

吃喝与长寿关系新证明

◆ 张田勘

吃和喝给予人们营养和能量,所以人的生命活动第一要素是吃和喝。但是,吃与喝不仅与生命质量有关,也与寿命有关。早就有无数研究成果证明,吃什么喝什么以及怎么吃怎么喝影响着生物和人的寿命。现在,一些新的研究从不同侧面印证和丰富了健康食物与长寿的关系。

苹果

过去的研究发现,食物中的抗氧化剂丰富可以延年益寿,而饮食中的水果和蔬菜,特别是西兰花、西红柿、蓝莓和苹果等颜色鲜艳的食物,是抗氧化剂的重要来源。现在,香港中文大学生命科学学院食品与营养科学研究组的研究人员首次证明,食用苹果可以使动物的平均寿命延长约 10%,原因是苹果中含有苹果多酚。

人和动物衰老的原因之一是,人体产生的自由基具有破坏性作用,它们可导致细胞损坏和衰老。但是,抗氧化剂能够抗衡自由基。研究人员对果蝇进行对照研究,发现苹果多酚不仅延长了果蝇的平均寿命,还有助于维持它们的运动能力,包括行走、攀登和移动的能力。而且,苹果多酚还能逆转老年果蝇体内与年龄有关的衰老和接近死亡的化学物质的浓度。因此,吃苹果等蔬菜水果的确能延长寿命。另一项研究也证明,常吃苹果的女性的心脏病风险可降低 13%—22%。而心脏病是造成人卒死的因素之一,苹果降低心脏病风险,也意味着间接延长了人的寿命。

高纤维食物

高纤维饮食过去一直被认为是减肥食物,因为这类食物有饱腹感,而且脂肪类成分较少,所以会让人吃得少也能吃得饱,不会让人肥胖。但是,现在的研究也发现,高



纤维食物也能增加人的寿命。这种延长寿命的结果是通过高纤维食物的降低心脏病、呼吸道疾病和其他疾病的风险和死亡率来实现的。

美国国家癌症研究所的研究人员在 9 年前对 38.8 万多名 50 岁—71 岁的成年人饮食习惯进行了调查。被调查者需回答自己平时进食 124 种食物的情况。9 年后,被调查者中有 3.1 万多人死亡。然后,研究人员分析和归纳这些人饮食与寿命的关系。结果发现,经常进食高纤维食物者与较少进食这类食物者相比更长寿,前者死于各种疾病的几率要比后者低 22%。而这种多吃高纤维食物可延年益寿的结果不受体重、受教育水平、吸烟等风险因素的影响。

常吃高纤维饮食的优点主要体现在,人

们较少患癌症,也就降低了死于癌症的风险,这一点对于男性更为重要,但对女性的重要性要差一些。原因可能在于,一些男性因饮食习惯不好,因此更容易死于与饮食有关的癌症,如消化道癌症等。食物纤维进入肠道后,可使粪便体积增大,含水量多,在稀释毒素同时刺激肠蠕动,加快肠道内食糜的排空速度,缩短食品中有毒物质在肠道内滞留时间,预防肠癌的产生。另外,食物中的纤维素在肠道中发酵产生丁酸等短链脂肪酸,可促进细胞分化,防止肠癌发生;纤维素还可增加咀嚼次数,从而增加唾液分泌,后者又是防癌抗癌的重要物质。

富含纤维的食物有麦麸、玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦、茭白、芹菜、苦瓜、水果等。以蔬菜而言,笋类的含量最高,笋干的纤维素

含量达到 30%—40%,辣椒超过 40%,其次还有蕨菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜、油菜和菌类(干)等。

酸奶

能让人和动物延年益寿的还有很多饮料,例如酸奶。现在,一项研究再次证明,酸奶的确能让动物增寿。

酸奶是采用优质纯鲜牛奶加入双歧杆菌或乳酸菌发酵后制成的。过去的研究证明,双歧杆菌具有抑制病原微生物、刺激免疫系统反应、产生维生素、降低胆固醇、抑制肿瘤和缓解乳糖不耐受症等功能。但是,双歧杆菌是否能抗御衰老,却一直没有结论。现在,日本京都大学的研究人员通过定期给实验鼠喂食双歧杆菌后发现,常食用双歧杆菌的老鼠比不吃或少吃双歧杆菌的老鼠更长寿。

研究人员选取 20 只 10 个月大的实验鼠(相当于人类 30—34 岁),每周喂它们 3 次双歧杆菌 LKM512,每只实验鼠每次食用双歧杆菌约 2000 万个(相当于市售酸奶 150 毫升所含菌量),对照组实验鼠每次只进食生理盐水。当对实验鼠喂食双歧杆菌一直持续到相当于人类约 70 岁时,其生存率达约 80%,而且毛皮整齐,外观年轻。但仅饮用生理盐水的对照组实验鼠的生存率只有约 30%,并且约有 20% 出现肿瘤或溃疡等疾病。

研究人员推测,摄入双歧杆菌的老鼠肠道内多聚胺的量增加了,能有效抑制肠道老化,并能起到抗炎症作用。但是,人类饮用酸奶是否有如此效应以及要饮用多大的量才会产生延长寿命的作用,还需要对人的实验才能肯定。当然,这一研究传递给人们的信息是,多饮用安全达标的酸奶至少对人是有好处的。

一二月“干冷”怎样保健

◆ 霍雨佳

依据气候规律,每年一月和二月,我国绝大部分地区的天气特征是干燥、寒冷(所以这一时段又称“干冷时段”),许多地方的年最低气温都出现在这一时段。此时,由于北方冷空气势力强大,空气干燥,雨雪较少,天气呈现出一种持续“晴冷”的态势。对中老年人来说,最需预防的是心脑血管病、肺气肿、慢支气管炎等慢性病。这一时期由于持续的低温,使得皮肤血管收缩,血压升高,心脏的工作量增大,容易诱发高血压和心脏病。干燥寒冷的气候,还容易使中老年人患感冒、肺气肿和支气管炎。这些病症都会加重冠心病的症状,并可诱发心绞痛。所以,有脑血管病史的中老年人在干冷时段尤其要注意保暖,早晚要少出门,避免感冒。

既是干燥寒冷,空气湿度就很低,所以天气一般以晴为主。老年人要注意利用阳光来保养身体。冬季晒太阳对老年人的好处是多方面的。首先,冬季老年人体温较低,晒太阳,能给人温暖,促进血液循环和新陈代谢,也使

老人心理感觉愉快;第二,晒太阳能增强人体对钙和磷的吸收,能有效预防老年骨质疏松症;第三,晒太阳对类风湿性关节炎、贫血患者恢复健康有一定的益处。当然,冬季晒太阳也不是越多越好,老年人应选择上午 10 时前、下午 3 时后的“黄金时段”,每天坚持晒 30—60 分钟为宜。

冬季寒冷易使中老年人患感冒、咳嗽等呼吸道疾病。而在干冷时段里,白天的平均相对湿度一般低于 50%,加之室内采暖,居室内的湿度常常只有 30% 左右,这种干燥的气候会加重呼吸道疾病的症状。因为空气湿度过小,就容易造成痰液粘稠或结成干痂不易排出,一些在冬季感染了咳嗽的中老年人,则总有一种“咳痰不尽”的感觉。所以,中老年人在注意保暖的同时,也要关注身边的湿度,早晚要多开窗通气(因早晚室外湿度相对较高),室内取暖时也要注意在地板上洒点水,或是晾一些湿毛巾之类的东西,以增加空气湿度。

冬补坚果话核桃

◆ 宁蔚夏

冬天是吃坚果的季节,核桃入肾,肾应于冬,故食之尤其有益。现代研究证实,核桃仁含有较高的蛋白质及丰富的氨基酸以及磷脂,还含有不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻酸等和多量维生素 E 及磷、锌等元素,这些对维持脑细胞正常生理代谢并维持脑血管正常生理功能均有良好作用。

核桃营养丰富,老少咸宜,常食不仅能健大脑,还可强身体、抗衰老,国外将其称为“大力士食品”。

核桃药用价值较高,我国现存最早的药学专著《神农本草经》将其列为久服可强身益气、延年益寿的上品。核桃仁味甘性温,入膳



具有乌发润肌、补肾强腰、固精缩尿、温肺定喘、润肠通便等食疗功效。冬天是呼吸道疾病和心脑血管疾病高发季节,常食核桃对慢性支气管炎、肺气肿、哮喘病以及动脉硬化、高血压、冠心病患者具有良好的辅助治疗效果。

抗肿瘤转移 保生命 时机和方法

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)科普基地由中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会(上海)指导中心主办,已接待数千多名肿瘤患者和家属。据统计发现:绝大部分病人和家属对抗转移的知识和方法极其缺乏了解,都以为在手术、放化疗后吃些中药或者用些提高免疫功能的产品就万事大吉了。这些错误认识对正在做临床治疗的病人来说是极其危险和致命的。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家董教授指出:肿瘤作为全身性疾病,体现在肿瘤细胞的无限生长和全身转移两个方面,治愈肿瘤也必须在抑制肿瘤的生长同时阻断全身的转移。而一旦原发肿瘤超过一公分,一定会在病人肝、肺、骨、脑等部位形成一个或多个转移灶,大多数病人在做手术、放化疗治疗后的平均半年时间内,必然会出现一个或多个一公分左右的转移灶,而正是这些转移灶造成病人器官衰竭、合并感染而置人死地。

肿瘤原发瘤和转移灶本来是一个动态平衡体系,在未做治疗前,原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子,控制着一个或几个转移病灶的生长,但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时,也断绝了原发瘤抑制因子(TSP-1)的释放,使转移灶疯狂生长,陷入边放、化疗,原发瘤缩小而转移灶快速长大的恶性循环状态,使病人的生命周期大大缩短。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家王教授指出:事实上,临床已经为治愈肿瘤创造了十分有利的条件和机会,病人务必在此期间及时把握机会,采取快速提高内源性升高血小板反应蛋白(TSP-1)阻断肿瘤新生血管和调节免疫两个必要手段,双管齐下,及时抗转移,使肿瘤病人获得长期生存甚至治愈。

一场拯救肿瘤病人生命的报告会

报告会由沪上知名肿瘤专家和中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移指导中心资深肿瘤专家主讲,将用病例和全新的肿瘤治疗理念揭示:为什么晚期肿瘤病人,一样可以获得五年以上长期生存甚至治愈;为什么传统治疗必须结合抗转移复发的新生血管阻断和免疫调节,三者缺一不可;抗肿瘤转移的时机和方法介绍等,现场更有最新饮食调理方案。

报告主题
恶性肿瘤 必须抗转移

报告会时间
1月9日 星期三 8:30—10:00
1月12日 星期六 8:30—10:00
报告会后有指导中心专家一对一咨询
上海仁华医药科技有限公司大力支持

地址:肇嘉浜路825号 尚秀大楼4A
位于宛平南路与东安路中间

**报名电话**
55621000