

# 爱吃冰淇淋、方便面的人要小心了

## 新研究:超加工食品或加速认知能力下降

近日,一项最新研究表明,长期摄入高度加工食物,如方便面、含糖饮料或冷冻食品,可能会加快认知能力下降的速度。专家建议,在购买包装食品时,需检查配料成分表,更长的成分表通常表明存在更多添加剂。

当地时间8月1日,在美国圣地亚哥举行的阿尔茨海默病协会国际会议上,该项新研究公布了其结论。据悉,此项研究调查了巴西10000多名中老年人的饮食和认知情况。研究结果表明,相比在饮食中几乎没有加工食品的人而言,那些每天从超加工食品中摄入20%或更多热量的参与者,其认知能力在6年至10年内下降得更快。

**过多食用油炸小吃、冰淇淋等或致认知能力下降加快25%**

研究中涉及的加工食品类别,包括白面包、饼干、油炸小吃、奶油奶酪、冰淇淋、糖果、苏打水、热狗和其他加工肉类。

该研究的作者,圣保罗大学医学院老年医学助理教授克劳迪娅·苏莫托表示:“无论你摄入多少卡路里,也不管你尝试吃多少健康食品,超加工食品都不利于你的认知。”

苏莫托和她的团队特别发现,在研究中,食用加工食品最多的成年人,其计划和执行能力下降速度要比几乎不食用加工食品的人快25%。同时,此前发表的一项研究发现,每天摄入超加工食品的量每增加10%,英国人患痴呆症的风险就会增加25%。



根据2016年的一项研究,这些超加工食品约占美国消费总热量的58%。苏莫托估计,在巴西,这一比例接近25%或30%。

波士顿大学神经病学教授安德鲁·布德森说:“研究数据令人难以置信,这些高脂肪和高糖的食物不属于地中海饮食,现在我们几乎可以将高度加工的食物添加到‘会导致一个人认知能力下降并最终导致痴呆’的列表中。”

**加工食品与健康风险息息相关 长期食用会增加患痴呆症概率**

苏莫托强调,她的研究并未试图检验认知能力下降的根本原因,也没有得出结论说食用超加工食品是直接原因。它只是发现了两者之间的相关性。

阿尔茨海默病协会科学参与主任珀西·格里芬在一份声明中说:“快速、

加工和超加工食品的供应和消费量的增加是由于一些社会经济因素,包括健康食品的获取率低、从头开始准备食物的时间更少以及无法负担全部食物的选择等。”较低的社会经济地位通常意味着获得更少的医疗服务、更少的锻炼时间和更多的环境污染,所有这些都影响身体和认知健康。

据悉,许多研究也强调了加工食品对健康的影响,包括患癌症、糖尿病和心脏病的风险增加等。格里芬说:“新的数据表明这些食物会显著加速认知能力的下降,这令人不安,但并不奇怪。”

布德森与人合著了《管理记忆的七个步骤》一书,他说,增加疾病风险的相同机制可能也会增加痴呆症的几率。“当食物经过高度加工时,营养成分会立即被输送到我们的血液中……而不

是在我们的胃和肠道消化时缓慢分解和释放。”例如,大量脂肪流经血液会阻塞动脉,进而会增加中风的风险,损害人的大脑功能。“许多研究表明,饮食问题导致认知能力下降的最大原因实际上是跟脑血管疾病相关的认知能力下降,即与中风有关。”

**包装食品的配料表越长 添加剂的品种可能越多**

加工食品几乎不需要准备,而且很容易摄入过量。因为它们不会像水果、蔬菜、豆类、土豆、鸡蛋、海鲜或肉类等天然食品那样,容易让人产生强烈的饱腹感。

苏莫托说:“我知道有时候打开包装扔进微波炉更容易,但从长远来看,这会让你付出数年的生命代价。”苏莫托建议,在购买包装食品时,请记得检查成分表。她说,更长的成分表通常表明存在更多的添加剂,即使是听起来很健康的食物也是如此。

“一个经过高度加工、冷冻的素食汉堡,对你的好处远不如食用制作汉堡所需的新鲜蔬菜。”布德森补充说,从更健康的饮食中获得营养永远不会太晚。但苏莫托表示,人们越早开始用天然食品制作膳食,效果会越好。

“我越来越清楚地认识到,对于变老的问题,你需要很早就开始投资——35岁、40岁、45岁、50岁。”苏莫托还称:“不要等到60岁以上才开始预防痴呆症,才开始思考如何拥有健康的心脏和大脑。”

据《成都商报》报道

## 秋天的第一杯奶茶:不能任意喝

立秋已过,“秋天的第一杯奶茶”又上热搜。

不过跟以往不同的是,今年流行用“桶”装。“超大桶”“霸王桶”“超级杯”……容量1升起步,里面还会加上各种水果和配料,一桶下肚,十分满足。

奶茶,当代年轻人的“续命快乐水”。好喝是真好喝,但千万不能贪杯。

**1杯奶茶=4杯咖啡、8罐红牛?**

上海市消协对奶茶进行了一次抽查,检测结果显示:27个奶茶店的51个奶茶品种中,都含有大量咖啡因!所有样品中,每杯的咖啡因含量平均为270mg,其中最高的为480mg。

更直观地对比一下:一杯美式咖啡(中杯)的咖啡因含量仅为108mg;一罐红牛饮料中咖啡因含量为50mg。

也就是说,如果你喝了含咖啡因最多的那杯奶茶,相当于喝了4杯咖啡,或者8罐红牛。

这也是很多人反应喝了一杯奶茶,心慌手抖,甚至是晚上失眠的原因,其实都是咖啡因在起作用。

不过奶茶本身是茶类饮品,含有咖啡因也是必然的。

所以,完全不必谈咖啡因色变。

目前,国际公认的咖啡因摄入量为每天不超过400mg,对于儿童,则要求不超过2.5mg/kg/日。

**奶茶=奶+茶?**

除了上述的咖啡因,奶茶中还有“甜蜜的陷阱”——糖分。

在27杯标示正常甜度的奶茶样品中,糖的平均含量为34g,最高的一杯含量为62g,等于14块方糖。



而对20件号称无糖的样品检测发现,它们全部含糖,且含糖量全部超出了所谓“无糖”的标准。

按照国家饮品的标准,饮品中糖分低于0.5g/100g为无糖,低于2g/100g为低糖。

无独有偶,宁波市消保委对全市1728家饮品店进行了一次拉网式检查,检测发现无糖奶茶中,糖是少了,但咖啡因却普遍高于普通奶茶。

更为糟糕的是,市面上,大多数的奶茶中可能并没有奶。

上海消协所做的这次抽查中,发现奶茶中的蛋白质含量普遍不足,而反式脂肪酸普遍超标。这意味着,你所以为的奶茶,大部分可能都是奶精。

**哪些人群不建议喝奶茶?**

众所周知,咖啡因具有使人兴奋的作用,孕妇、儿童及有心血管疾病的人群等要小心。

对于压力较大的人群,长期保持兴奋状态,反而可能会增加焦虑。

此外,摄入过量的咖啡因会导致

骨密度降低、骨质疏松等问题。

年轻人骨质疏松,二十岁的人,五十岁的骨骼,早已不是稀奇事儿了。

此外,高糖的危害,早已不是健康界的秘密。长期的高糖摄入会使蛋白质流失,从而使皮肤变老。至于增加糖尿病风险和心血管风险,也已经得到了医学界公认。

反式脂肪酸,过量摄入会增加心血管疾病风险,诱发心梗等疾病。

根据世界卫生组织数据,全球每年约有50万人死于反式脂肪酸。日常食品中,反式脂肪酸含量较高的有各种奶油、糕点、油炸食品等,烹调过程中油温过高也会产生反式脂肪酸。

健康人群一天内可以代谢的反式脂肪酸为2g,超过此剂量对健康有害。

因此,“秋天的第一杯奶茶”真不是你喝想喝就可以任意喝的。

据新华网报道

## 我们需要贴秋膘吗

立秋已过,我国北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炙热和闷热让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好好吃吃喝喝地为自己“补膘”。那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?

“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当地“贴膘”。

**适当“贴膘”,也应注意:**

**1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉**

维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。由于人体不能完全合成这些营养素,就需要从各种各样食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。

因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

**2.可以经常喝粥**

秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。

可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

**3.吃动平衡,每天适量运动**

运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

文/黎牧夏(马博士健康团博士生)

据《北京青年报》报道

本版图片均为资料图  
请作者与本报联系,即付稿酬