

“中年发福” 别都赖代谢慢

人到中年似乎有个避不开的话题——“中年发福”。为什么进入中年后,长胖变得那么容易?很多人把罪魁祸首指向代谢,认为是身体能量代谢慢、消耗变小惹的祸。那么,“发福”与代谢到底有没有关系?代谢需要负责吗?

发胖确有代谢的责任

先来看看似乎很有道理的一种说法。人到中年以后,全身器官会进入到相对放缓的时期,能量代谢似乎也如此,年龄越大,基础代谢率越低,所以进入中年,就无法消耗摄取相应的能量,从而积攒在体内转化成脂肪。

但是,2021年一篇发表在顶级期刊《Science》上的文章颠覆了这个传统认知,它研究了人体代谢在整个生命历程中的变化。研究发现,从20岁~60岁,这漫长的青壮年至中年发福的高发阶段,能量消耗稳定,直到60岁之后,老人的整体能量消耗水平开始下降。这么看来,我们似乎错怪“代谢”了。

是不是真的错怪代谢了?再来看一项来自瑞典的研究,该研究发现,随着年龄的增加,脂质周转率呈下降趋势。脂质周转是指脂肪细胞储存和去除脂质的能力。

脂质周转率下降,甘油三酯就会被大量储存,导致脂肪体积变大,体重增加。这样看来,“发福”和代谢又是相关的,只是此代谢非彼代谢。

“病根”原来在这里

“中年发福”到底是不是代谢的错?这锅代谢要背吗?需要背,但不能全背。

有研究表明,30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%,这么看来,少



“中年发福”已经成为普遍现象

动可能才是“中年发福”的主要原因。除此之外,压力、情绪、熬夜、失眠、暴饮暴食等“催肥剂”,都使得“中年发福”更为普遍。

从中医角度来讲,中年人的身体相对于年轻人还是发生了变化,身体开始虚弱了。《黄帝内经》记载:女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”。男子“五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰于上,面焦”。这里讲的是女性从35岁、男性从40岁开始,气血逐渐衰弱,头发开始脱落。

想逆生长要做好这几样

可以看出,“中年发福”与代谢有错综复杂的关系,也与自身变化有关。

那么,如何减缓衰老和“中年发福”的速度?中国上古时期著名的医学家岐伯曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不

妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。

所以,想要减缓衰老和“发福”的速度,需要“饮食有节,起居有常,不妄作劳”。具体来讲,就是饮食有节制,不能过饱、过饥,谷肉果菜五味要调和,选择适合自己的食物。

现在很难做到“日出而作,日落而息”,但仍要有良好的生活规律,尽量顺应四时,做到不熬夜、不赖床。还要记得不过分劳伤,劳作有节制,劳逸适度,这里包括身体和心理。

现代人的心理劳伤往往容易被忽略,尤其中年人处在“上有老,下有小”的夹层,再加上工作压力,一定要注意调节心理,适当疏解。

据人民网

健康讲堂

吃套餐防猝死? 不如做好这几点

近日,包含辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品的所谓“防猝死套餐”登上热搜榜,成为不少网友心中的“救命稻草”。不过生活不规律的你别过于乐观,医生说了这个套餐难“成套”,防猝死没捷径,还是得做好以下几点。

1 单个保健品确有作用

我们先来看看这个“防猝死套餐”中的保健品都有什么作用。

首先是辅酶Q10,这是一种维生素样物质,对服用他汀类降脂药物出现肌肉症状有缓解作用,心力衰竭患者补充辅酶Q10有一定益处。

其次是鱼油,其主要成分是 ω -3不饱和脂肪酸,研究发现,高纯度鱼油制剂可以辅助治疗高甘油三酯血症。

再次是叶黄素,这是类胡萝卜素,具有抗氧化和吸收蓝光的作用,对眼睛有一定保护作用,可以减轻视疲劳,预防老年性视网膜黄斑退化。

最后是维生素D3,是维生素D的一种,主要作用是提高人体对钙的吸收。

2 这个套餐难“成套”

大家需要了解的是,上述提到的辅酶Q10和鱼油的治疗作用,是指由医生处方的、有药品资质的辅酶Q10和高纯度鱼油制剂的作用,而药店售卖的辅酶Q10和鱼油制剂,不一定有这些疗效。

而且,药物的配伍是有讲究的,比如药物剂量、药品间的相互作用、服药禁忌以及不良反应都需要考虑。从这些保健品的作用来看,横跨了心内科、眼科、骨科等多科疾病,这种单纯拼凑出来的“防猝死套餐”,不具备预防和治疗猝死的作用,没有科学性可言。

3 防猝死还需健康生活

“防猝死套餐”的兴起,背后是年轻人肆意放纵的不良生活习惯,以及由这种生活习惯带来的健康担忧。

前面我们已经指出,“防猝死套餐”中的保健品不能预防猝死,但是,经常熬夜却是猝死的一个明确诱因。

造成猝死的病因有很多,其中八成猝死是由于心脏疾病造成的,比如心肌梗死、心律失常等,很多心脏疾病属于“生活方式疾病”。

因此,要预防猝死,先任性妄为再用保健品“找补”是没有科学依据的,与其相信保健品的作用,不如从点滴生活方式开始改变。比如避免过度劳累,合理安排工作和睡眠时间,适度运动,调整心态,健康饮食,戒烟限酒等,也许不能马上完全“达标”,但是,每天改变一点,日积月累,也能帮助您远离猝死的威胁。

据人民网

喝咖啡会引起贫血吗?

近几年,需要提神醒脑时,来杯咖啡成为大多数人的第一选择。但是,随着选择咖啡的人越来越多,咖啡导致贫血的说法也层出不穷,最近一个网络热搜却让很多人产生疑虑——你贫血的原因可能跟咖啡有关。那么,喝咖啡真的会影响铁的吸收,从而导致贫血吗?

咖啡真的会影响铁的吸收吗?

首先,确实有研究表明,咖啡中的某些成分,尤其是咖啡因和鞣酸,可能与食物中的铁形成结合,从而减少铁的吸收。但不是所有的铁都会受到咖啡的影响。我们摄入的铁主要有两种:非血红素铁和血红素铁。其中,非血红素铁主要存在于植物性食物中,如豆类、坚果和绿叶蔬菜;而血红素铁则主要来源于动物性食物,如红肉和鱼。能够被人体较好吸收利用的是血红素铁,也就是动物性食物来源的铁,非血红素铁的吸收率很低,比较难被

人体吸收利用。

研究表明,咖啡主要影响非血红素铁的吸收,而对血红素铁的吸收影响较小。

如何健康喝咖啡? 生活中有这些小技巧

那么,如何在享受每一杯咖啡的同时确保我们的身体得到足够的铁呢?以下是一些小建议:

合理安排时间:尽量避免在吃富含铁的食物后立刻喝咖啡。最好在吃完食物后等待至少1小时再喝咖啡。

选择正确的食物搭配:与富含维生素C的食物一同摄入铁,可以增加铁的吸收。例如,在吃红肉或菠菜时,可以搭配一些新鲜的柠檬汁或橙子。

了解铁的来源:非血红素铁和血红素铁的吸收效果不同。尽量确保从动物性食物中获得的血红素铁摄取足

够,如红肉、肝脏等。

定期检查:如果你是一个咖啡爱好者,当出现头晕、乏力、面色苍白,建议定期进行血液检查以确保铁水平正常。如果发现铁含量低,可以考虑调整饮食习惯或在医生建议下合理补充铁剂。

大家可能意识到喝咖啡可能对铁的吸收会产生影响。但这并不意味着我们需要放弃咖啡。实际上,只要我们有所了解,合理安排饮食,咖啡仍然可以是生活中的美好部分。

生活总是关于平衡,合理安排饮食习惯,我们就可以在享受生活的同时,保持健康和活力。

据人民网

