



患病的原因也许藏在你家食谱中

麻辣烫、甜甜圈、烧烤、炸鸡、火锅……八方十里不同味,有人无辣不欢,有人迷恋甜点,还有人无法抗拒油炸食物。然而,你偏好的这些美食中,隐藏着各种疾病。

不久前,《糖尿病杂志》发表了一篇中国研究团队的论文,该论文调查了2亿多中国人,绘制了首张中国饮食习惯与代谢病地图。

这项由中国工程院院士宁光带领上海交通大学附属瑞金医院团队完成的研究,反映了我国各地由于烹饪和口味偏好不同所造成的健康差异,特别是与高血压、糖尿病的关系:热爱油炸烧烤的地区有更多高血压、糖尿病和高体质量指数(也称体重指数)困扰,而爱吃辣的地方糖尿病风险低。

饮食偏好主要与哪些疾病密切相关?普通人应该如何认识饮食与疾病的关系?美食怎么煮、怎么吃才健康?

地区不同口味各异病种有别

宁光院士团队通过百度,搜集了2016年中国居民饮食习惯相关的互联网数据,分析了中国居民饮食偏好分布;并结合相关流行病学调查数据,总结了不同饮食偏好的居民在年龄、性别、地理位置、温度、经济收入间的差异,在此基础上得出饮食偏好与疾病(糖尿病、高血压)的相关性。

“研究表明,油炸和烧烤类食物大多集中在北京周边和东北等高纬度地区。但海南南部地区的人也偏爱烧烤,广东地区的人群对油炸和烧烤类食物也‘情有独钟’。”福建师范大学生命科学学院李达谅教授说。

而“甜党”主要集中在沿海地区,北方地区对甜食的喜爱也很突出。“麻辣水煮党”以四川为首,分布差异不大。

不同地区的不同口味中究竟隐藏着哪些疾病?该团队研究表明,对油炸和烧烤的偏爱将导致高体质量指数、高血压以及糖尿病的高发生率。不仅如此,这两类食物还和空腹血糖以及餐后血糖异常升高有关。

“油炸烧烤党”不健康,“甜党”同样也会被疾病“看中”。研究发现,甜食摄入量高与糖尿病发病率升高以及空腹血糖异常升高有关。而“麻辣党”却“幸免于难”。分析发现,爱吃辣的程度与糖尿病发病率、空腹血糖和餐后血糖水平呈现反比关系。而“麻”这个特殊口味同样也与空腹血糖水平呈现反比关系。

至于为什么吃辣对糖尿病发病率的降低有帮助,研究人员在论文的讨论部分提到,辣椒素与代谢健康的研究提示其可以降低空腹血糖水平,同时保持胰岛素水平。

这是否意味着可以多吃辣?新加坡国立大学苏州研究院大健康食品卓越中心经理付才力博士告诉记者,虽然麻、辣在降低糖尿病发病率、空腹血糖和餐后血糖水平方面显示出优势,但麻辣并不适用于肠胃功能较弱的人群,易刺激食道黏膜,影响肠道菌群,增加肠胃负担。过量偏麻辣饮食,常常会诱发上火、腹泻、便秘等。

该“饮食与疾病地图”是否有代表性?“由于样本数量大,遍布各个区域,且基于真实的点餐交易数据,涉及的饮食也以日常饮食为主,并考虑到了搜索偏好与实际购买,因此,目标样本人群与目标数据提供者是高度重合的。可认为其在网络建设和在线点餐较为发达的城市地区是具有代表性的。”福建农林大学食品科学学院教授、闽台特色海洋食品加工及营养健康教育部工程研究中心副主任赵超说。



“这些疾病的产生与不同的烹饪方式密切相关。”李达谅说。

研究人员分析认为,一方面是油炸和烧烤食物都经过高温烹饪,可能产生包括反式脂肪酸和晚期糖基化终产物等,而这些物质已被证明可促进代谢性疾病。另外,油炸或油煎等方式降低了食物中的水分含量,提高了食物的热量效率,同时人们



清淡饮食减轻身体代谢负担

当前,“重口味”已成为了中国人的饮食常态。李达谅认为,饮食与疾病的发生密切相关,养成健康的饮食习惯才能预防身体疾病。

李达谅建议,日常生活中,应该培养清淡饮食习惯,成人每天烹调油不超过30克;每天盐摄入量不超过6克;控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50克。

“很多人一说减糖,就想着不吃含糖的食物。其实,减糖不仅仅包括通常的单糖、双糖、果糖,淀粉类食物也要控制,比如米饭、面食等。”赵超指出,因为这些淀粉类的食物在肠道里也会分解为单糖、双糖。而减糖的标准就是吃进去的淀粉、糖等能量物质要与每天消耗的能量平衡,要不然能量在体内堆积就会转化成脂肪,从而增加身体代谢负担。

赵超建议,中国的传统饮食多数是正常的蒸、煮、焖、炒,这些是比较健康的烹饪操作,应予以鼓励。同时,烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油,如蒸、煮、炖、焖等。

“此外,普通人对于不均衡饮食及不良烹饪方式带来的危害虽有认识却不够深入,对于代谢的认知较为表面化,因此,

提醒



高温烹饪破坏营养无益健康

难以抵挡这些食物的口感和香味,容易吃过量,进一步造成代谢性疾病的出现,比如三高、肥胖。

常见的烹饪方式主要有煎、炸、煮、烤、炖、炒、蒸等,那么哪种方式更健康?

付才力指出,在烹饪操作方面,一般蒸、煮、炖的温度在100℃左右,不会导致食品中水分和其他营养物质过多地流失和破坏,同时这类烹调方式做出来的食物更加软烂,有助于人体的消化和吸收,适合老人、孩子和胃肠功能不好的人群。

“而煎、炸、烤称为高温烹调,制作时,

不仅食品中的营养物质会遭到破坏,同时还会产生一些有害物质,例如多环芳烃、丙烯酰胺,从而引发身体疾病,包括消化不良、心血管疾病,导致发胖,甚至致癌;炒菜是家庭烹调中最常见的一种方式,但持久高温炒制并不利于健康,尤其是肉制品等,炒糊的部分最好丢弃。”付才力说。

“以烹饪土豆为例,炖土豆的能量最低,约58千卡/100克,而炸土豆的热量最高,达471千卡/100克。”付才力说,同一食材的不同烹饪方式所带来的热量不同,煮、炖是更为健康的烹饪方式。

健康是父母送给孩子最好的礼物,但针对儿童及青少年的体检却一直得不到家长们的重视。在大部分家长的认知中,孩子的体检内容大多停留在测量身高、体重等比较浅显的数据上,殊不知一份全面的儿童成长健康评估报告,不仅要在生理上检测孩子是否有先天性的不足,或是生长发育方面的异常,更要在心理上为孩子的成长排忧解难,给出合理的建议。

儿童、青少年每年都应该做健康体检,因为他们正处于持续的生长发育的过程,从孩子出生到18岁,是整个正常的发育的过程。在这个过程中,孩子每年都有新的变化,每一个年龄段都有新的挑战、不同的疾病,及不同的潜在问题。所以说,做健康体检是很必要的。

3周岁以前,孩子身体的各个器官都处于迅速发展阶段,所以1岁以下的孩子每2~3个月就应该做一次健康体检,看看孩子的身高、体重、营养以及各种生活习惯是否正常,观察孩子抬头、跟人交流的语言能力、动作发育等各个方面是不是正常。

孩子1~3周岁时,家长还要关注有没有缺铁性贫血、佝偻病以及微量元素的缺乏,做到早发现、早治疗。

孩子4~7周岁时,容易患缺铁性贫血、佝偻病、胃肠道呼吸道等过敏性疾病。所以4~7周岁的孩子,应该每年或者每半年做一次健康体检。

孩子从入学到18岁,各种学习欲望、习惯的建立以及生长发育也在迅速发展,尤其进入青春期,男孩子大概在11岁左右开始,女孩子在9~10岁以后开始,他们会进入第二个生长高峰,也就是说这一段时间孩子有一个身高的突增期,关系着孩子性器官、性功能的发育以及心理的发育,所以说这个时期相当重要。

为什么儿童体检很重要?