

全球八成人缺一种脂肪 靠吃什么才能补足

提到脂肪,很多人避之不及,但是,有一种脂肪堪称人体的全能健康卫士,它就是欧米伽3脂肪酸。

近日,美国凯斯西储大学研究团队综合多项研究指出,目前全球85%的人口从饮食中摄入的欧米伽3不足,显著增加了健康风险。

《生命时报》采访专家,教你如何科学补充欧米伽3。



欧米伽3摄入量普遍不足

在冰天雪地的格陵兰岛,原住民因纽特人以独特的高脂肪饮食为主,包括海鱼、海豹等动物性食物,但他们的心血管疾病死亡率在全球范围内最低。1971年,丹麦科学家戴伯格及其团队经过长时间研究发现,当地人血液中亚麻酸、EPA和DHA浓度较高,而这些正是欧米伽3的主要成分。全球范围内对欧米伽3的研究热潮随之高涨。研究内容广泛,涉及心血管健康、非感染性炎症、膳食营养、脑健康、糖尿病等领域,充分证明了欧米伽3对人体健康的重要作用。

欧米伽3有三大功用:参与细胞信号传导和细胞间通讯,维持神经系统发育和正常运行;调节免疫系统,降低慢性炎症相关疾病风险;调节脂质代谢,维护心血管健康。

欧米伽3的几大成分各司其职:DHA促再生,EPA抗炎症,亚麻酸防沉积,对维持健康具有不可替代的作用,堪称人体的全能健康卫士。

健脑益智。欧米伽3能提高脑细胞活性,增强记忆力和思维能力,其中的DHA更有“脑黄金”之称。临床试验表明,补充欧米伽3在改善中老年人认知和预防与年龄相关的认知缺陷方面有一定作用。

改善视力。DHA有助于维持视网膜正常功能和视觉敏锐度,辅助改善用眼过度引起的疲倦、干眼症、老年性眼花、视力模糊、青光眼等疾病。黄斑变

性老年人视力受损的重要原因,经常食用富含欧米伽3的鱼类或补充剂可降低疾病风险。

养护血管。欧米伽3中的亚麻酸能降低血液中的甘油三酯水平,减少动脉粥样硬化和心血管疾病风险。欧米伽3中的EPA则被誉为“血管清道夫”,对心血管系统有显著保护作用。

促进代谢。欧米伽3参与调节人体能量代谢过程,有助提高基础代谢率,促进脂肪的分解和利用,改善胰岛素抵抗。

抑制炎症。EPA能抑制炎症因子的产生和释放,减轻慢性炎症反应,对

人体的全能健康卫士

于预防和缓解炎症性疾病,如关节炎、炎症性肠病、哮喘等有一定益处。

缓解焦虑。欧米伽3有助调节神经递质平衡,改善情绪,缓解焦虑、抑郁等不良情绪。《美国精神病学杂志》刊发的研究发现,血液中DHA和EPA含量高的人,抑郁症的风险能降低25%。临床还发现,适当补充欧米伽3对提升睡眠质量有一定辅助作用。

保护皮肤。欧米伽3能减少炎症反应,促进细胞膜修复,增强皮肤保湿功能,加速伤口愈合。它的抗氧化作用,还能在一定程度上减轻皮肤受紫外线伤害的程度。

怎么从饮食中补充

毛豆、辣椒、黄豆芽、菠菜、牛油果、榴莲等果蔬中,也含有一定量的欧米伽3,可作为补充选择。

选对烹饪方式。水煮、清蒸、低温烘烤,能尽可能保留鱼肉中的欧米伽3。无论哪种方法,时间短都是关键,将食物烹饪至刚好安全可食用的程度即可,不要过度烹煮,比如鱼肉刚变不透明、能用叉子轻易剥落即可。

避免高温油炸、明火烧烤,以免破坏鱼类中的营养成分。

调整日常用油。日常用油建议选择橄榄油、亚麻籽油、山茶油,每日摄入量控制在25-30克,减少玉米油、葵花籽油、花生油等富含欧米伽6的油类。

不同油类应交替使用,最好选择凉

化细胞膜,使其保持弹性,欧米伽6则负责为其提供一定硬度,二者协同作用,才赋予了细胞膜韧性和弹性。

历史上,人类饮食中欧米伽3和欧米伽6摄入比例约为1:4,这是理想的平衡状态。但在现代饮食中,人们往往吃太多精炼植物油、禽畜肉等,以至于欧米伽6摄入量通常是欧米伽3的10倍,甚至20倍,对健康构成潜在威胁。

这源于现代饮食结构的变化,如深海鱼类(三文鱼、鲑鱼)消费量大幅减少,并被红肉及加工食品替代。工业化养殖中,饲料成分的变化导致食物中该脂肪酸含量降低。例如,养殖三文鱼的欧米伽3含量在过去5年减少一半。高成本、地域限制以及环境污染影响了深海鱼类的获取,加之人们认知不足,导致饮食结构出现偏颇。

拌、低温烹调等方式,避免高温煎炸导致脂肪酸氧化。

少吃加工食品。油炸食品、膨化零食、烘焙糕点、沙拉酱、速食方便食品,在加工中普遍使用玉米油、葵花籽油、大豆油、花生油等欧米伽6含量较高的油脂,应有意识地减少食用频率。

适当服用补剂。素食者、鱼类过敏者等无法通过饮食摄入足够欧米伽3的人群,补剂能提供相对稳定足量的欧米伽3。选购时注意产品中EPA和DHA的含量和纯度,服用前务必咨询医生或药师。

(来源:生命时报 微信公众号《全球八成人缺一种脂肪,靠吃什么才能补足》作者 施婕)

夏天这样洗澡 对心脏不友好

夏季高温高湿,很容易出汗,不少人洗澡的次数也随之增多。在医生看来,洗澡这件寻常小事在高温天却藏着种种隐患,一些不当操作对心脏很不友好,容易诱发心律失常、晕厥,甚至是心源性猝死。

《生命时报》邀请专家,提醒高温天洗澡被你忽视的那些隐患。

夏天心脏害怕6个洗澡习惯

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩提醒,以下6个洗澡习惯容易给心脏带来负担,本身心血管就不好的人更需要注意。

出汗时冲凉。夏天从室外回来或者刚运动完,身上往往一身汗,不少人一头钻进浴室,冲个凉水澡。这个习惯对心脏和大脑来说,都很危险:大量出汗时毛细血管处于扩张状态,凉水容易刺激心脏血管突然收缩,伴随血压波动,易诱发心梗;冲凉水澡还可能

导致头部血管收缩,造成头晕、头痛、眼前发黑。

洗澡太磨蹭。长时间洗澡会使皮肤血管持续扩张,大量血液涌向体表,脑部和心脏供血相对减少,容易引发头晕、心慌,甚至心律失常或晕厥。

饭后或酒后洗澡。在错误的时间,比如饭后、酒后、运动后或过度空腹时洗澡,会给心脏带来压力。

饭后立刻洗澡,会分散体内原本用于消化的血流,导致心脏供血不足;饥饿时洗澡,血糖往往偏低,更容易头晕乏力;剧烈运动或酒后立即洗澡,可能引发血压、心率剧烈波动,严重时可能导致心悸甚至晕倒。

洗澡时门窗紧闭。许多人洗澡时喜欢紧闭门窗,导致浴室内闷热缺氧。人在这样的环境中容易感到胸闷、心慌,心脏供血不足会增加心血管事件风险。

水温过高或过低。水温过高会令血管扩张、血流加快,心脏负担增加,可能让人感觉心慌,甚至诱发心律失常。水温过低,则使血管骤缩、血压陡升,心肌供血不足,易引发心绞痛等。

洗后贪凉。洗澡后,身体的毛孔张开,血管扩张,若立刻吹空调或冲冷水,温差刺激会令血管急剧收缩,血压、心率随之波动,可能诱发心绞痛。

夏天洗澡有两个关键词

无论是心脏病患者还是普通人,洗澡都应坚持“温和、有节制”的原则,尽量避免以上高风险行为。总的来看,夏天洗澡最起码要做到两点。

速战速决。洗澡尽量控制在10-15分钟内,冲澡控制在5分钟左右,老人或心脏功能不佳者应酌情缩短。

如果洗澡的同时要洗头,建议先洗澡,洗好后穿上衣服,打开浴室的门或者窗户之后再洗头,这样不至于长时间缺氧引发头晕。心脏不好的人尤其是老年人,建议坐着洗澡。洗澡应与吃饭至少间隔1小时,饮酒者最好等酒醒后再洗。

身上无汗时再洗。身上有汗珠时不宜洗澡,更不能洗凉水澡,应稍微休息,等汗干了再用温水冲凉。

南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松建议:一般来说,运动结束后20-30分钟,体温可基本恢复正常,汗液基本蒸发,血液恢复正常流动,这时洗澡相对更安全。

(来源:生命时报 微信公众号《夏天这样洗澡的人,是跟心脏过不去》)