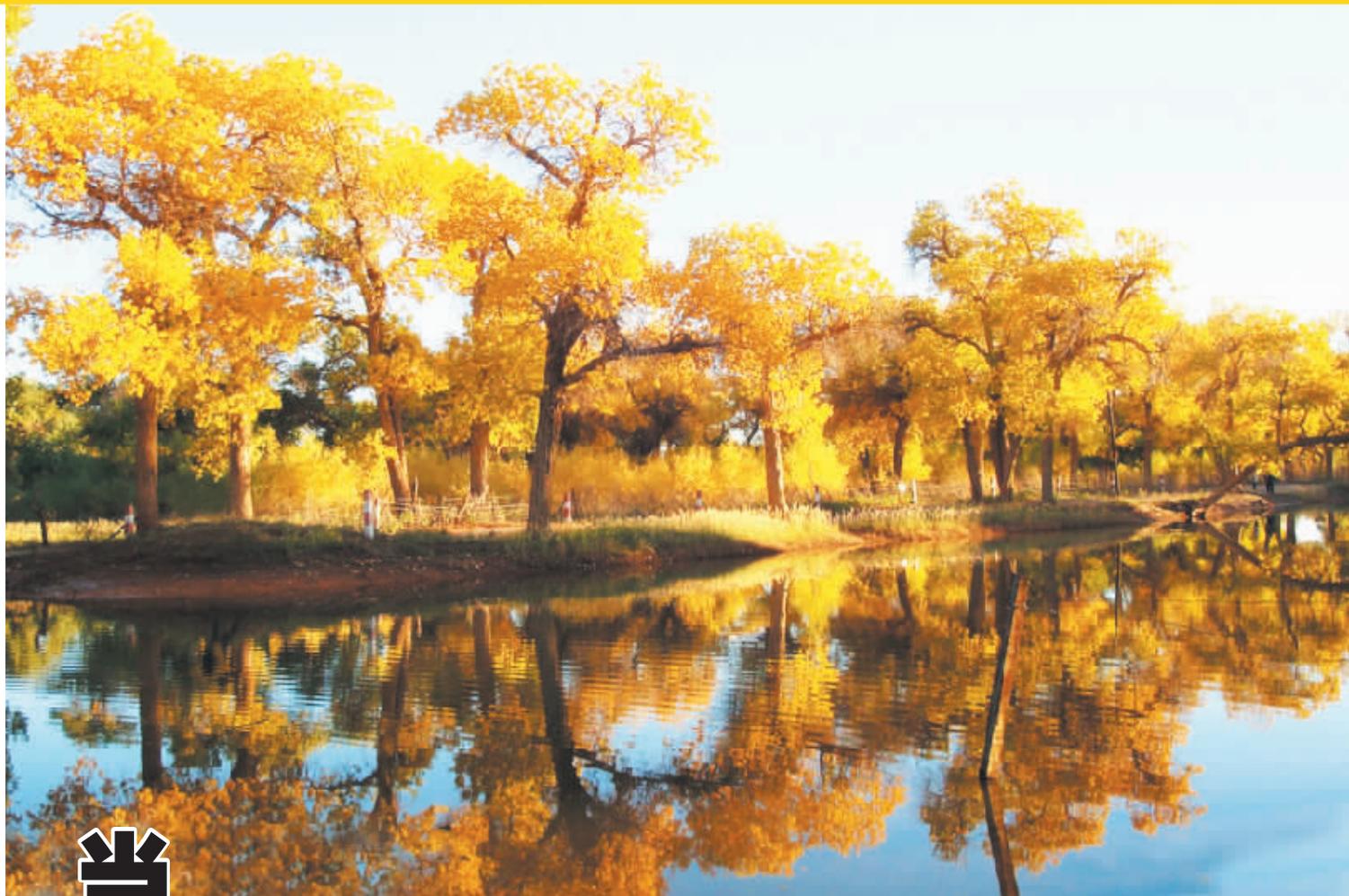


2013年9月17日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:郑虹 校对:臧华



当心身边的 『催老剂』

一个人的衰老速度主要由基因决定,但我们的一些生活习惯却可能起着加速或减缓衰老的作用。中国保健协会营养安全专业委员会会长孙树侠认为,“健康是一口口吃出来的,长寿是一天天攒出来的。健康没有捷径,唯有管好自己”。为此,本期我们结合国内外多项研究,并采访数位专家,为您总结出生活中最常见的十大“催老剂”。以下这些习惯,或多或少地都会出现在每个人的生活中,损害着我们的身体,减少着寿命。

茶水积垢懒清洗。“喝茶不洗杯,阎王把命催”这句俗语可能有些夸张,却提醒大家一定不能忽视茶杯上那层青黑色的茶垢。国际食品包装协会秘书长董金狮表示,茶垢中有茶叶碱,如果长期接触,会导致芳烃类物质残留,从而影响肝肾功能甚至造血系统。因此喝茶后一定要及时清洗杯子,最好用玻璃杯,清洗时可用牙膏或盐水。

长期吃得太饱。美国研究发现,老人如果摄入多于日常所需的能量,患上记忆问题的风险会增加一倍,还可能影响大脑的其他功能。因为饱食后,胃肠道循环血容量增加,会导致大脑血液供应相对不足,打乱了脑细胞的正常生理代谢。所以,要坚持吃饭只吃七八分饱,就是胃里还没觉得满,但对食物的热情已有所下降。

用错铝制品。铝会破坏记忆细胞的功能,影响儿童的智力发育,增加老年

人患上认知障碍的风险。董金狮说,国家允许在锅碗瓢盆中使用铝,但大家用铝制品时一定要小心,别用铝制品装剩饭剩菜和酸性强的食物,如醋、西红柿等,也别用钢丝球等硬物擦铝锅,这会破坏铝制品上面的氧化膜,加速铝离子的释放。

蔬菜吃不够。国内调查显示,95.3%的人每天吃的蔬菜不够5种,摄入量和种类都远远不够,还有人认为水果能代替蔬菜。其实,多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果,其丰富的植物粗纤维能刺激肠道蠕动,有助消化、防癌。每天应保证吃够500克蔬菜,最好根、茎、叶、花、果和菌藻类等不同的种类都有摄入。

身体总缺水。《2012中国城市居民健康白皮书》表明,近2/3的人每天喝水量少于《中国居民膳食指南》中推荐的1200毫升,出现集体“缺水”。英国学者卡罗琳·埃德蒙兹博士的团队发现,补足水分能提高大脑的认知功能,反应更快速,更有精神。早上起床后、晚上睡觉前、下班离开办公室前、吃咸了后、饭后半小时、洗澡后、便秘时、发烧时、心情烦躁时、开空调半小时后,是最应喝水的十大时刻。

睡得太多或太少。中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍委员会副主任委员郭兮恒说,作息不规律不仅会扰乱人体的自然节律,影响大脑吸收和保存新信息的能力,还会增加抑郁症、糖尿病、高血压等风险。应保证晚11时前入睡,中老年人应有5个小时~6个小时的睡眠,年轻人要保证6个小时~7个小时。

炒菜锅冒油烟。上海同济大学肿瘤研究所的一项调查发现,中老年女性因长期接触高温油烟,其患肺癌的危险性增加了2~3倍。北京宣武医院胸外科主任支修益建议,一定保证厨房通风,选购油质稳定、烟点高的油如橄榄油、花生油、麻油等。采用溜、炒、爆、炸等烹饪方式时,油温应控制在200℃以下,建议多用蒸、煮、溜、卤等烹饪方式。

常吃腌制、熏烤肉类。瑞士科学家的一项调查显示,吃太多(每天超过40克)的熏制、腌制等加工肉会缩短人的寿命。这些肉中含有大量胆固醇和饱和脂肪,容易阻塞血管,引发冠心病,且致癌物亚硝酸盐含量高。我们每天摄入的加工肉制品应限制在28克。吃肉应首选炖肉,其次是涮肉、蒸肉。禽类、鱼类等白肉比猪肉、牛肉等红肉脂肪含量低,更健康。

烟酒不离口。美国研究发现,长期喝酒,全身器官都跟着遭殃:肝脏、肠胃、胰腺、大脑、心脏等都难幸免。吸烟对人体的伤害并不亚于于此。河北省人民医院老年病科主任郭艺芳表示,烟要戒,酒要科学适量地喝。世界卫生组织建议,正常情况下,男性每日摄入纯酒精量不应超过20克,女性应更少。酒精量可用“饮酒量×酒精浓度×0.8”的公式算出。

爱琢磨瞎操心。国外多项研究发现,爱生气的人会增加心脑血管疾病风险,甚至直接诱发中风。对于女人来说,生气会让皮肤“最倒霉”,其次是子宫、乳腺和甲状腺。郭艺芳建议,中老年朋友遇事要平和,儿孙自有儿孙福,不要对子女操心过多。(据《生命时报》)