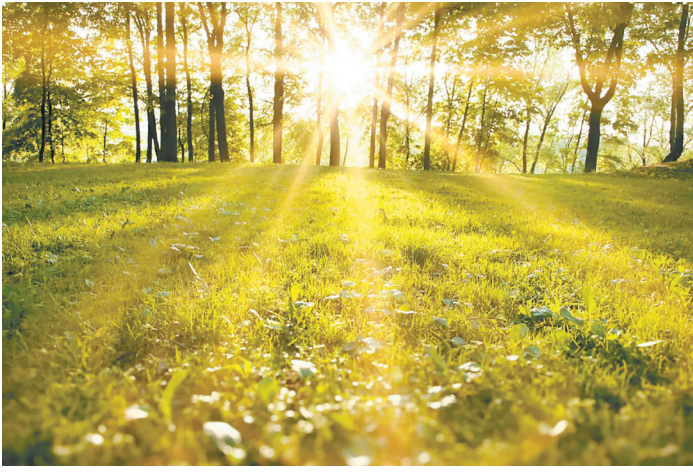


肥胖、炎症都和它有关 劝你多补这种“营养素”



在各种养生方法里，很多人都忽略了“阳光”的作用。我国传统医学强调，通过阳光调节身体机能。《黄帝内经》提到：“夏三月，无厌于日 冬三月，必待日光。”然而，现代人长时间待在室内、户外运动不足、防晒过度，导致肥胖、炎症等问题逐渐增多。《生命时报》邀请专家，帮你给身体补齐“阳光三件套”。



阳光脂肪：欧米伽3脂肪酸

英国伦敦大学生命与医学学院专家安德鲁·詹金森在《我们为什么吃（太多）》一书中写道，欧米伽3脂肪酸可被比喻为“阳光脂肪”。这是因为绿色植物中的叶绿体可以制造欧米伽3脂肪酸。具体来说，植物的叶绿体“捕捉”到阳光中的能量后，将其转化为化学能量，生成更复杂的脂肪、蛋白质和碳水化合物，包括欧米伽3脂肪酸。欧米伽3脂肪酸主要包括α亚麻酸（ALA）、二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），人体无法自行合成。虽然这类脂肪最初在植物体内，但可顺着食物链一层层传递至人。比如，鱼类摄入海藻等藻类后，欧米伽3脂肪酸便会在体内聚集，最终抵达人类餐桌；青草中的脂肪酸可通过牛肉、羊肉等形式，传至人类。

欧米伽3脂肪酸虽是一种脂肪，但它有特殊之处：可降低甘油三酯水平、减少动脉硬化风险、抑制血栓形成，从而改善血液循环；促进婴幼儿大脑及视网膜发育、改善成年人记忆力、延缓老年痴呆症进程，对心理健康也有益处。吃够欧米伽3脂肪酸十分重要，但现代人饮食中，欧米伽6脂肪酸的摄入量却远超欧米伽3脂肪酸，与世界卫生组织推荐4:1的比例相差甚远，增加炎症、心血管疾病，甚至癌症风险。一方面，我国居民食用油摄入量超标，且大豆油、花生油、芝麻油、葵花籽油等常用油富含欧米伽6脂肪酸；另一方面，现代畜牧业的饲养模式发生改变，以往是草饲，即以青草、绿叶为食物，这对牧场条件的要求很高，于是当下多改为更管饱、更长肉的谷饲。20世纪90年代就有研究指出，谷饲动物体内的欧米伽6脂肪酸含量较高、欧米伽3脂肪酸含量较低。膳食中的欧米伽3脂肪酸主要有两种来源：一是三文鱼、沙丁鱼和金枪鱼等深海鱼类；二是亚麻籽、奇亚籽、核桃以及相应植物油等。想要补足“阳光脂肪”，达成4:1的理想比值，不妨这样做：每周吃2-3次深海鱼类，代替红肉；平时多吃亚麻籽、奇亚籽等种子或核桃等坚果，每天10克即可，或使用相应的植物油，建议在25-30克的范围内；适量食用藻类，比如海藻、海带、紫菜，但甲状腺异常人群需在医生指导下食用。

维生素D是一种人体必需的脂溶性维生素，可促进钙、磷的吸收，维持骨骼、肌肉和皮肤健康，但80%-90%需通过阳光的紫外线照射合成，因此也被称为“阳光维生素”。比如，人体皮肤中的7-脱氢胆固醇，只有通过晒太阳才能转变为维生素D3。数据显示，我国成年人的维生素D缺乏率高达72%，老年人群缺乏率更是达到80%以上，阳光“充值”严重不足。健康人群可通过静脉血检测25-羟维生素D（评估维生素D营养状态的指标），判断自身是否充足：一般血液中浓度达到75纳摩尔/升被认为维生素D充足，50-75纳摩尔/升为不足，低于50纳摩尔/升为缺乏，低于25纳摩尔/升为严重缺乏。若想维持正常维生素D水平，要做到几点：每天户外活动至少1小时，平时不要过度防晒，尤其是已出现维生素D缺乏的人群，建议每天户外活动1-2小时，但不要过度暴晒。人体通过晒太阳获得维生素D的量存在一定上限，接受适宜的阳光照射

阳光钙剂 维生素D

后，维生素D会在短时间内趋于饱和，继续晒反而可能促进其分解，增加皮肤受损甚至癌变风险。饮食保证含维D食物 维生素D的外源性食物获得量约占每日需求量的10%-20%。长时间在室内工作、年龄较大、肥胖、肝肾功能不全，存在消化吸收障碍（如胃肠疾病）的人群，以及孕期和哺乳期女性等，尤需注意这一类摄入，可多吃鸡蛋（蛋黄）、蘑菇、牛奶、动物内脏等，必要时遵医嘱服用补剂。

标），判断自身是否充足：一般血液中浓度达到75纳摩尔/升被认为维生素D充足，50-75纳摩尔/升为不足，低于50纳摩尔/升为缺乏，低于25纳摩尔/升为严重缺乏。若想维持正常维生素D水平，要做到几点：每天户外活动至少1小时，平时不要过度防晒，尤其是已出现维生素D缺乏的人群，建议每天户外活动1-2小时，但不要过度暴晒。人体通过晒太阳获得维生素D的量存在一定上限，接受适宜的阳光照射

后，维生素D会在短时间内趋于饱和，继续晒反而可能促进其分解，增加皮肤受损甚至癌变风险。饮食保证含维D食物 维生素D的外源性食物获得量约占每日需求量的10%-20%。长时间在室内工作、年龄较大、肥胖、肝肾功能不全，存在消化吸收障碍（如胃肠疾病）的人群，以及孕期和哺乳期女性等，尤需注意这一类摄入，可多吃鸡蛋（蛋黄）、蘑菇、牛奶、动物内脏等，必要时遵医嘱服用补剂。

阳光激素：血清素

人体内有一种名为“血清素”的关键神经递质，作为大脑的“润滑剂”，它能让信号在各神经元间顺畅传递，保证情绪、情感状态趋于平稳、愉悦，堪称快乐开关”。作为人体“散热剂”，它参与调控体温和血管扩张，有助热量散发。因其生成方式比较特殊，血清素也被称为“阳光激素”。人体暴露在阳光下时，大脑便会得到增加血清素分泌的信号，让人产生愉悦感、放松感，而气候变化明显、昼夜温差大、阴雨绵绵等，则可扰乱其分泌。因此，在天气的影响下，血清素的代谢水平差异可间接影响情绪和心理健康。如果血清素分泌不足，可造成情绪低落、抑郁、焦虑、失眠、冲动易怒等症状，“冬日抑郁”在一定程度上便是因为日照时间短，血清素分泌减少引发的。日晒很有必要，但不是提高血清素水平的唯一方法，阳光不充足时可通过

饮食、运动等进行调节。多吃富含色氨酸的食物，比如鸡肉、蛋、奶制品、三文鱼、豆腐、坚果和香蕉等食物，色氨酸是血清素前体，可加速血清素合成。适当增加碳水化合物的摄入，比如燕麦、红薯等谷薯类，可降低血液中其他氨基酸的浓度，让色氨酸更易进入大脑。尝试快走、游泳、慢跑等有氧运动，每周3-5次、每次30分钟，保持充足睡眠，都可有效提升血清素水平。此外，晒太阳方法不对反而伤身：选对时间 春、秋、冬季可适度晒太阳，但夏季需避免紫外线过强的中午时段，尽量选择清晨或傍晚，或在影子长度为身高的2倍及以上时进行。正常人群每次晒太阳的时间需控制在10-20分钟；婴幼儿皮肤娇嫩，可缩短为5-10分钟；

老年人合成效率降低，可适当延长，但总体不宜超过30分钟。如果在家中晒太阳，不要隔着玻璃，紫外线透过率会大幅降低。露出重点 晒太阳时，建议优先露出手臂、腿、背部等面积较大的皮肤区域，但面部、颈部等敏感部位需重点防护，比如佩戴太阳镜、防晒帽或涂上SPF在30以上的防晒霜。肤色较浅者抗紫外线能力较低，应适当缩短日晒时长；肤色较深者，耐受性更好，但也要适度；紫外线过敏人群、光敏疾病患者、有皮肤瘤家族史和正在服用光敏药物的人，更需要注意防晒，遵医嘱安排户外活动。（来源“生命时报”微信公众号《肥胖、炎症都和它有关，劝你多补这种“营养素”》作者 田雨汀）

8件事养成“易疲劳”体质

高强度、快节奏的工作、学习，每个人都会感到累。然而，如果长期白天精神不振，晚上难以入睡，每天浑浑噩噩，对什么都提不起兴趣、就算什么都不干，仍觉得非常累……那你可能养成了“易疲劳”体质。8件事养成易疲劳体质 通常，经过一夜睡眠，身体乏累、精神困倦会有所缓解。若长久休息后仍然疲累，可能是一些生活习惯让你易疲劳。主食吃太少。中国注册营养师韩冬梅表示，碳水化合物是大脑、神经最主要的供能物质，吃太少大脑、神经则缺乏充足的能量，就会让人容易疲劳、乏力。不吃红肉。韩冬梅表示，猪牛羊等红肉含铁量丰富，长期不吃易发生缺铁性贫血，就会感觉疲劳乏力、没有精神。吃得太精。复旦大学附属中山医院营养科主任高键表示，人体对精米、白面、白砂糖等精致碳水化合物吸收速率较快，大量摄入后会引引起血糖迅速升高，随后胰岛素快速分泌，又使血糖快速下降，出现较大波动，会使人感到疲倦。久坐。中南大学湘雅二医院全科医学科副主任医师许琰表示，若每天连续坐6小时，两周后肌肉就会开始萎缩，对运动状态适应能力减弱，还会导致机体血液循环变慢，大脑血氧含量下降，加快大脑疲劳。睡眠不足或质量低。许琰表示，睡眠时间不足或质量不高会导致大脑得不到足够休息，不能清除白天产生的“废料”，使大脑学习、工作和认知能力受损。过度刷短视频。国家卫健委心理治疗师、高级心理教师曹大刚表示，短视频带来的浅层次愉悦消散得很快，放下手机后会感到更无聊、空虚和疲惫。太爱抱怨。本来抱怨抒发情绪是为了自我放松，但过于频繁会让人越来越累，长此以往扰乱激素正常分泌，导致身心俱疲。过度思考、想太多。中南大学湘雅医院神经内科主任医师郭纪锋表示，大脑中的能量绝大部分以葡萄糖形式存在，当神经元被激发，细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。如果过度思考，必需燃烧更多葡萄糖，导致大脑中能量减少，出现疲劳。6招改变疲乏体质 人体能量水平是由许多因素决定的，当你经常感到疲乏而又找不到原因时，可试试以下6个方法。保证营养均衡。成人每天应摄入300-500克蔬菜和200-350克新鲜水果，保证维生素和微量元素的多样和充足，可以使疲倦得到显著缓解。增加力量训练。肌肉量减少是人感到疲乏的重要原因。研究发现，抗阻训练可以提高老年人在日常活动中的独立性并增强精力。排查潜在疾病。除了贫血，甲状腺功能减退也会让人感到持续疲乏。改变睡眠模式。睡觉前尽量不看手机，保证每天7-8小时睡眠，中午可以闭目静息，让全身肌肉和神经完全放松。调整现用药物。许多常见的处方药会消耗身体能量，药物的相互作用也会导致疲乏，可以在医生指导下调整。每天放空一会儿。每天用10分钟到半小时，做一个“空杯”，去晒太阳、草坪上呆坐等。或是进行正念呼吸，在安静的环境盘腿坐，把注意力放在呼吸上。（来源“生命时报”微信公众号《8件事养成“易疲劳”体质》）