

研究显示生酮饮食或增加心血管疾病风险 专家分享吃出长寿三大秘诀

通讯员 金丽娜 本报记者 徐小翔

近日,有一项研究引起浙大一院内分泌科副主任董凤芹的关注,该研究由加拿大圣保罗医院、不列颠哥伦比亚大学的研究人员在《美国心脏病学会》年度科学会议和《世界心脏病学》大会上发表。该研究发现,生酮饮食会引起“坏”胆固醇水平升高,从而增加两倍的心血管疾病风险,包括心血管事件、心脏病发作和中风的风险。

生酮饮食讲究的是摄入高脂肪、低碳水的食物。

为什么生酮饮食会增加心血管疾病风险?该研究表明,生酮饮食与常规饮食人群相比,低密度脂蛋白胆固醇与载脂蛋白B水平明显更高,这些物质属于致动脉粥样硬化性脂蛋白,此类物质升高会大大增加心血管疾病风险。

另外,来自中南大学湘雅公共卫生学院的研究团队发现了与饮食相关的长寿“秘诀”——吃对碳

水很重要。研究揭示,当每日膳食中摄入碳水化合物热量占总热量的53.7%时,血清中长寿相关蛋白达到最高水平。

“人体需要碳水化合物,日常50%左右热量来自碳水化合物。”董凤芹表示,有不少研究显示,摄入碳水还能降低抑郁症发生风险。

到底什么才叫吃对碳水呢?日常摄入的碳水可分为高质量碳水和低质量碳水,前者是指升糖指数较低的食物,如玉米、黑米、荞麦、绿豆、扁豆等;后者是指升糖指数较高的食物,如炒饭、拉面、蛋糕、煎饼等。

所以,想要更好受益,需牢记以下三点。

粗细搭配。相对于精制大白米面,粗粮中保留更多营养物质,尤其是B族维生素,如按照1份大米加1份粗粮的比例蒸饭,维生素B1摄入量能提高2-3倍。同时,杂粮保留的谷皮、糊粉层能帮助延缓消化吸收,对血糖控制也更为理想。

种类多样化。不同主食的优势



不一样,如燕麦、莜麦中的β-葡聚糖可帮助控糖;黑米、紫米中的花青素能抗氧化;玉米、番薯、土豆富含抗性淀粉,利于减肥;杂豆中B族维生素含量较高,还富含钙、铁、钾、镁等营养成分。所以每餐变化着吃,摄入营养会更为均衡。

简单烹饪。用尽量简单的方式烹饪,可更多地保留其中营养,如蒸煮好过煎炒油炸,因为淀粉类食物经过高温油炸后易产生丙烯酰胺,对神经组织具有破坏性。

每天步行约8000步 可显著降低早死风险

一项国际研究从科学角度确定,人们每天需要走多少步才能显著降低过早死亡的风险。

研究人员考察、分析来自12项国际研究的数据,涉及超过11万名参与者。结果显示,每天走约8000步能极大降低早死风险。如果将重点放在降低心血管疾病死亡风险上,7000步左右最合适。除步行距离外,提高步行速度还能带来额外收益,即快走比慢走更好。

研究还发现,每天增加少量步数就能带来益处。如对运动量较少的人来说,每增加约500步就能进一步改善健康状况。研究人员指出,这是个好消息,因为不是所有人都能每天走约8000步。人们可先设定小目标,然后增加每天步数,逐步取得进展。此外,步数目标也应与年龄相适应。 据新华社



除了奶蓟草 还有什么更新的护肝成分 PQQ和肌醇怎么样

为什么越来越多的人吃护肝片保养肝脏?因为大家都慢慢意识到,肝脏不仅仅是一个器官,它是身体的“大管家”。另一方面,是因为这位“大管家”不会吭声,先天无痛觉,在多数受损状态下,都不会“提醒”,一旦觉察到,已经比较严重。

肝脏,不仅是人体内最大消化器官,也是人体新陈代谢最强盛的脏器,具备解毒、免疫、造血等功能,是人体的枢纽,帮助处理身体运转各项事务。肝脏一旦“罢工”,不仅“颜值倒退”,如长斑、长痘、气色差;还有情绪变化大,突然变得低迷、暴躁;抑或是睡眠质量差、精力下降等。长此以往,肝脏功能受损严重,还可能引发肝细胞大量坏死,出现肝脏功能衰竭情况,甚至威胁生命。

因此养肝护肝非常重要。

护肝片 到底要怎么选

目前,市场上主流的护肝片,80%以奶蓟草植物提取物类成分

为主。

奶蓟草可以强化肝脏,保护肝细胞免遭自由基破坏。

奶蓟草保护肝脏的作用是被认同的,但护肝效果却因人而异,甚至有部分人担心奶蓟草成分有弱雌激素的问题,有荷尔蒙敏感症状及菊科类植物过敏的人群应谨慎服用。

PQQ和肌醇怎么样

除了奶蓟草,市面上还有谷胱甘肽和姜黄素为主要成分的护肝产品。

随着科技发展,一些高科技细胞级护肝营养成分越来越受消费者追捧。记者调查市面上诸多成分后,特别介绍PQQ和肌醇的护肝组合配方。这两个成分都属于细胞级营养成分,和其他护肝成分不同,它们可以直接在肝细胞层面发挥作用,有强健肝脏的功能。

PQQ如我们在过去很多文章中介绍的,是优质的线粒体优化成分,它可以增加肝细胞内线粒体数量,优化线粒体质量,PQQ还具有强大的清除过氧化物活性能力。可以直接作用于肝细胞,提升肝脏代谢力,

强化肝脏功能。

在2017年发表于biochem的文章就提到:10-100nM浓度的PQQ可以使得细胞线粒体数量增加,线粒体DNA含量上升。这也就说明PQQ具有增加线粒体数量,促进新鲜线粒体生成,助力清除自由基,并且在此基础上提高肝脏细胞代谢功能。

此外,PQQ还能激活肝脏蛋白再生,恢复被酒精和病毒所破坏的肝细胞活性,清除自由基、降低毒素对肝脏损伤。从另一方面来说,很好地保护了长期饮酒伤肝的人群,帮助缓解肝脏负担。

肌醇:阻止脂肪大量堆积肝脏

而肌醇对于肝脏也是很有益处的。它是一种养肝护肝分子,有着“生长因子”之称。

它可以加快体内细胞新陈代谢,有利于清除人体内自由基,防止脂质过氧化,并改善转氨酶水平,全面提高人体抗氧化能力,促进肝功能恢复。通俗来说,就是能及时阻止脂肪大量堆积所造成的

肝脏问题。

此外,肌醇有改善肝细胞修护及再生的促进作用,并增加正常肝细胞中核甘酸蛋白质合合作用。

市场上这两个成分研究比较专业的,是一个来自美国的原研品牌ESTHELIV研生之力。研生之力原研团队自行研发当前全球纯度最高的专利型PQQ原料,获得美国FDA等多项认证,是全球诸多大牌PQQ产品原料供应商。并在2003年获得PQQ与肝脏健康相关发明专利(ZL02111549.4);研生之力不单研究成分,在组合配比上也格外注重科学性。

在PQQ和肌醇的组合搭配上,它也是秉持品牌理念做到既科学又简洁,没有额外使用增加肝脏负担的其他成分。每一项成分都是从细胞出发,用细胞修护方式去保护肝脏。

有些老年朋友反馈,服用一段时间后,肝脏各项指标得到了改善,同时精力、睡眠都得到了改善。

如需了解更多护肝相关资讯,请拨打本版右上角专线电话。

记者 徐小翔