

久坐一步步摧毁血管

血流不畅生成斑块 代谢异常引发炎症

每天穿梭街头的出租车司机,电脑前一坐就是一天的白领,抑或回家就窝在沙发里的“懒人”……当下,长期处于坐或卧状态的人越来越多。统计数据显示,中国有43%的人每天至少坐8小时,其中只有27%的人会起身散步小憩。复旦大学附属华山医院内科主任医师李剑表示,久坐和心血管病的联系十分密切,一不小心就会“人在家中坐,‘祸’从天上来”。近期,刊登在《自然》子刊上的一项研究,则详细阐述了久坐是如何摧毁心血管的。

久坐伤血管有五大机制

上述研究指出,不论是长时间坐着、斜靠还是躺卧,凡是能量消耗小于1.5倍基础代谢率的清醒行为,都属于久坐和缺乏身体活动,它会通过五大机制影响心血管健康。

损害下肢血管。坐着不动时,下肢外周血液流动性变差,会引起肌肉胶化、血液黏度增加,导致血管功能障碍。李剑表示,全身的血管内皮也是一个“器官”,其好坏能够直接决定寿命长短。“正常情况下,血管内皮能够分泌一些舒张因子。经常久坐,血管内皮功能异常,会影响舒张因子的分泌,使血管发生更严重的硬化,内皮的收缩力量进一步减弱,弹性变得更差。”李剑说,久而久之,就可能促进动脉粥样硬化斑块形成,使血管功能和内皮完整性发生改变,形成血栓等急性损伤,造成下肢功能损坏。

升高血压。久坐时,血流速度减慢,血流量无法与新陈代谢需求相匹配,容易造成水钠潴留,血管始终处于“富血”状态,最终导致血压升高。久坐还会使交感神经兴奋、去甲肾上腺素水平升高,也会引起血压急剧上升。李剑强调,尤其是居家办公人群,要尽量

避免久坐而大脑又高速运转的状态,否则对血压的影响更加不利。

升高血糖。骨骼肌会通过胰岛素介导和收缩途径来摄取葡萄糖,从而降低血糖水平。久坐时,骨骼肌对葡萄糖的摄取减少,使胰岛素分泌峰受损,容易产生不适时的饥饿感。“久坐的人总想吃东西,就是因为血糖波动异常。”李剑表示,即使正常进食,久坐一族的餐后血糖、胰岛素和甘油三酯水平也会快速升高,加速血糖代谢异常的发生,进而导致血管功能受损,引起糖尿病、动脉粥样硬化等。

减少脑部血流量。久坐引发的代谢异常和血压升高,会影响大脑微血管。为了维持恒定的血液流动,脑血管会通过收缩来增加阻力,时间长了就会使动脉管腔尺寸减小,脑皮质萎缩。“因此,久坐的人更容易痴呆。”李剑表示。

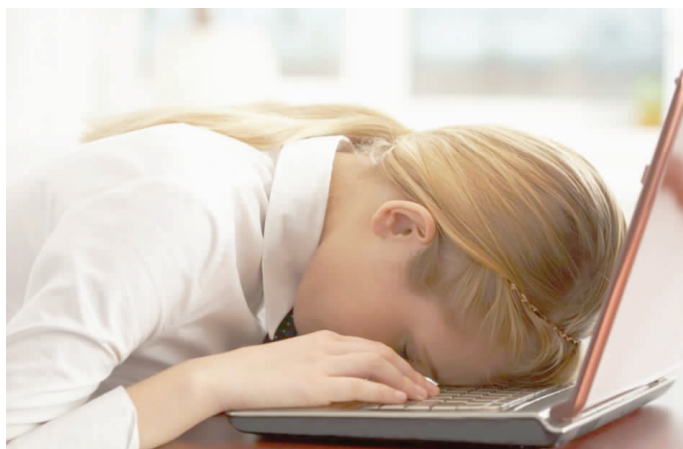
引发炎症。久坐引起的高血糖本身就是一种炎症,可能诱发血管功能损伤,增加心血管的不稳定性,使有斑块的血管变得更不稳定,最终导致心血管事件的发生。

“罪行”不只波及血管

长时间保持一个姿势,身体会慢慢适应并做出相应调整。因此,除了影响血管健康,久坐还会引起各种各样的机体劳损和慢性疾病。

疲劳迟钝。研究人员发现,久坐造成的脑供血不足,会使人更易迟钝和疲劳。澳大利亚科廷大学研究显示,久坐会影响认知功能,增加工作中出错的几率。经常久坐还可能记忆力减退。

肠胃不适。长时间坐着不动,肠胃蠕动速度会变慢,若食物摄入量没有减少,部分食物就无法及时被消化吸收,进而导致积食、腹胀增



加、便秘等。

腰部损伤。久坐时,人会不自觉地弯腰驼背,使腰椎承受相当大的力量。若长期姿势不正确,腰椎小关节内的软骨面就会磨损,严重者会产生退行性病变,引起疼痛。近年来临床数据显示,近七成腰痛患者存在久坐问题,其中白领、司机、学生都是腰痛的高发人群。

臀部疼痛。坐着时,髋关节处于屈曲位,髋部和臀部肌肉处于紧张状态,时间长了便会出现臀部疼痛,严重时还会诱发梨状肌综合征,压迫坐骨神经,引起疼痛。不仅如此,很多人的屁股越来越“瘪”,也可能是久坐导致的。

生殖健康受损。对于男性而言,长时间坐着会压迫前列腺,导致其血液循环不畅,前列腺管道阻塞,容易诱发前列腺病变以及其他泌尿系统疾病。对于女性来说,久坐易导致会阴部不透气,潮湿闷热的环境适合细菌滋生,进而引发妇科炎症、盆腔充血等。

癌症风险升高。久坐可能影响

细胞的正常生长,引起机体慢性炎症,导致某些抑癌基因的丢失。研究指出,与久坐时间最短的受试人群相比,久坐时间最长的人群癌症死亡风险高82%。可以说,久坐不仅会让人体局部发生改变,时间长了还会影响内环境的整体稳定性。

站起来,显著改善健康

与其等身体出现问题时,才想起久坐的种种“罪行”,不如审视一下自己久坐的根本原因——缺乏活动和锻炼意识。上述《自然》子刊上的研究明确指出,“少坐多动”是预防和管理心血管病的重要方法,利用环境、教育、激励等干预措施,减少久坐时间,能够显著改善人群健康状况。美国糖尿病学会发布的指南也明确提出,所有人应该减少久坐时间,特别是要避免每次久坐超过90分钟。李剑表示,应对久坐危害,不同人群有不同的解决办法,“最简单的就是从站起来开始”。

首先,坐间间隙站一会儿。美国

梅奥诊所的一项研究显示,站立办公每分钟会多消耗0.15千卡,若将每天久坐的一半时间改为站着,有助减肥。李剑表示,白领一族可以设立“工作-休息时间循环”,即每坐30~45分钟就站起来活动一会儿,利用接水、上厕所的机会,顺便多走动一会儿。“有条件也可以选择站立办公。”李剑建议,站起来活动时,最好做些伸展练习,缓解肌肉紧张。部分人的办公场所如果实在不适合伸展运动,可以小幅度活动脚腕等关节,适当增加原地的下肢训练,可以改善腿部活动能力,提高血流量,对心血管有一定好处。他强调:“一些因疫情原因需要居家办公的人也要注意,每坐45分钟左右就要起来活动一下。”

其次,尽量不要吃零食。“高强度的脑力活动会使交感神经高度兴奋,不仅影响身体机能,还会让人经常感到饥饿。”李剑介绍,久坐人群往往能量消耗较低,再加上经常产生饥饿感容易摄入过多的热量,循环往复,导致无法保持健康体重。对于因工作不得不久坐的人,李剑强调:“要尽量在恶性循环出现之前,有意识地将问题扼杀。”即使体重已经超标,也不要气馁,除了增加热量消耗,还要记录自己每天吃下的东西,不要一感到饿就吃零食,应适当多补充水分;有条件的可以尝试不同的工种或工作环境。

最后,闲暇时运动不能少。根据世界卫生组织的数据,缺乏运动是全球死亡第四大危险因素,有60%~85%的人没有进行足够的运动。李剑特别强调,每周150分钟的中等强度运动能很好地帮助久坐人群维持身心健康。每天花20~30分钟的时间快走,就是非常适宜改善久坐的运动强度。(生命时报 田雨汀)

味道香浓的牛奶热量高

超市里,现在很多牛奶都打出了“味浓”的旗号,有的还把蛋白质含量标在显眼位置,声称自己比国标高出百分之多少。这样的牛奶喝起来确实味道更香浓,但未必更利健康。

仔细阅读食品配料表你会发现,多数打着“味浓”旗号的牛奶,都加了“稀奶油”“奶油”或“无水奶油”等。这些配料都是从牛奶中分离出来的脂肪部分,区别在于,稀奶油分离得比较粗糙,脂肪含量在10%以上,还保留着不少的水和一些蛋白质;奶油又叫黄油,分离得更彻底一些,脂肪含量在80%以上;无水奶油分离得更纯粹一些,脂肪含量达到99.8%以上。牛奶的浓香味主要来自脂肪,因此全脂牛奶要比脱脂牛奶更香浓一些,加了奶油、无水奶油等配料的牛奶自然更香浓。从营养的角度来说,奶油会“继承”牛奶里一部分的脂溶性营养素,包括维生素

A、D、E以及胡萝卜素等。然而,无论哪种奶油,里面钙含量都极少,其中大量的饱和脂肪对人体健康也不利,而且它们含有很多胆固醇,已经有血脂问题的人更要少吃。最关键的是,加了这些配料的牛奶热量会大大提高,不利于减肥。因此,血脂高、需要控制体重和体力活动较少的人,少喝这种特浓牛奶。

牛奶的风味还跟奶牛的品种、饲料、泌乳季节以及加工工艺等有关,比如,以前那种没有经过加工的纯牛奶,脂肪颗粒很大,味道更浓。现在的牛奶都经过了“均质”处理,把大颗粒的牛奶脂肪打碎成小颗粒,味道也不如以前浓郁。加热温度也会对香味有一定影响,比如热牛奶往往比常温牛奶更浓,这是因为牛奶在加热过程中脂肪的风味会有所释放,特别是低温巴氏杀菌的纯牛奶,其脂肪风味更加自然醇香。



影响牛奶蛋白质含量的因素非常多,包括奶牛品种、奶牛的饲料组成、季节、奶牛的年龄等。单纯从牛奶产品来说,蛋白质含量高的,意味着牛奶的营养密度大,即喝同样100克的牛奶,会摄入更多优质蛋白质。但是,这样的牛奶价格往往更高,脂肪含量也可能更高。对于一杯牛奶来说,可能只意味着1克蛋白质,只相当于一个鸡蛋蛋白质含量的1/6而已。(生命时报 李大鹤)

糖尿病患者午睡别超半小时

适当午睡,能扫除上午的疲劳,提振精神。但若是“睡错了”却会使血糖升高,且影响一整天的心情。

日本东京大学研究团队分析了26万名亚裔和西方人群的数据。结果表明,如果白天昏昏欲睡,糖尿病风险可增加56%;午睡时间超过60分钟,糖尿病风险增加46%。这可能是由于午睡时间太久会使糖尿病患者活动时间变短,昼夜节律紊乱,进而导致血糖水平不稳定,那

么怎样午睡才能对呢?

餐后适当运动再入睡。午餐后胃里充满食物,大量血液流向胃肠道,大脑供氧及营养明显下降,马上入睡会引起大脑供血不足;而且饭后立即午睡会使葡萄糖在体内得不到利用,进而引起血糖升高。糖尿病患者可散步30分钟左右,待血糖稳定后再午睡,不仅能够降血糖,还有利于提高午睡质量。

午睡时间不超过半小时。建议

糖尿病患者午睡时间控制在20~30分钟,不要超过1小时。长时间的午睡会让人进入快速动眼睡眠状态,睡醒后反而会感到疲劳,也影响夜间的睡眠质量。

正确的睡姿很重要。建议糖尿病患者平躺睡觉,尽量不要趴着睡,因为俯卧睡觉会减少头部供血,导致大脑缺血缺氧,醒来后容易头晕、乏力,睡眠效果不佳。

(生命时报 李强)

碳水并非减肥“天敌”

减少碳水化合物的摄入真的有助于减肥吗?不同人群每天应该摄入多少碳水化合物?

碳水化合物其实是减肥好帮手

碳水化合物是三大营养素之一,其主要的食物来源有糖类、谷物、水果、干果类、干豆类、根茎蔬菜类等。碳水化合物能够直接为身体提供能量。减少碳水化合物对减肥有利吗?

“碳水化合物不是减肥的敌人,而且应该说是一个帮手。在很多人的观念里,要想减肥就要减少碳水化合物的摄入,但是我们不能闻‘碳水’色变,更不是连米饭、面包一律忌口,碰都不碰。”郑州市第二人民医院营养科主任周燕表示,脂肪的燃烧需要碳水化合物来参与,如果碳水化合物摄入不足,脂肪也很难被燃烧,折腾到最后,甚至还会分解身体的肌肉,这样反而是在减健康,所以碳水化合物不是减肥的敌人,而是帮手。

长期碳水化合物摄入不足,还会导致脱发、内分泌失调、抑郁等问题。一项于2018年发表在《柳叶刀·公共卫生》上的研究指出,总体碳水化合物摄入量少于40%或者大于70%,都会使死亡风险上升。只有总体碳水化合物摄入量控制在50%~55%的时候,死亡风险才处于最低点。

每天最少摄入的碳水化合物不能低于200g

周燕告诉记者,一般来说,只

有碳水化合物摄入量过量才会影响减肥,我们需要的是把碳水化合物的摄入量保持在合适的范围。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,一个健康成年人摄入的碳水化合物供能比应占到50%~65%,每人每天应摄入谷薯类食物250g~400g,其中全谷物和杂豆类50g~150g、薯类50g~100g,并且每周最好摄入25种以上的食物,这样的碳水化合物结构才完美。在减脂期每天最低摄入的碳水化合物也不能低于200g。

碳水化合物不仅能为我们提供能量,大部分的B族维生素也是由粮谷类提供的,而且碳水化合物的供能比较直接,吃了就会有力气。对于有训练习惯的朋友,一定不能不吃碳水化合物。

为了使摄入的食物与其能量更加直观地表现出来,我们可以使用食物交换份来互换。食物交换份将食物分为谷物、蔬菜、水果、肉类、乳品和油脂坚果6类,每类中的不同食物按可提供同等热量(376kJ)的重量定为1份。谷物能够为我们提供大部分的碳水化合物,1份热量为376kJ的谷物大概为一个馒头(约100g),每天要摄入的谷物可以保持在2.5份~4份。

周燕提醒,不管是哪种饮食方式,最重要的是膳食结构平衡,做到粗细搭配、荤素搭配等。合理的饮食就是要选择多样化的食物,使所含营养齐全、比例适当,来满足人体需要,只有这样才能保证身体健康。

(大河健康报 杨璐)