



# 胖得“穩定”，其實是一種長壽優勢

在不少人的觀念里，瘦比胖相對更健康。然而，一項針對超5萬老年人的研究發現，比起體重的輕與重，體重穩定的人更長壽。華中科技大學同濟醫學院附屬同濟醫院胃腸外科主治醫師鮮振華為你解釋為什麼胖得穩定是種健康優勢，並教你幾個方法穩住體重。

## 體重保持穩定的人更長壽

近期，美國加州大學聖地亞哥分校研究者在《老年學期刊》發表一項研究稱，60歲後，體重保持穩定的女性壽命更長。該研究通過對54437名年齡在61~81歲之間的女性進行長期跟蹤，在研究開始、第三年和第十年分別測量了參與者的體重。

研究人員將參與者的體重變化分為3類：體重減輕（較初始基線下降≥5%）、體重增加（上升≥5%）和體重穩定（變化幅度<5%）。研究結果顯示，共有30647名女性（占比56%）至少活到了90歲。與體重減輕超過5%的女性相比，體重保持穩定的女性長壽概率高出1.2~2倍。換句話說，如果以體重減輕人群作為參照組，晚年時體重穩定的人，活到99~100歲的概率增加1.2~2倍。

此外，對於年輕人來說，如果體重在短時間內變化幅度和波動過大，也會打破身體內分泌系統平衡，導致心血管收縮舒張功能異常，從而誘發心血管病。

## 晚年時輕微超重反而是好事

近年來的多數觀點認為，體重指數過低或者過高都是不良事件的重要影響因素。與低體重指數人群相比，超重或輕度肥胖的老年人反而可能有更好的營養狀態。在面臨疾病或其他風險，尤其是感染的消耗、癌症細胞的過度生長時，身體儲備更充足，有助熬過疾病最嚴重的時期。

臨床上常用體重指數(BMI=體重(千克)÷身高(米)的平方)來判斷是否超重。對國人而言，BMI介於18~24為正常，超過24即超重，超過28就屬於臨床意義的肥胖。其中，28~35為輕度肥胖，35~40為中度

肥胖，40以上為重度肥胖。

### ■超重

機體的負擔增加，疲勞感隨之增強，甚至會出現輕微代謝紊亂。體檢報告可能顯示1~2項超標的“↑”，如血脂、尿酸異常，就是機體的早期警報。

### ■輕度肥胖

心肺耐力可出現明顯下降，讓人感覺體力不如從前，日常行動也變得不太輕鬆。

部分人會出現胰島素抵抗，典型症狀是黑棘皮，表現為脖子、腋下等皮膚皺褶處變黑，甚至出現高血壓、高血脂、脂肪肝、痛風。

### ■中度肥胖

內分泌紊亂更加嚴重，甚至會進展到2型糖尿病；血脂代謝障礙導致的脂肪肝可進展至中、重度脂肪肝，甚至出現脂肪性肝炎、肝纖維化；高血壓與血糖、血脂代謝障礙可引發動脈粥樣硬化，影響心腦血管供血，嚴重者會發生心腦血管意外；部分育齡期女性會出現月經不調、多囊卵巢綜合征和不孕，男性則出現不育……

### ■重度肥胖

慢性炎症、代謝紊亂和內分泌問題變得尤為嚴重，呼吸、循環等基本生命維持系統功能已經不堪重負。最直接危及生命的嚴重併發症包括長期高血壓、糖尿病導致的心腦血管意外；嚴重阻塞性睡眠呼吸暫停綜合征引發的睡夢中猝死。肥胖還是乳腺癌、結直腸癌和子宮內膜癌等恶性肿瘤的直接危險因素。

## 適當超重的前提是腰腹不能胖

2024年，中國疾病預防控制中心研究團隊發表在《歐洲心臟雜誌》上的一項研究發現，適當超重但腰細的人，死亡風險更低。該研究將中國老年健康調查(CL-HLS)數據庫的5306名80歲以上老人(平均年齡90.6歲)作為研究對象，結果發現：

1. 體重指數與全因死亡率呈負相關，體重指數每增加1個單位，全因死亡風險降低4%；腰圍每增加5厘米，全因死亡風險降低3%。
2. 與體重指數正常且腰圍較低的參與者相比，體重指數較高但腰圍較低的人全因死亡風險降低20%；體重

指數較低同時腰圍較高的人，死亡風險高22%。

鮮振華表示，適當超重意味著營養狀態更好，在面臨疾病或其他風險時，身體能量貯備相對充足。之所以超重且腰細的人群死亡風險低，是因為這部分人沒有腹型肥胖，代謝疾病風險低。

由於肚子往往跟著體重一起長，如何才能做到適量增重的同時不增大腰圍呢？鮮振華說關鍵秘訣是，營養充足的同时積極運動，可以讓脂肪均勻分布。此外，腰圍增大一般與代謝異常有關，所以還需注意管理血脂、血糖等代謝指標，將其維持在合理範圍內。

據生命時報



# 吃豬油，是“寶藏”還是“負擔”？

## 豬油的“寶藏”一面

1. 能量補給站：膳食攝入的脂肪是供應人體熱量的重要來源。每100克豬油含有827至900千卡的热量，在同类食物中单位热量较高。在以前物资匮乏的年代，猪油可是补充能量和营养的好手。
2. 促进脂溶性维生素吸收：猪油含有丰富的胆固醇、脂肪酸、胡萝卜素……这些都是身体需要的“好东西”。此外，猪油里还含有维生素A、D、E、K，它们不溶于水，溶于油脂，需要油脂作为载体才能被人体消化和吸收。
3. 提供必需脂肪酸：有一类不饱和脂肪酸是人体调节生理功能所必须，但是人体又不能自我合成，必须从膳食中摄入，称为“必需脂肪酸”(EFA)，包括亚油酸和α-亚麻酸。
4. 润肠通便：适量食用猪油，还能促进肠道蠕动，缓解便秘的困扰。

## 豬油的“負擔”一面

- 然而，美好的事物总有两面性，猪油也不例外。
1. 肥胖预警：如果你每天摄入的猪油量超标，又不爱运动，那么就会增加肥胖的风险。
  2. 血脂危机：猪油中的脂肪很大一部分都是饱和脂肪，占到40%以上。长期大量摄入猪油，血液中的脂肪含量也会跟着飙升，大量研究发现，饱和脂肪摄入过多会增加甘油三酯和低密度胆固醇(坏胆固醇)，增加高脂血症、动脉粥样硬化的风险。

3. 冠心病隐患：猪油中的饱和脂肪酸较多，长期过量摄入会容易罹患多种慢性病，最常见的就是心血管疾病。所以，心血管疾病患者尤其要警惕哦！

## 如何健康吃油

健康饮食的精髓在于平衡与适量，大家在享用时应尽量做到以下几点：

1. 精准控量 优先选择植物油，每日炒菜做饭的烹调油，建议大家控制在每天摄入量25~30克。《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天烹调油摄入量为25~30克；国家卫生健康委疾控局的“减油宣传”倡导健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。家里常见的一瓷勺差不多是10克的烹调油，全天别超过3瓷勺。
2. 注意油温 不要等到油烟再炒菜 大家都知道植物油在高温下容易发生较多的氧化、水解、聚合等反应，会损失一些维生素，还会生成很多的过氧化物，不利于健康。猪油也是如此，无论是植物油还是猪油，尽量在油未冒烟前下锅，以免产生很多有害的过氧化物。
3. 油要换着吃 推荐家中常备花生油、玉米油、橄榄油及菜籽油等多种油脂，轮换使用，既丰富菜肴风味，又确保营养均衡，满足家庭日常所需。
4. 特殊人群需谨慎 对于心血管疾病患者而言，猪油虽诱人，但需保持克制。少量品尝或许无妨，但为了健康，最好减少或避免摄入，选择更为清淡的饮食方式。

据科普中国

中国体育彩票排列3第24283期开奖公告 本期开奖号码:2 8 5 中国体育彩票排列5第24283期开奖公告 本期开奖号码:2 8 5 5 5 中国体育彩票超级大乐透第24123期开奖公告 本期开奖号码:03 09 16 30 31 + 08 09  
重庆市体育彩票管理中心 2024年10月23日

竞争性比选公告 吸收合并公告 重庆市合川区人力资源和社会保障局公告 重庆市万盛经开区烟草专卖局送达公告 万科永川万科项目万科二期K4-7-3/02地块D01#楼交付公告