



50岁后 胖好还是瘦好?

研究发现:体重稳定的人更长寿



俗话说,“有钱难买老来瘦”,也有不少人认为“越瘦越长寿”。但此前也有不少研究发现,微胖的老人更能抵御疾病,可能更长寿。那50岁以后,胖点长寿还是瘦点长寿?

体重保持稳定更易活到90岁

今年8月《老年学杂志》发表的一项新研究发现,能把体重保持稳定的人,更有可能活到90岁。加州大学圣地亚哥分校的研究人员研究了老年女性短期(3年)和长期(10年)体重变化,与90岁、95岁和100岁生存率的关联。研究纳入了54437名年龄在61-81岁的女性,在研究开始时、第3年和第10年,分别测量了她们的体重。研究人员将参与者的体重变化分为3类:体重减轻(比基线减少 $\geq 5\%$)、体重增加(比基线增加 $\geq 5\%$)、体重稳定(比基线变化 $< 5\%$)。最终发现,有30647名女性(56%)至少活到了90岁。分析后发现,体重稳定的女性,更有可能活到90岁及以上。体重保持稳定的人与体重减轻5%或更多的女性相比,长寿的可能性是后者的1.2-2倍。体重减轻 $\geq 5\%$ 的人:与90岁、95岁和100岁的生存率相关性较低。体重增加 $\geq 5\%$ 的人:与90岁、95岁和100岁的生存率无关。

50岁后保持体重稳定更重要

此前,也有相关类似的研究结论。一项发表在《美国医学会杂志》子刊上的研究也显示:进入老年后,保持体重稳定更重要。研究发现:就老年男性而言,与体重稳定者(体重波动在5%以内)相比,体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加33%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加289%。就老年女性而言,与体重稳定者相比,体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加26%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加114%。

为什么体重稳定的人更长寿

研究人员表示,体重下降很可能是各种缩短寿命疾病存在的早期指标。为什么

体重稳定的人更长寿?可能是由几种不同的机制造成的:

首先,保持体重稳定的人可能吃得更健康营养,有均衡的饮食模式。营养稳定对代谢健康有积极影响,降低慢性疾病风险,从而有助于长寿。

第二,稳定的体重表明一个人有积极的生活方式,比如会有规律的运动。运动不仅有助于控制体重,还能增强心血管健康,保持肌肉质量。可以抵消与年龄有关的肌肉损失和代谢下降,带来更长寿和更健康的生活。在老人衰弱的评估中,其中第一条就是“过去1年中,意外出现体重下降 > 4.5 千克或体重下降 $> 5\%$ ”。也就意味着70千克的老年人,1年内体重下降超7斤,就要引起重视。

保持体重稳定的4个方法

扬州大学附属医院骨科副主任医师时代曾刊文介绍,到了一定年纪后,要保持体重稳定。年龄越大越难改变自己的身材,如果你觉得自己过瘦或过胖,建议从四五十岁就开始调整,不要等衰老了才想到保持身材。

1. 过瘦过胖都不好,保持匀称很重要

到了一定年纪,要控制好自己饭量。不可大吃特吃,但是也不能吃得很少,每天七八分饱是比较合适的,不会让自己太饿,也不会摄入太多的脂肪。

2. 大鱼大肉不健康,清汤寡水也不对

肉菜的比例要合理,不能天天全素宴,适当吃些肉食能补钙、强壮肌肉。但是,不建议吃油腻的红肉和咸肉,对肠胃不太友好,可以吃些鱼丸、虾仁、瘦肉丝、排骨。

3. 过度运动不适合,在家静养也不宜

想保持身材,那就离不开运动这个话题。不管什么年龄段,它都是消耗热量的主要手段,而瘦弱的老人也不必担心自己运动会受伤,适当的运动能强壮骨骼,增长肌肉。通过运动,反而会变得更加壮实。

4. 定期测测体重,体重变化心中有数

很多人没有定期测量体重的习惯,但是对于到了一定年纪的人来说,保持测量体重的习惯是很有必要的。比如,要一周测量一次体重,这样体重变化心中有数,及时做出应对措施。对本身就肥胖的中老年人来说,养成定期测量体重的习惯,这样平时也会更加自律地要求自己,减少大吃大喝,更有利于控制体重。 据健康时报



每日健康科普



当心颈椎病 “低头族”快抬头看看

你是否有头痛、失眠、心悸、胃部不适但又查不出具体原因,同时还伴有颈部疼痛呢?那么你要注意了,有可能你患上了颈椎病。调查显示,我国有7%至10%的人群患上了颈椎病。

什么是颈椎病?

因组成颈椎的骨关节、椎间盘、韧带及肌肉发生病变,导致相邻组织、神经及器官出现代偿性改变及症状的一类综合征疾病。

人为什么会患颈椎病?

患颈椎病的主要原因包括长期保持不良姿势,如低头看手机或电脑,颈部受伤(如车祸或跌倒),以及随着年龄增长,人体各器官会逐渐蜕变老化,这是自然的生理老化现象,就如同人老了会逐渐长皱纹白发一样,是不可抗拒的自然规律。

颈椎病常见临床症状?

颈部疼痛和僵硬、恶心、呕吐、咽部异物感、头晕、耳鸣、头痛、上肢麻木、彻夜不眠等。

颈椎病易患人群

职业方面:长期低头伏案工作或颈部活动频繁者易患颈椎病,如办公室工作人员、电脑操作人员、教师等。

生活方面:睡眠姿势不当、枕头过低过高、经常落枕、半坐半卧、躺着看书看电视。

其他方面:颈椎结构的先天发育不良、颈部存在外伤、风湿、寒冷等。

如何预防颈椎病?

1. 保持良好的姿势:避免长时间低头、前倾或保持同一姿势。使用符合人体工程学的座椅和枕头,保持正确的坐姿和站姿。

2. 颈部伸展运动:经常进行颈部伸展和放松运动,可以缓解肌肉紧张和改善颈椎的灵活性。请在医生或物理治疗师的指导下进行适当的伸展运动。

3. 控制使用电子设备的时间:减少长时间使用手机、电脑或其他电子设备造成的颈部负担。尽量保持与屏幕的适当距离,避免长时间低头操作。

4. 适度锻炼:进行适度的有氧运动和颈部肌肉强化训练,增强颈部的稳定性和耐力,但要注意避免剧烈运动和受伤。

5. 减轻负荷:避免搬运重物、过度劳累或长时间保持不良姿势。如果需要搬运重物,务必采取正确的姿势和使用辅助工具。

6. 热敷和按摩:使用热敷或热水浴缓解颈部疼痛和僵硬。按摩也可以帮助减轻肌肉紧张和改善血液循环。

7. 注意休息:保持足够的休息和睡眠时间,避免过度劳累和长时间保持同一姿势。

据陆军军医大学大坪医院



面包红黑榜

营养师:这4种面包建议少吃

很多人选面包做早餐,但面包种类多,尤其是面包坊那些没有营养标签的产品,该怎么选呢?下面这4种面包可能脂肪含量高到令你惊讶,真的建议少吃。

1. 巧克力夹心面包(脂肪含量:30%左右)

巧克力夹心面包是最不推荐的面包,脂肪含量高达30%。如果你早餐吃了一个巧克力酱夹心面包(约120g-150g),那你这一天的脂肪摄入量很容易超标,因为你在早餐阶段就已经摄入了近40g的脂肪。

值得注意的是,这种面包中的巧克力并非真正的巧克力,而是用多种植物油、动物油制品与糖、香精复配出来模仿巧克力风味的,其脂肪含量绝大部分来自这些添加剂,并没有真巧克力中那些有益健康的酚类抗氧化物质。对比了一下综合超市货架上所有的40款面包,其中3款巧克力夹心面包脂肪含量最为夸张,高达30%,一个120g的面包热量在600kcal以上。

2. 牛角或可颂面包等(脂肪含量:13%-20%)

这些面包制作过程需要大量裹入黄油并反复折叠,这使得其脂肪含量相当高,达13%-20%,仅次于巧克力酱面包。以牛角面包为例,要想口感酥脆,黄油的用量甚至可以达到面粉的50%或70%。在超市里碰到名字中带“丹麦”的面包也要小心,比如“丹麦菠萝包”。这种面包的特点是表面不光滑,看起来不饱满,而是有层层叠叠、泛着光泽的褶皱。如果你在面包坊里看到这种面包,即使没有附上营养成分表,你也可以意识到它是一个“热量炸弹”。

此外,有些面包在超市也有销售,品名通常包括“牛

角包”“手撕面包”“起酥面包”和“酥皮面包”等。这些面包通常不是用黄油制作的,而是使用植物油代替。传统配方用黄油制作,一些面包坊也是用黄油的,但也存在为了降低成本而用植物油代替的产品,具体要看配料表。为了使这些价格低廉的植物油能够起到类似黄油的效果,大多需要经过氢化等工艺的处理。虽然现在厂家都很注重降低反式脂肪酸的含量,但这些成品仍包含大量饱和脂肪,因此仍然不健康。

3. 椰蓉面包(脂肪含量:18%左右)

椰蓉是椰肉榨汁后剩余的残渣烘干后的制品,本身脂肪含量就很高,高达45%~60%,而且绝大部分是饱和脂肪。为了中和椰蓉的口感,并使面包更加美味,通常会在制作过程中加入更多的油脂,从而进一步提高面包的脂肪含量。

4. 肉松面包(脂肪含量:15%~19%)

肉松面包的脂肪含量也相对较高,在15%~19%之间。有人可能会问,肉松不是能补充蛋白质吗,为什么脂肪含量也高呢?确实,肉松主要是用肉粉和豆粉进行配比的产品,蛋白质含量还是比较高的。但是,为了让肉松粉能牢固地黏附在面包表面,并形成美味的口感,肉松面包在制作过程中通常会加入大量的沙拉酱或奶黄酱。例如,某品牌的肉松面包就明确标明了沙拉酱含量 $\geq 23\%$,使得沙拉酱的用量远超肉松粉。因此,肉松面包的脂肪含量也较高,同样需要注意适量食用。

据健康时报

中国体育彩票排列3
第23254期开奖公告
本期开奖号码:991

中国体育彩票排列5
第23254期开奖公告
本期开奖号码:99171