

这类天然食物 被医生写进了 慢病处方



全球普遍没吃够果蔬

为了预防疾病、延缓衰老,很多人往往将目光聚焦于各类药物、补剂,却忽略了身边的天然良药——水果和蔬菜。

近日,一项研究提醒,吃够果蔬有助预防癌症、心血管疾病,每年可能拯救百万人生命。

本文将解读果蔬对于健康有哪些好处,并总结一份果蔬食用说明书。

近日,美国佛罗里达大学在《美国国家科学院院刊》刊发研究提醒,果蔬不仅是食物,更是预防和应对诸多健康问题的一剂良药。

研究团队负责人安德鲁·汉森教授表示,美国有73%的成年人和35%的儿童体重超标,饮食不健康是重要原因。统计显示,美国仅有10%的人果蔬摄入量达到推荐量。

世界卫生组织指出,果蔬摄入过少是十大死亡高危因素之一,在全球范围内,估计造成约19%的胃肠道癌症,31%的缺血性心脏病和11%的中风。

相反,足量摄入果蔬能有效预防癌症、心血管疾病等非传染性疾病,每年可能拯救170万人的生命。

因此,研究团队呼吁政府建立食物即药物中心,开展相关试验,验证富含果蔬的饮食对改善胰岛素抵抗、认知功能等的效果,提高果蔬产量,以满足更多民众的膳食需求,并结合地域饮食特点,优先培育高营养密度、低升糖指数的作物。

范志红表示,几十年前,我国北方家庭的冬季餐桌上翻来覆去只有几种蔬菜,水果更是稀罕物。如今随着物流、储存技术的进步,无论什么季节,超市里有十几种甚至几十种蔬菜可供选择,苹果、梨等水果一年四季都能吃到。虽然获取果蔬变得容易了,但很多人的摄入量仍不达标。

张坚表示,目前我国18-59岁居民平均每人每日蔬菜摄入量为254.4

克,低于推荐量300-500克/天;水果摄入量为34.8克/天,远低于推荐量200-350克/天。

各国是怎么鼓励民众吃果蔬的?英国推行“一日五果蔬”计划,呼吁民众每天吃5份不同的果蔬;澳大利亚政府在媒体上投放公益广告,宣传果蔬的营养价值,在社区开展健康饮食教育活动,向居民发放果蔬宣传手册和食谱;日本推出“学校供餐计划”,在中小学生的午餐中保证一定量的果蔬供应;美国部分医疗机构开展“果蔬处方”项目,医生会为糖尿病、肥胖症等慢病患者开具“果蔬处方”,提醒患者在按时服药的同时,别忘记通过健康饮食来控制病情。

果蔬有7大健康功效

健康。西兰花、大白菜等十字花科蔬菜含维生素B2、维生素C、钙、钾、镁等,高钾低钠,有助控血压。

强健骨骼。菠菜、羽衣甘蓝等绿叶蔬菜富含维生素K、钙等营养成分,有助增强骨密度,预防骨质疏松。维生素K能激活活骨钙素,促进钙在骨骼中的沉积,让骨骼更坚固。

延缓脑衰。果蔬摄入量偏低,食盐严重超标,是诱发认知障碍的重要原因。蓝莓、草莓等水果富含花青素,菠菜等深绿色叶菜含有大量叶酸,具有抗氧化和抗炎作用,可保护大脑神经细胞免受损伤,延缓认知衰退,预防阿尔茨海默病等认知障碍的发生。

抚慰肠道。果蔬中含有大量膳食纤维,能促进肠道蠕动,增加粪便体积,缩短排便时间,预防便秘。此外,果蔬能维持肠道菌群平衡,提高机体

免疫力。调节代谢。果蔬能量低,却富含多种维生素和矿物质,能帮助调节血脂、血糖,增强身体代谢功能,预防肥胖和糖尿病等慢病。

美国哈佛大学研究发现,有助提高代谢的果蔬有个排行榜:蔬菜类从高到低依次为:球生菜、菠菜、苜蓿芽、茄子和西葫芦、西兰花、芹菜、羽衣甘蓝、青红椒、胡萝卜、菜花、罗马生菜、蘑菇;水果类评分排名为:苹果和梨、葡萄、蓝莓、西柚、橙子、西梅、香蕉。

美容护肤。保持皮肤紧致、嫩滑,需要充足的水分和营养。

果蔬中富含维生素A、维生素C、维生素B2,不仅是合成和修复上皮组织的原料,能提高皮肤和黏膜抵抗力,还有助清除自由基,对于提升肤色和维护皮肤稳定性有不可或缺的作用。

营养专家的“果蔬食用说明书”

吃药物、补剂要遵医嘱、看说明,想通过补充果蔬实现防病益寿的效果,也要参照说明书。

天天吃,餐餐有。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天应摄入300-500克蔬菜,200-350克水果。建议三餐都要有蔬菜,早餐可选择黄瓜、西红柿、胡萝卜,方便快捷食用,午餐和晚餐,蔬菜应占餐盘的一半左右。

上班族可提前准备好水果沙拉,作为工作间隙的加餐,既能补充营养,又不会增加过多热量。牙齿不好的老人,可将果蔬切碎,做成果蔬泥,保证每天足量摄入。

色彩多,种类足。不同颜色的果蔬富含不同营养成分:菠菜、紫甘蓝等深色蔬菜含有较多维生素、矿物质和抗氧化物质;胡萝卜、南瓜等橙黄色蔬菜富含胡萝卜素;葡萄、蓝莓等紫色水果含有花青素。

每天尽量摄入多种颜色的果蔬,营养更全面。选购蔬菜时要多变换,每天至少达到3-5种。

夏天和秋天属于水果最丰盛的季节,不同水果甜度和营养素含量不同,每天至少1-2种,首选应季水果。

巧搭配,少破坏。将果蔬与其他食材巧妙搭配,既能提升口感,又可以

增加营养。比如,炖肉时加入香菇、胡萝卜、竹笋等;包饺子、包子时多放些蔬菜;用蔬菜叶子卷肉吃,让肉菜比例更合理。

错误的加工和烹饪方式会破坏营养。比如,果蔬榨汁会遗漏其中的膳食纤维,削皮可能丢失一些有健康作用的植物化合物,建议能带皮吃的水果尽量洗净后连皮吃。烹饪蔬菜时,尽量采用蒸、煮、快炒等方式,减少营养损失。

(来源:生命时报 微信公众号《这类天然食物,被医生写进了慢病处方》作者 王思予)

这种维生素 国人普遍缺

国人最缺的维生素有哪些?你可能想不到,主攻眼部健康的维生素A就是其中一员。

事实上,很多人低估了维生素A的作用,细胞组织再生、头发、皮肤等都和它有关。并且,一出生就要补足这种营养素。

《生命时报》邀请专家,解读维生素A缺乏对身体有哪些影响,并教你科学食补。

维生素A不只掌管视力

近日,我国团队发表于顶级期刊《科学》的一项研究,揭示了生物体再生能力丢失的背后秘密,并成功通过实验让小鼠重获再生能力。其中,维生素A代谢产生的视黄酸信号通路,是决定实验中哺乳动物耳廓再生的关键开关。从这项研究中不难发现,维生素A有促进组织再生等重要作用。

虽然维生素A最重要的作用是维持视觉功能,但它对于上皮组织细胞的形成和发育也非常重要,充足的维生素A能让皮肤和黏膜维持正常的天然屏障作用,抵抗外来的感染侵袭。

维生素A还能够调节神经、心血管等系统,以及眼睛、骨骼、皮肤等组织。此外,维生素A还有促进免疫、抗氧化、抑制肿瘤等作用。

缺维生素A给身体带来3个负担

中国营养学会建议,成年男女维生素A的推荐摄入量分别是770和660微克/天。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国居民维生素A平均每日摄入量为406.8微克。

维生素A缺乏,往往会对身体造成以下影响:

增加眼部疾病风险。维生素A最重要的作用是维持视觉功能,缺乏会增加患干眼症和夜盲症的风险。

脱发、皮肤疾病。由于维生素A有利于上皮组织细胞的形成和发育,缺乏会导致皮肤黏膜干燥、增生、角质化、易感染。掉头发和长头皮屑也是维生素A缺乏的常见症状。

呼吸道感染风险上升。儿童、老年人和抵抗力低下的人群,缺乏维生素A还容易出现呼吸道炎症。

食补维生素A有哪些讲究

据统计,维生素A或D缺乏是世界上最主要的营养素缺乏,尤其在发展中国家,5岁以下儿童是高发人群。

对于婴幼儿来说,预防维生素A缺乏,首先应提倡母乳喂养,出生后就及时添加维生素A,一直持续到3岁;添加辅食时,多进食富含维生素A的食物。尤其早产儿、低出生体重儿、多胞胎在前3个月按照补充上限(2000国际单位/天)补充。

生活中,补充维生素最好的方法是食补,其中的天然维生素更容易被人体吸收代谢。

维生素A的最佳来源是动物肝、肾脏、蛋黄、奶油和高脂肪的鱼肝油。

胡萝卜素能够在体内转化为维生素A,所以富含胡萝卜素的橙黄色、深绿色果蔬,比如胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜,以及各种深绿色绿叶菜,都是供应维生素A的好来源。

当然,这不意味着维生素A越多越好。因为它是一种脂溶性维生素,代谢相对较慢,一次或多次大量摄入会引起急性中毒。

不过,除非是过多服用营养补充剂,否则我们的日常饮食是不会引起维生素A过量的。

(来源:生命时报 微信公众号《这种维生素国人普遍缺,脱发、皮肤差都是后果》)