

胖得 稳定 是一种长寿优势

在不少人的观念里,瘦比胖相对更健康。

然而,一项针对超5万名老年人的研究发现,比起体重的轻与重,体重稳定的人更长寿。

《生命时报》结合研究并采访专家,解释为什么胖得稳定是种健康优势,并教你几个方法稳住体重。



体重保持稳定的人更长寿

近期,美国加州大学圣地亚哥分校研究者在《老年学期刊》发表一项研究称,60岁后,体重保持稳定的女性寿命更长。

该研究通过对54437名年龄在61岁至81岁之间的女性进行长期随访,在研究开始、第三年和第十年分别测量了参与者的体重。

研究人员将参与者的体重变化分为3类:体重减轻(较初始基线下降5%)、体重增加(上升5%)和体重稳定(变化幅度<5%)。

研究结果显示,共有30647名女性(占比56%)至少活到了90岁。与体重减轻超过5%的女性相比,体重保持稳定的女性长寿概率高出1.2倍至2倍。

换句话说,如果以体重减轻人群作为参照组,晚年时体重稳定的人,活到99岁至100岁的概率增加1.2倍至2倍。

此外,对于年轻人来说,如果体重在短时间内变化幅度和波动过大,也会打破身体内分泌系统平衡,导致心血管收缩舒张功能异常,从而诱发心血管疾病。

晚年时轻微超重,反而是好事

近年来的多数观点认为,体重指数过低或者过高都是不良事件的重要影响因素。

与低体重指数人群相比,超重或轻度肥胖的老年人反而可能有更好的营养状态。

在面临疾病或其他风险,尤其是感染的消耗、癌细胞的过度生长时,身体储备更充足,有助熬过疾病最严重的时期。

临床上常用BMI[体重指数=体重(千克)/身高(米)的平方]来判断是否超重。

对国人而言,BMI介于18-24为正常,超过24即超重,超过28就属于临床意义的肥胖。其中,28-35为轻度肥胖,35-40为中度肥胖,40以上为重度肥胖。

超重

机体的负担增加,疲劳感随之增强,甚至会出现轻微代谢紊乱。体检

报告可能显示1-2项超标的,如血脂、尿酸异常,就是机体的早期警报。

轻度肥胖

心肺耐力可出现明显下降,让人感觉体力不如从前,日常行动也变得不太轻松。

部分人会出现胰岛素抵抗,典型症状是黑棘皮,表现为脖子、腋下等皮肤皱褶处变黑,甚至出现高血压、高血脂、脂肪肝、痛风。

中度肥胖

内分泌紊乱更加严重,甚至会进展到2型糖尿病;

血脂代谢障碍导致的脂肪肝可进展至中、重度脂肪肝,甚至出现脂肪性肝炎、肝纤维化;

高血压与血糖、血脂代谢障碍可引发动脉粥样硬化,影响心脑血管供血,严重者会发生心脑血管意外;

部分育龄期女性会出现月经不调、多囊卵巢综合征和不孕,男性则出现不育;

会有微量的蛋白尿,且尿酸居高不下,常造成痛风反复发作;

腹型肥胖更易并发胃食管反流、食管裂孔疝,出现反酸、烧心;

呼吸困难、鼾症,以及压力性关节炎等也是常见问题;

伴随情绪问题,合并抑郁、焦虑,甚至双向情感障碍。

重度肥胖

慢性炎症、代谢紊乱和内分泌问题变得尤为严重,呼吸、循环等基本生命维持系统功能已经不堪重负。

最直接危及生命的严重并发症包括长期高血压、糖尿病导致的心脑血管意外,严重阻塞性睡眠呼吸暂停综合征引发的睡梦中猝死。肥胖还是乳腺癌、结直肠癌和子宫内膜癌等恶性肿瘤的直接危险因素。

适当超重的前提是腰腹不能胖

2024年,中国疾病预防控制中心研究团队发表在《欧洲心脏杂志》上的一项研究发现,适当超重但腰细的人,死亡风险更低。

该研究将中国老年健康调查(CLHLS)数据库的5306名80岁以上老人(平均年龄90.6岁)作为研究对象,结果发现:

1.体重指数与全因死亡率呈负相关,体重指数每增加1个单位,全因死亡风险降低4%,腰围每增加5厘米,全

因死亡风险降低3%。

2.与体重指数正常且腰围较低的参与者相比,体重指数较高但腰围较低的人全因死亡风险降低20%,体重指数较低同时腰围较高的人,死亡风险高22%。

专家表示,适当超重意味着营养状态更好,在面临疾病或其他风险时,身体能量储备相对充足。

之所以超重且腰细的人群死亡风险低,是因为这部分人没有腹型肥胖,

代谢疾病风险低。

由于肚子往往跟着体重一起长,怎么才能做到适量增重的同时不增大腰围呢?关键秘诀是,营养充足的同时积极运动,可以让脂肪均匀分布。

此外,腰围增大一般与代谢异常有关,所以还需注意管理血脂、血糖等代谢指标,将其维持在合理范围内。

(来源:生命时报 微信公众号《胖得稳定 是一种长寿优势》)

霜降 我们吃点啥

气肃而霜降,阴始凝也。千树落叶扫作一地金黄,万里沃野裹挟素净银装。秋季渐入尾声,这就是秋天最后的一个节气——霜降。

一年补透透,不如补霜降。天气冷了,阳气由收转藏,适当以羊肉进补,既能补血温经,又可预防秋郁。

羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤,《本草纲目》中这样描述羊肉。古代时期的羊肉不仅常为席面上的座上宾,还常与中药搭配配成药膳以供治疗。医圣张仲景在《金匮要略》中记载,以当归、生姜依配比入羊肉汤,便可温中补血,祛寒止痛。

兼具浓郁口感和药用价值的羊肉,在千余年的饮食文化中衍生出纷繁的花样。有西北肥瘦相间的手抓羊肉,还有南方酥烂软嫩的清炖羊肉,更有老北京铜锅涮肉和山东葱爆羊肉。

但最滋润的吃法当属煲汤,经过数小时熬制成的羊肉汤,汤汁色白似奶、水脂交融,羊肉紧而不柴、糯而不烂,一碗下肚,全身很快就温热和畅起来,正如老话所说:霜降喝一汤,胜过良药方。

这个时节,羊肉的好搭档——萝卜也恰逢其时,有农谚道:处暑高粱,白露谷,霜降到了拔萝卜。

被霜打过的萝卜多了几分清甜,少了些许辛辣,用来凉拌或蘸酱生食,正是还原其本味的吃法。许多文人雅士对萝卜的滋味与口感念念不忘:每饭必索萝菔,与皮生啖,乃快所欲。清朝美食爱好者袁枚更是对萝卜赞赏有加:萝卜取肥大者,酱一二日即吃。甜脆可爱的经典吃法看完让人不由得口舌生津。

萝卜不仅深受文人墨客的喜爱,产量高、价格低的特点更是让它成为了千家万户的必备佐餐小菜。《东京梦华录》里就曾有北宋都城开封州桥夜市售卖姜辣萝卜的记载。

人们对萝卜的喜爱延续至今。如今,家常做法是将白萝卜切丝与煎蛋或菌菇煮汤,食材至鲜,烹饪至简熬煮而成的菜肴咸鲜交织,口感丰富完全不输肉汤。难怪苏东坡会对“三白”赞不绝口(三白:盐、萝卜、饭),食之甚美,不复信世间有八珍也。当真,人间有味是清欢。

八月梨枣九月楂,十月的栗子笑哈哈。暮秋之味,少不了的还有栗子的一抹香甜,其长相可人、口感绵密,一直深受人们的喜爱。

而炒栗子的受欢迎程度更是贯通古今。晚清富察敦崇在《燕京岁时记》中就有描写:栗子来时,用黑砂炒熟,甘美异常,青灯诵读之余,剥而食之,颇有味外之美。现如今,糖炒栗子早已成为街头美食之一,驻足买上一袋边走边吃,经常人还没到家,栗子已经吃下去一大半了。

用栗子烹饪成的另一道经典滋补菜肴——板栗烧鸡,色泽油亮、汁浓醇厚,入口可感鸡肉的滑嫩与板栗的软糯,层次丰富,口感玄妙,当真是舌尖上的享受!

除了制成菜肴,栗子打粉做成的点心更是清香浓郁、细腻香甜,不难理解曹雪芹笔下红菱角、鸡头果和桂花糖蒸新栗粉糕三样会成为贾府女眷们的小食了。

秋末是乐享秋实与补嘴空的好时机。柿子红如枫叶,入口甜蜜。白菜尤得霜打,渍酸菜甜。而鲜美红薯、芋头炉火煨熟,只剩甘甜秋末的味道,一“甜”字可形容。

(来源:新华网·宝藏青年工作室 作者:庞博)