

常吃这4种食物的人 糖尿病风险大大增加

远离职业病困扰 守护身心健康

4月25日至5月1日是第23个全国《职业病防治法》宣传周。

职业健康是指在工作场所内,人们从事职业活动时身体和心理的健康状态。职业健康涉及工作环境、工作强度、工作方式等多个方面,是保障劳动者身心健康、提高工作效率、促进经济发展的重要基础。

随着我国经济的快速发展,新技术、新材料、新工艺的广泛应用,以及新的职业、工种和劳动方式不断产生,劳动者在职业活动中接触的职业病危害因素更加复杂多样,职业暴露人群随之增多,职业健康逐渐成为公众关注的焦点。

了解职业病危害

守护职业健康从了解职业病危害开始。职业病危害因素包括职业活动中存在的各种有害的化学、物理、生物等因素,主要分为粉尘、化学物质、物理因素、生物因素和放射性因素等。

常见的粉尘,如矽尘、煤尘、石棉尘、云母尘等。作业人员长期吸入可导致尘肺病,严重损害肺部功能,甚至导致劳动能力丧失。在矿山、建筑、制造业、水泥生产等行业易发。

化学物质,如铅、苯、汞等。作业人员在职业活动中接触上述化学物质可能导致急性中毒、慢性中毒,甚至致癌。在化工、印刷、电子制造、电镀等行业易发。

物理因素,如噪声、高温等。长期暴露在85分贝以上的环境中,会影响听力,可致噪声聋;长时间处于高温下,易引发中暑,严重时可危及生命。

生物因素,如布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等。作业人员在职业活动中接触上述生物因素可能引发传染病。多见于畜牧业、林业。

放射性因素,如电离辐射中 α 、 β 、 γ 射线或中子等。其危险之处在于部分射线粒子具备较强的穿透性,且可在生物体内富集,辐射伤害持续时间较长,一旦进入人体,会对健康造成多种损害。

职业健康的“三维防线”

实施有效的预防措施,构建健康、安全的工作环境,可以有效减少职业病和职业相关疾病的发生,更好地保护职业人群的身心健康。

空间改造 构筑物理防御线

针对开放式办公区域,建议采用“三区两控”原则:划分专注办公区,配置人体工学座椅;设置站立办公区,配备可调节升降台;规划活动休憩区,铺设防滑地垫。

重点控制屏幕中心点与眼部水平线夹角不超过15度,控制键盘高度位于肘关节自然下垂位置。

定期放松 打造动态保护线

实施“20-20-20”用眼法则,每20分钟注视20英尺(约6米)外物体20秒;推行番茄工作法配套工间操制度,每完成4个25分钟工作周期即进行5分钟筋膜放松训练。

缓解压力 构筑健康防火线

推广“三阶呼吸调节法”:遇高压任务时启动“4-7-8”的呼吸节奏(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒);午休时进行交替鼻孔呼吸训练;下班后开展10分钟箱式呼吸练习。

建立个人健康台账制度,每日记录体态矫正次数、屏幕使用时长、情绪波动节点等关键数据。

(来源:健康中国 微信公众号《远离职业病困扰,守护身心健康》作者 文娜)



高糖食物 糖尿病风险+15%

2024年,加拿大麦克马斯特大学分析了20个国家12万余人的饮食数据,其中4.2万为中国人。结果显示:与升糖指数较低的饮食相比,高升糖指数饮食与糖尿病风险增加15%相关;与血糖负荷最低的人相比,高血糖负荷与糖尿病风险增加21%相关。

简单来说,升糖指数反映了食物升糖有多快,血糖负荷反映了能升多高。

在众多高糖食物中,含糖饮料的危险性屡次被提及。四川大学华西医院牵头完成的一项研究显示,高糖

摄入与45种疾病风险增大密切相关,其中,每天多喝250毫升含糖饮料,2型糖尿病风险就会增加27%。

控制添加糖摄入

建议将添加糖的摄入量,减少到每天25克以下(大约6茶匙),比如常见的白砂糖、红糖、冰糖、糖浆家族、蜂蜜等;每周含糖饮料摄入量,不超过355毫升。

限制看不见的糖

有些食物尝起来不太甜,名字也听不出“甜”,却可能是藏糖大户,比如浓缩果汁、速冲糊粉、三合一咖啡、能量棒、山楂零食等。

主食增加优质碳水

建议主食少吃精白米面、煮烂的粥、一冲即食的谷物粉等精制碳水。全谷物和杂豆类应占主食的1/3以上,如果在一半以上更好,例如杂粮饭、全麦馒头、玉米饼、黑麦面条、山药、芋头、苡麦等。

合理吃水果

需要控糖的人群,推荐吃低升糖指数(GI)同时热量较低的水果,如柚子、橘子、橙子、番石榴、苹果、梨、李子、樱桃等,每天不超过200克。

水果不要榨成汁,不吃水果罐头,少吃牛油果、榴莲等高热量水果。

反式脂肪 糖尿病风险+39%

反式脂肪是健康的杀手,每年有50多万人因摄入反式脂肪而死于心血管疾病,该物质可阻塞动脉,增加炎症、糖尿病、冠心病等风险。

一项长达14年的前瞻性研究发现,每增加2%的反式脂肪能量摄入,就会导致2型糖尿病的相对风险增加39%。

反式脂肪引起的肥胖和炎症,可能是诱发糖尿病的中间环节。

学会看配料表

植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪。购买食品时仔细阅读营养成分表,认准0反式脂肪酸标示。

减少高温烹调

北京协和医院临床营养科教授于康表示,我国居民摄入的反式脂肪,主要来自食用油的不合理烹调,植物油在高温或反复加热时,会产生反式脂肪。建议日常多用蒸、煮、炖、炒等烹调方式,少吃油炸食物。

高盐饮食 糖尿病风险+28%

发表在《梅奥诊所学报》上的一项研究,通过问卷调查了在英国生物银行注册的40多万成年人的盐摄入量,平均随访11.8年。研究人员发现:与那些从未或很少加盐的人相比,有时通常或总是添加盐的人,患2型糖尿病的风险分别增加11%、18%和28%。

推荐使用限盐勺

最新版居民膳食指南建议,成人每天摄入不超过5克盐。限盐勺一勺是2克,每人一天最多是2.5勺,用盐量可均匀分配在一日三餐中。

用其他调味代替咸味

炒菜时可以适当加一些调料或

鲜味食物,如葱、姜、蒜、蘑菇、花椒、八角、辣椒、柠檬汁等,在不增加钠含量的情况下增强食物风味。

留意“隐形盐”

拌饭酱、腐乳、酱油、鸡精、味精等调味品,饼干、薯片、话梅、方便面、面包等都是含盐大户。

深加工红肉 糖尿病风险+46%

美国哈佛大学公共卫生学院的一项研究纳入了21万人的健康数据,研究发现:与红肉吃得最少的人相比,吃得最多的人患2型糖尿病的风险要高出62%;每天多吃100克深加工过的红肉,患2型糖尿病风险增加46%。

研究作者表示:该研究印证了目前饮食指南的主流建议,大家应限制红肉摄入,远离糖尿病。

合理控制红肉摄入

红肉最大的优势是矿物质铁含量比较好,可降低贫血风险。不过目前大

家红肉摄入比例普遍偏高,从各维度研究来看,红肉还是要适当少吃一点。

最新版居民膳食指南建议,成人每周畜禽肉摄入量为300-500克,平均每天差不多是40-75克。

中国注册营养师李园园表示,她个人吃红肉的量差不多是一周3次,每次不超过75克,以瘦的为主,基本符合推荐要求,又不至于担心铁不够。

增加植物蛋白摄入

研究发现,用坚果和豆类替代红肉,可降低30%的2型糖尿病风险,

用乳制品替代可使风险降低22%。

总之,高糖、高盐、反式脂肪、过量或深加工的红肉摄入,与糖尿病风险关系密切。

如果家中有长辈患有糖尿病,下一代就要警惕,学会“挑食”,尽可能远离血糖异常;

对于已经患有糖尿病的人而言,更要限制此类食物的摄入。

(来源:生命时报 微信公众号《常吃这4种食物的人,糖尿病风险大大增加》)