

他们全球最长寿,与“吃”有关!

本周关注

吃

世界卫生组织曾发布的《世界卫生统计》报告显示,连续多年日本人的平均寿命位居世界第一。日本人为什么会全球最长寿?其中一个重要因素:与“吃”有关!

2020年7月16日,《欧洲营养杂志》发表了一项来自日本东北大学医学系研究科公共卫生学的研究,分析了超过9.2万人的数据后发现,日本人“常吃的七类食物”和“不常吃的一类食物”可能是日本人长寿的秘诀。所谓日本饮食“常吃的七类食物”有:米饭、味噌汤、海草、渍物、黄绿色蔬菜、鱼类、绿茶,“不常吃的食物”是牛肉和猪肉。

7点习惯

对健康和长寿意义重大

研究显示

饮食习惯日本化 死亡风险较低

结果显示,“饮食习惯越日本化”的参与者的死亡风险较低。8项日本饮食指数分数最高的人群与8项日本饮食指数分数最低的人群相比,全因死亡风险下降了14%,心血管死亡风险下降了11%,心脏疾病死亡风险下降了11%。对于全因死亡风险而言,多吃海草风险下降6%,多吃渍物风险下降5%,多吃黄绿色蔬菜风险下降6%,多吃鱼类风险下降3%,多喝绿茶风险下降可达11%。

研究人员总结,日本饮食与全因死亡、心血管死亡、心脏死亡风险降低有关。这可能与日本饮食中海草、渍物、黄绿色蔬菜、鱼类和绿茶中的有益健康的营养素有关,有助于健康长寿。

1 喜欢吃鱼。数据显示,日本每年人均吃鱼由70多公斤增长到100多公斤,甚至超过人均大米的消耗量,是法国人均吃鱼量的两倍多。一年四季,鱼是每个日本家庭餐桌少不了的必备菜品。比如很多人熟悉的鳗鱼饭,不足全球人口2%的日本人,却吃掉了全球70%的鳗鱼。

2 少吃红肉。北京协和医院临床营养科主任医师于康教授曾谈道,“日本人相对中国来说,吃红肉是比较少的,所以恶性肿瘤的相关发病率是低于中国的。而德国、美国、加拿大吃猪排、牛排、羊排比较多,他们的结肠癌、乳腺癌发病比例就超过中国。”正如这次研究中提到,日本人“不常吃的一类食物”是牛肉和猪肉。

红肉即指猪牛羊等畜类肉食,大量摄入红肉的人群,相对于红肉与白肉均衡搭配的人群,患结直肠癌、乳腺癌等恶性肿瘤发病风险都要高。

3 喜爱喝茶。日本人非常喜欢喝茶,热情一点不比中国低。解放军总医院第四医学中心妇产科副主任医师葛静曾指出,茶叶含有茶多酚、芳香油、矿物质、蛋白质、维生素等营养成分,特别是淡绿茶,对加强肾功能、促进血液循环、帮助消化是大有好处的。

4 吃得节制。山东省济南市中心医院消化一科主任王德荣说,刚到日本时,很长时间都饿得饥肠辘辘,因为日本医院食堂的饭,用他的话说是“少得可怜”。几片新鲜蔬菜、四五片肉片、一碗酱汤、一小碗米饭就是一顿饭。感觉上日本人的饭量只有中国人的一半,即使是干体力活的,饭量也比我们少得多。所以在日本除了相扑运动员以外,很少见到胖子。而且日本人吃饭很慢,一碟菜我们一口就能吞下,他们却能细嚼慢咽地吃上十几分钟。

5 吃得很杂。虽然日本人每顿饭的分量很少,但就比较“杂”,样式非常丰富。日本厚生劳动省在1985年就制定了《为了健康的饮食生活指南》,倡导民众一天尽量吃30种食材(包括烹调油和调味品),营养才全面。此后,很多人将其当作每日饮食准则,比如五色寿司饭会以米饭为主料,加入甜虾、贝肉、乌贼肉、鱼籽、金枪鱼、糖姜片等;做菜时,用多种食材做成一道菜;味噌汤里有豆制品、海鲜、蔬菜等。

6 吃得少油。日本人的烹饪方式主要是生食或者蒸煮。山东省济南市中心医院消化一科主任王德荣表示,在日本的餐馆里,一棵卷心菜蒸过之后,蘸着日本特有的调味汁食用就是一道美食;沙拉也被改良的,新鲜的蔬菜只撒少许盐,滴几滴橄榄油,再撒上点芝麻就算一道“沙拉”被端上了餐桌。

日本料理也被称为“水料理”。在日本饮食中普遍少油、少盐、少调味品,其饮食原则是尽量使各种饮食材料保持原味。另外日本料理也很少用煎炸、红烧等烹调方法,多用清蒸、凉拌或水煮。日本人吃海产品、豆制品和蔬菜也不用大量的油爆炒和红烧,基本上是生吃或拌成沙拉。

王德荣医生介绍,清蒸、凉拌、水煮的烹调方法可最大程度地提供丰富的纤维素、维生素、矿物质和其他活性物质,减少致癌物质的产生,对健康和长寿意义重大。

7 吃得偏淡。日本详细规定了社区卫生从业者在高血压防治中的责任和义务;他们也在全球率先将测定吃盐量纳入健康体检范围。得益于这些举措,居民吃盐量逐渐降低,高血压控制率逐年提高。饮食结构的优化和高血压控制使慢病发病人数大幅减少,提高了日本人的寿命。

校检 韩莉
编辑 刘美玉 责任美编 栾高
2020年8月22日 星期日

大连晚报

A15 健康头条

知了猴能吃吗?

近日,山东多部门联合下发通知,将全面禁食陆生野生动物。不少人怀疑,是不是连“金蝉”(知了猴)都不能吃了?这次山东确定了,金蝉不在其中。而每个夏天蝉的幼虫——知了猴也成了网上热卖的“美食”,还有养殖户专门做起了这门生意。

那么知了猴到底能不能吃呢?专家提醒,知了猴中异性蛋白含量较大,容易引起过敏,不建议过敏体质者贸然食用。

据《北京晚报》、澎湃新闻

火腿肠致癌吗?

香肠、火腿、培根、肉丸,这些方便好吃的加工肉是不少上班族和孩子的最爱。这些加工肉里都添加了一种防腐剂——亚硝酸盐。

有人信誓旦旦地说,亚硝酸盐是强致癌物。但亚硝酸盐真的是癌变真凶吗?亚硝酸盐本身并不致癌,误食工业亚硝酸盐的中毒事件也不常见,可怕的是它转变成的亚硝胺。要避免亚硝胺的直接摄入以及避免亚硝胺在体内生成,应该怎么做?1、少吃加工肉。火腿肠、香肠、咸鱼、腊肉等加工肉制品,偶尔吃没事,不要长期大量食用。2、不吃小作坊肉。只买配料表里有「D-异抗坏血酸钠」的正规加工肉制品,不吃小作坊、路边摊生产的三无卤味,三无加工肉制品不仅有可能亚硝酸盐过量,还有可能自带大量亚硝胺。

有人不吃加工肉类就不开心,那就多补充维生素C。维C可以防止亚硝酸盐转化成亚硝胺,像柿子椒、西红柿、胡萝卜等蔬菜都富含维C。拒绝烟酒,戒不了就少碰。啤酒、香烟,甚至二手烟中也含有亚硝胺,熏腊食品与酒同食,会极大提高致癌风险。

据丁香医生公号

温馨提示

蚝油选择有新标准

“没有一甩蚝油解决不了的菜,如果真不行,就两甩。”一位抖音美食博主调侃道。可面对商场里琳琅满目的蚝油,“各说各好”的宣传语,对普通消费者选择来说太难了。那么,究竟什么样的蚝油才是好的蚝油?

追溯到蚝油的诞生过程,在传统的蚝油制作工艺中,生蚝去壳之后,冲洗干净,然后加入水进行熬煮,过滤后得到的蚝水再进行长时间的慢火熬煮浓缩,最终得到棕色的蚝油,这也是最原始的蚝油。所以,如果蚝油里没有生蚝熬的蚝汁,那么它一定是“假蚝油”!因此,要评价一款蚝油品质的高低,主要看它添加的蚝汁比例有多少。蚝汁添加越多,鲜味越浓郁。所以消费者购买蚝油时,一定要认准蚝汁的添加量,蚝汁在配料表中的位置排在越前越好。

但经调查发现,目前市面绝大部分产品都不标注蚝汁添加量。消费者在挑选蚝油时,如果遇到没有标注蚝汁含量的产品,也可以通过综合鲜味值,来判断其品质。

据《生命时报》

加了很多油的零食 薯片第六 第一是它

现在越来越多人关注减肥,关心食物热量了。于是我们之前做过一些食物的热量对比,比如:4根鸡爪的热量约等于5两蒸米饭,1包蔬果干的热量约等于12根黄瓜。可能是热量太过令人震惊,不少爱好美食的人表示:热量高但好吃啊,少吃两碗饭不就行了?其实,热量高只是表象,最需要当心的是一不小心吃进去了太多的油和糖,这才是不健康的根本。

中国居民膳食指南建议,每天的油脂摄入量总量不要超过总能量的30%。按一个成年女性每天1800千卡能量摄入来算,每天的油脂摄入建议不超过60克,其中饱和脂肪酸不超过20克。过多的油脂及饱和脂肪摄入,与超重肥胖、2型糖尿病等慢性病密切相关。其实,很多人的油脂摄入,都超标了!它们就藏在常吃的各种零食糕点下午茶里。

有些东西知道油多,但却不知道油那么多。比如最爱的薯条,想要做出1份小薯(75克),需要120克土豆加上10克油。而吃到停不下来的薯片,一整包原味的75克,大概会用到160克土豆和26克的油。还有最爱的辣

条,8根就相当于40克面粉加上16克油。最可怕的是咬起来嘎嘣脆的大麻花,一袋5根麻花,居然有68克的油。吃完这一盘一天油摄入量就超标了。

其实,有些东西看着不像有油,却也是脂肪大户。比如,咸鲜的手撕鱿鱼条,看起来很清淡健康的蒸蛋糕、月销几十万的网红日式小饼干、松软可口的网红小吃华夫饼、还有火锅店等位必备的蛋花玉米羹,还有香香脆脆的香蕉片,含油量也是很吓人,一小包就有30克的油。最想不到的是蛋酥,含油量高达64%。

最后一个必须要提的就是果蔬脆了。要多吃蔬菜水果,可千万别拿这类替代,油实在太多。在做的21种零食实验中,脂肪含量从少到多是这样的:蒸蛋糕、手撕鱿鱼条、薯条、半熟芝士、巧克力派、威化饼干、爆米花、日式小圆饼干、辣条、非油炸薯片、甜甜圈、巧克力冰淇淋棒、素肉、华夫饼、消化饼干、薯片、香蕉片、蛋花玉米羹、大麻花、果蔬脆,最后一名是脂肪含量最高的一品蛋酥。

据丁香医生公号