

# 健康生活 从我做起

## 这4个饮食习惯 纯属给健康“找事”

### 一、早上一杯淡盐水纯属“找事”

很多人早上习惯喝一杯淡盐水，建议最好别这样做。尤其是对患有高血压病的老年人，更不推荐。

人在夜间睡眠时会消耗水分，也不额外饮水，早晨血黏稠度最高，血压也不稳定，容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高，纯属“找事”。

淡盐水固然有抑菌和补充电解质的作用，但那是在有口腔或咽喉炎症，或者腹泻等特殊的情况下才适宜漱口用或饮用。

早晨最好的饮品是温开水，水温约在40℃左右。这个温度接近人体温度，感受会非常舒服，补水效果更好。

### 二、主食吃太少让人“没劲”

膳食的基础是主食，主食是碳水化合物的主要摄入源，建议三餐都要有主食，但很多人对主食避之不及，这种做法是不科学的。

如果没有主食供能，一方面大脑运作的效率会大大下降，产生头晕、心悸、精神不集中等问题；另一方面，主食是能量的主要来源，缺少主食，人体也会开始燃烧肌肉供能，造成肌肉丧失，时间长了之后，人会变得乏力、没劲。

膳食指南建议一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250-400g，其中，全谷物和杂豆类50-150g、薯类50-100g，均为生重。

### 三、喝粥“养胃”可能是给胃“加负”

喝粥有很多益处，但是有几点大家要特别注意一下。

第一，不能餐餐只用粥填饱肚子。有些老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐，但只喝粥的话能量摄入是不足的。因为一碗粥其中的米可能只有10-20g，大部分是水，无法满足人体所需的营养。

第二，粥里碳水化合物主要成分是糊精，它升高和降低血糖的速度都很快。所以，一些糖尿病患者，特别是老年糖尿病患者，还是“干稀搭配”为好——先吃一点粗粮，再少量喝点粥，同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜，这样比单纯喝粥更安全。

第三，粥并没有大家想的那么好消化。在进食粥时，往往不会充分咀嚼，所以有些没有熬煮浓稠的粥，喝进去反而成为胃肠道的负担，对胃来说不是“减负”而是“加负”。

这也是为什么一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之后，会有不适的感觉。

如果并非整个机体消化吸收能力下降，而仅是胃部存在不适的话，则不应喝太多粥，不要顿顿依靠喝粥来养胃，可尽量选择易消化吸收的食物，并做到细嚼慢咽，这样更有利于身体健康。

### 四、腊肉、火腿吃着美味却“坏身”

很多人喜欢吃腊肉、火腿等加工肉制品，觉得非常美味。然而，加工肉制品属于一类致癌物，吃越多对身体危害越大。

加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理，在这些过程中常常会产生有害物质。

比如熏鱼、熏鸡、熏肉、火腿等食品在加工时利用烟气来熏制，在这个过程中可能会产生致癌物质苯并芘。

腌制肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐，而长期大量摄入亚硝酸盐有致癌的风险。

对于火腿、咸鱼、咸肉、培根、午餐肉、香肠、熏肉等加工肉制品不可经常食用，建议每周不超过1-2次，每次不超过25g。

(来源:北京青年报 于康)

## 五种方法教你 最大程度保留蔬菜营养

《中国居民膳食指南(2022)》强调餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。蔬菜固然对维持人体正常生理活动和免疫调节增进健康有重要作用，但蔬菜贮存、加工不当会导致营养价值大打折扣。今天咱就一探究竟：如何最大限度地保留蔬菜的营养价值？

### 1存:短时间贮存以0-4℃为好,长时间建议真空冷冻

许多蔬菜是在维生素C含量最高之前采收，以获得最长的货架寿命，便于储藏和运输。在蔬菜到达市场之后，常常要在货架上停留数小时至2天，此后在家庭的冰箱中还可能停留2-3天。在这段时间中，营养素含量可能发生较显著的变化。

萎蔫和高温促进维生素C的损失，所以绿叶蔬菜在室温下24小时后，不仅维生素的含量显著下降，而且亚硝酸盐含量上升迅猛。温度越高，变化越快。

需要短时间贮藏蔬菜时，不宜放在室温下，以0-4℃为好，而且应注意放在袋中，防止水分蒸发。蔬菜在-18℃以下冻藏3个月，营养素含量的变化不大。

一般来说，真空冷冻干燥法的营养素损失最小，而且由于浓缩效应，干制后的营养素含量升高。干制蔬菜容易



受到氧化的影响，因此，应当在真空包装中保存，并降低贮藏温度。

### 2择:丢弃外层或削皮过厚会损失营养素

择菜是营养素保存的关键要素之一。丢弃外层叶片或削皮时过厚会造成营养素损失，因为蔬菜外部绿色叶片的营养价值高于中心的黄白色叶片，靠皮的外层部分营养素浓度高于中心部分，如圆白菜外层绿叶中胡萝卜素的浓度比白色的芯部高20多倍，矿物质和维生素C高数倍。

### 3洗:先洗后切,切后马上处理

洗菜是另一个重要的工序。正确的做法:先洗后切不损伤叶片，切菜时，需要熬煮较长时间时可切大块，如果切小片或丝，应快速烹调，以便减少营养素在高温下氧化的可能。

若先切后洗，尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。洗后浸泡，会使大量的营养素溶于水而流失。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用。

### 4烹:优先生吃,推荐急火快炒,避免长时间熬煮蔬菜

蔬菜烹调的较好方式是凉拌、急火快炒和快速蒸煮。炒蔬菜的维生素C保存率在45%-94%之间。维生素C含量高、可以生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃，或在沸水中焯一分钟后食用。

胡萝卜素含量较高的绿叶蔬菜可采用急火快炒的方法，因为油脂可促进胡萝卜素的吸收。炒菜时的油温不宜过高，时间不可过长，以蔬菜刚刚变软为好，以免维生素C损失过多。用带油的热汤来烫熟蔬菜也是较好的方法，长时间熬煮蔬菜时维生素C的损失大，但胡萝卜素损失小，适合于烹调胡萝卜等蔬菜。

凉调时适当加些醋，可提高维生素C对热的稳定性，减少烹调损失。已经烹调好的蔬菜应尽快食用，避免反复加热。随着时间的延长，营养素仍会不断损失，还可能因细菌的硝酸还原作用而增加有害健康的亚硝酸盐含量。

### 5腌:少食腌制蔬菜,维生素、矿物质损失严重

蔬菜腌制前往往要经过反复的洗、洒或热烫，其水溶性维生素和矿物质损失严重。因此，腌制蔬菜不是维生素C的良好来源。传统酱菜的盐含量可达10%以上。即使是低盐酱菜，其盐含量在7%左右，且需加入防腐剂。

(来源:北京青年报 高春海)

## 吃鱼对健康有益 这个生活常识有了科学依据

“多吃点鱼，能变聪明！”家长劝菜时的这个常见说法，有了新的科学解释。

3月3日，国际期刊《科学》在线发表了浙江大学医学院、良渚实验室教授张岩团队与山东大学教授孙金鹏、冯世庆和于晓团队的合作成果论文。联合研究团队从原子层面解析鱼油中的Omega-3脂肪酸，揭示其促进人体代谢等功效的作用机理，发现人体中处理Omega-3脂肪酸信号的“受体编译器”，能够编译不同双键修饰的不饱和脂肪酸信息，产生特定的下游信号。

### 脂肪酸效果触发如同开“盲盒”

脂肪酸分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸，后者又根据所含双键的不同分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。人体无法合成的Omega-3脂肪酸就是一种多不饱和脂肪酸。

已有研究表明，人体服用适量Omega-3脂肪酸，具有健脑强脑、调节血压、减少炎症甚至降脂等功效。但Omega-3脂肪酸进入人体后，要想发挥作用，必须找到一个帮手——Omega-3鱼油受体。

张岩说，通俗地讲，这就好比角色进入游戏界面，需要先找到NPC(非玩家角色)激活剧情，然后在NPC帮助下，控制多种道具、资源，最终完成任务。

Omega-3鱼油受体属于人体中最庞大的膜蛋白家族——G蛋白偶联受体(GPCR)家族，具有提升胰岛素敏感性、控制脂肪生成等多种作用，可以识别Omega-3脂肪酸在内的多种饱和与不饱和和长链脂肪酸。

“Omega-3鱼油受体被激活后，可以与多种下游效应物偶联，包括多种G蛋白和β阻遏蛋白等，再引发相应的细胞响应和生理作用。”张岩介绍，不同的脂肪酸激活Omega-3鱼油受体的效果并不同，如同开一个“盲盒”，只有某些饱和和脂肪酸是对人体有益的。

由于GPCR信号转导复合物结构非常不稳定，而且长链脂肪酸分子非常相似，长久以来很难被辨别、捕捉，科学家们一直试图厘清不同脂肪酸触发不同激活效应的原理。

张岩团队长期专注细胞跨膜信号转导的机制研究和精准调控手段设计，此前曾在国际首次获得了GPCR信号转导复合物的高分辨率冷冻电镜三维结构，可从原子层面解析生命接收信息、处理信息和编译信息的过程，而这正是本次研究的技术支撑之一。

此次，联合团队以Omega-3鱼油受体识别不同双键修饰的不饱和脂肪酸，及其与Omega-3鱼油受体偏向性信号的联系，作为研究的切入点。

### 信号传导过程中有项特殊指令

Omega-3鱼油受体如何识别不同的饱和、不饱和脂肪酸及其合成化合物？哺乳动物是否有一个既定的系统识别这些双键修饰？脂肪酸中，单键和双键的区别细微，如何精细调控受体蛋白，并将其转化为特定的生物信号传导？

通过良渚实验室的冷冻电镜设施，研究人员成功从原子分辨率水平解析了4种不同类型的脂肪酸和人工合成激动剂TUG891，分别刺激Omega-3鱼油受体，形成信号转导复合物的精细三维结构，发现不同双键修饰的不饱和脂肪酸都能激活Omega-3鱼油受体。

张岩解释，导致不同结果的奥秘在于，不同脂肪酸的单键和多键就像不同钥匙的齿纹，激活Omega-3鱼油受体后，在锁芯中的打开方式不同。“虽然打开的是同一把锁，但走进的却是不同的世界。”

此外，研究人员发现不同的不饱和脂肪酸的双键排布组合，与Omega-3鱼油受体中芳基氨基酸的特定组合会产生相互作用，或者与其他氨基酸产生特定疏水作用，这对确定下游信号传导谱图等起到了重要作用。

该论文第一作者、浙江大学邵逸夫医院博士毛春友说：“Omega-3鱼油受体响应不同实验对象的信号刺激时，可以介导多种下游效应G蛋白的信号通路，而不同G蛋白在介导受体下游的不同功能中起关键作用。”

经过上下游层层传导，由于每个信号的编译处理不同，每个环节接收到不同的信号便会发出不同的指令。研究团队通过功能性实验，证明了Omega-3脂肪酸之所以对人体有益，是因为它激活Omega-3鱼油受体后，增加了一条偶联Gs蛋白的指令，让原本可能朝其他方向走下去的信号通往有益于代谢的道路。通过结构分析、分子动力学模拟和突变筛选，团队进一步揭示了配体结合口袋与不同效应G蛋白募集的传递路径。

张岩表示，这项研究详细介绍了Omega-3鱼油受体识别不同双键修饰的不饱和脂肪酸的模式，揭示了不同脂肪酸引发Omega-3鱼油受体产生下游特定信号谱图的机制，未来有助于开发出性能更优的鱼油分子产品，满足现代保健的需求。

(来源:科技日报 洪恒飞 柯溢能 吴雅兰 江耘)