



早餐这样吃居然会加速衰老
早餐一个改变,能降低疾病风险

你一般每天几点吃早餐?有些人早上起床早,早早地就吃完早餐;而有些人起床晚,经常吃早餐都是9点、10点,都快赶上午餐了。俗话说,“一日之计在于晨”,早餐对于维持健康非常重要,尤其是吃早餐的时间。近日研究发现,早餐吃得太晚,会加速衰老。如果你的早餐提早1小时,那么很多疾病风险都会降低!

早餐吃得晚会加速衰老

2024年6月《食品与功能》期刊上发表的一项研究显示,早餐吃得太晚,会加速衰老。早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄,加速衰老的发生率也更高。研究分析了16531名参与者,平均年龄为46.5岁,并计算他们的表型年龄,以反映他们身体的实际年龄。研究发现,早餐吃得较晚的人,会加速生物衰老。其中,与早上6点14分吃早餐的人相比,10点26分才开始吃第一餐的人表现出更大的生物年龄,加速衰老的发生率增加25%。

研究人员表示,根据早餐的定义,不晚于上午10点;那些超过上午10点才吃早餐的人,可被认为是吃早餐者。而结果表明,不吃早餐或者早餐吃得晚的人,会加速衰老。

吃早餐也有黄金时间

2023年刊发在《国际流行病学杂志》的一项涵盖超10万人的研究发现:与习惯早晨8点前吃早餐的人相比,9点之后吃早饭的人患上2型糖尿病的概率更高,高出59%!

研究人员依据不同的吃早餐时间,将全部的参与者分为了3组:8点前吃早餐的人占44.77%;8~9点吃早餐的人占35.78%;9点后吃早餐的人占19.45%。与早上8点前吃早餐的相比,9点之后才吃早餐的参与者罹患2型糖尿病的风险显著升高!研究人员表示,因为不吃早餐会影响血糖和血脂控制,以及胰岛素水平。

此外,研究还发现,早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之前吃最后一餐,可能有助于降低2型糖尿病的发病率,如果晚餐较晚才吃也会稍微增加2型糖尿病的风险。

早餐营养搭配公式请记住

早餐不仅要吃得早,也要吃得营养好!早餐怎么吃才有营养?注册营养师李园园指出,早餐要记住一个搭配公式:“1+1+1+1”。也就是谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、豆类/坚果。早餐最好要包含以上4类食物中的3类及以上。针对很多人经常吃的6种传统早餐,营养师也给出了营养升级调整方案:

- 1.鸡蛋灌饼:有蛋白有碳水,但蔬菜有点少
建议:搭配一份清淡的蔬菜,然后配一杯牛奶或酸奶,营养瞬间均衡起来。
2.杂粮煎饼:有杂粮有鸡蛋,但薄脆油太多
建议:薄脆选择不加,少抹点酱,再多加些生菜或者自己带一个番茄,配一杯牛奶。
3.油条豆浆:豆制品饱腹感强,但油条油太多
建议:一杯豆浆、半根油条足矣,再来一份清淡的蔬菜沙拉,加一个鸡蛋就好得多。
4.包子+粥:有干有稀,缺少蛋白质和蔬果
建议:粥最好是杂粮粥,例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦米、红豆、豌豆等全谷物和杂豆类。
5.面包+咖啡:营养单一、缺乏蔬果和蛋白质
建议:面包最好选择不加糖、脂肪含量较低的,如大列巴、杂粮面包、全麦面包等。
6.饼干+牛奶/酸奶:碳水质量低、糖油较高
建议:搭配一个鸡蛋或几块肉、一份田园时蔬,营养能改善很多。

据科普中国



每日科普

我的“药”我做主 老年人多重用药需谨慎

陆军军医大学第一附属医院老年医学与特勤医学 章晨晨

治疗过度;容易发生药物不良反应;也可能导致药物中毒或药物依赖;出现医药资源浪费以及药物环境污染。

如何管理多重用药

- 1.熟悉所有药物的服用信息。使用药物治疗前,要知道自己为什么要吃这个药物?了解自己得了什么疾病?了解药物的基础药物名和商品名;知道如何正确使用药物,包括剂量、服用时间、服用方式、注意事项等;了解药物的起效时间;了解药物的副作用或不良反应,以便出现新发症状时,可及时就诊。
2.制定个性化的用药清单。在清单上清楚地写明服用药物的通用名、剂量、正确服用方法、时间等,并详细记录既往药物过敏史和用药不良反应史;便于就诊时,能够帮助医生更好的进行医患沟通并指导用药。
3.做好用药依从性管理。结合经济状况,选用性价比高的药物;尽量简化治疗方案,减少患者的药物种类和数量;使用一些辅助手段提醒用药和帮助患者管理用药,例如药盒、报警器、手机应用程序等。
4.了解用药不良反应处理。用药期间注意观察,尤其是在改变用药方案初期出现新发症状时,需暂停用药,若症状严重,及时就医。

4.了解用药不良反应处理。用药期间注意观察,尤其是在改变用药方案初期出现新发症状时,需暂停用药,若症状严重,及时就医。就诊时告诉医生:不舒服的症状有哪些?出现和持续地时间?医师会对病情进行评估,合理的调整药物,使患者用药更安全、更有效。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院老年医学与特勤医学 熊玮
老年人随着年龄的增长,患病种类逐步增多,面临多重用药的风险极大,但通过适当的管理和措施,可以确保用药的安全性和有效性。医生、老年人本人和照顾者应共同努力,确保老年人的药物治疗达到最佳效果,同时减少不良反应和用药错误的风险。

盛夏季节 心血管病患者如何健康养生

盛夏时节,持续的高温天气可能对人体健康造成一定的威胁,尤其是对于冠心病等心血管病患者来说,是一个不小的挑战。相关专家建议,心血管病患者要积极预防急性心肌梗等心血管病意外发生。

中南大学湘雅医院心内科余国龙教授介绍,急性心梗是由于人体的冠状动脉供血急剧减少或中断,使相应的心肌严重而持久缺血,导致急性心肌缺血性坏死,患者如果不能及时治疗,死亡率较高。在高温天气下,冠心病患者外周动脉血管扩张,出汗较多,血压下降甚至出现低血压状态,导致冠状动脉血流量下降,心肌供血不足,增加了急性心梗发作的风险。

湖南省人民医院心内科副主任医师范文娟建议,冠心病等心血管病人要注意防暑降温,合理安排作息时间,避免熬夜和过度劳累。患者锻炼身体最好选择在清晨或者傍晚进行,可选择散步、慢跑等中低强度的有氧运动,不要在烈日下锻炼,锻炼的时间不宜太长;患者在夏季应多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物,避免摄入过多高脂肪、高盐的食物。同时,要保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。

余国龙建议,心血管病患者在高温天要密切关注自己的身体情况,按时服药,高血压患者要定期测量血压,不要自行减药、停药,还要定期复查。一旦出现心慌、胸闷、胸痛等不适症状,应及时就医,以免延误治疗。

13018333716
15023163856
023-65909440
重庆南岸区海棠溪街道海棠溪社区居委会
重庆南岸区海棠溪街道海棠溪社区居委会
重庆南岸区海棠溪街道海棠溪社区居委会

重庆东南医院遗失非税收入一般缴款书,开票日期:2021年1月7日,票号:002759493,开票金额:12000元,声明作废。
江津区劳动保障监察大队公告
江津区劳动保障监察大队公告

1万顺成和剂4万顺成和剂建设项目环境影响评价报告
1万顺成和剂4万顺成和剂建设项目环境影响评价报告
1万顺成和剂4万顺成和剂建设项目环境影响评价报告