着,从开始不怎么相信,到后来对“全能神”的深信不疑,再后来就发展到全身心想为“神”作贡献。儿子媳妇和老伴虽然反对我信“全能神”,但根本拗不过我。

就这样,一晃到了 2022 年 8 月的一个雨天,在一次“聚会”后,我让老伴骑电瓶车接我回家,但在回家的路上出了车祸,老伴脑溢血发作,

当晚撒手人间。儿子媳妇本来就反对我信“神”,得知事情原委后更加责怪我,原本幸福和美的一家,如今只剩下我形单影只。

老伴去世后不久,反邪教志愿者找到我,不辞辛劳地对我进行心理辅导,通过正反两方面对比,让我彻底认清了“全能神”邪教反人类、反社会、反科学的邪恶本质。以前我信“神”信得这么虔诚,害得老伴丧命、家破人亡也没见这“神”出来保平安,我悔不当初。

(省反邪教协会供稿)