

击败“中年发福”的诀窍



年,肥肉好难减。为什么?

从人体结构来看,随着年龄增长,身体在安静状态下所消耗的生存所需热量也越来越少,即基础代谢率慢慢降低,代谢消耗的能量减少,这是一种衰老现象。随着人体的衰老,关节的活动和活动范围变得越来越小,人的肢体动作变小,致使身体活动变少,在不知不觉中肌肉迅速减少,结果导致热量消耗减少了很多。若饮食习惯并没有明显改变,饭量还和以前差不多那么多吃的那些饭就变成了脂肪。

怎么办才能不发福?基础代谢率因人的性别、年龄和体重而异,但大致标准为:男性,40多岁,体重70公斤,约为1600大卡;女性,40多岁,体重55公斤,约为1200大卡。举例来说,若基础代谢率下降

2%,对男性而言,每天会有32大卡热量消耗不掉,一年会剩余11680大卡的热量,如果全部都转化为脂肪,约1298克,也就是约胖了1.3公斤。如果不让多余的热量转化成脂肪过夜,那么一天多出来的32千卡热量,只要花上10分钟,用拖地或是健步走就能消耗掉。若要甩掉一年累积下来1.3公斤的脂肪,慢跑约得花上24小时,拖地或健步走约得花上61小时。这就是所谓的聚沙成塔,小沙子可以轻易拍掉,不过脂肪一旦聚集形成,要移动,就需要消耗大量活动。回到一开头的问题,每天10分钟的健步走和每年连续慢跑24小时一次,哪个比较能落实?每天勤动身体,让脂肪不过夜,这就是击败“中年发福”的诀窍。

(据《北京晚报》)



不吃早餐或影响儿童心理健康

《营养前沿》最近的一项研究表明,在家吃健康早餐的儿童心理健康状况更好。虽然之前的研究报告了营养早餐的重要作用,但这是第一项关于儿童与早餐相关影响的研究。这些结果为父母及其子女提供了宝贵的见解和建议。

研究表明,吃早餐不仅很重要,而且儿童吃早餐的地方和他们吃的东西也很重要。不吃早餐或离家吃早餐可能增加儿童/青少年出现社会心理行为问题。

在这项研究中,研究人员分析了2017年西班牙国家健康调查的数据。这项调查包括关于早餐习惯和儿童社会心理健康的问卷,其中包括自尊、情绪和焦虑等特征。问卷由孩子的父母或监护人完成,结果包括总共3772名4~14岁的西班牙居民。

研究团队发现的最重要的结果是,离家吃早餐几乎与完全不吃早餐一样有害。作者认为,这可能是由于外出就餐通常不如在家准备的那么有营养。

结果还表明,咖啡、牛奶、茶、巧克力、可可、酸奶、面包、吐司、麦片和糕点都与较低的行为问题发生率有关。令人惊讶的是,鸡蛋、奶酪和火腿与此类问题的较高风险有关。

研究结果强调,不仅需要早餐作为健康生活方式的一部分,而且还应该在家里吃早餐。此外,为了预防社会心理健康问题,早餐包括奶制品和/或谷类食品,并尽量减少某些饱和脂肪/胆固醇含量高的动物性食物,有助于减少儿童的社会心理健康问题。

(据《科技日报》)

每周参加休闲活动可降低老人死亡风险

一项新研究显示,每周参加不同类型休闲活动的老人,全因死亡的风险以及死于心血管疾病和癌症的风险都较低。

这项研究使用了年龄在59~82岁的27万余名成年人的数据,这些人完成了美国国立卫生研究院——美国退休人员协会饮食与健康研究的休闲活动问卷,研究人员研究了参加等量的7种不同运动和娱乐活动(包括跑步、骑车、游泳、其他有氧运动、网球运动、高尔夫和散步锻炼)与降低死亡风险的关系。

《美国人身体活动指南》建议成年人每周进行2.5~5小时中等强度有氧运动,或1.25~2.5小时的高强度有氧运动。研究结果显示,通过这些活动的任何组合达到每周推荐的运动量,与不参加这些活动相比,全因死亡风险都降低了



13%。其中,网球运动与降低16%的风险有关,跑步与降低15%的风险有关。

研究还发现,这些活动还与较低的心血管疾病和癌症死亡风险有关。网球运动可降低27%心血管

疾病死亡风险;跑步可降低19%癌症死亡风险。即使是做一些娱乐活动的人,尽管少于建议的量,死亡风险也比那些不参与任何活动的人降低了5%。

(据《中国妇女报》)

两招管住半夜腿抖

总是觉得两条腿不舒服,特别是晚上看电视和睡觉的时候,非要用手拍几下腿部或者起来走几圈才会好受一点?

这真不是简单的爱抖腿,可能是“不宁腿综合征”。目前研究认为,不宁腿综合征的发病和缺铁、多巴胺缺乏有关,因此,治疗可从这两个方面着手。

补铁治疗 相当一部分不宁

腿综合征患者与机体缺铁有关,只需要口服补铁后相关症状即明显缓解,无需进一步药物治疗。钙通道调节剂对于轻症不宁腿综合征患者也有效果。近年来,该药加巴喷丁、普瑞巴林也被发现可以用于治疗不宁腿综合征,取得良好的疗效。

多巴胺药物治疗 部分患者则需要服用多巴胺能药物,药物选

择时要充分考虑症状的频率和出现时间,然后根据预计症状出现的时间适当提前给药。治疗的目的是消除不宁腿综合征症状,包括减少夜间患者腿部不适感程度,减少次数,改善日间功能,提高睡眠质量和生活质量。绝大多数多巴胺能药物,必须在症状出现至少一小时前服用。

(据《健康时报》)