



每天食用橄榄油 或降低患痴呆症几率

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养学家和医学研究人员,通过分析两个独立健康数据库中近10万人的数据,发现那些每天至少食用7克橄榄油的人,罹患痴呆症的几率更低。相关论文发表于最新一期《美国医学会杂志·开放网络》。

此前的研究表明,遵循

地中海饮食对大多数人的健康有益。这种饮食推荐摄入豆类、蔬菜、坚果、鱼类、乳制品和橄榄油。为了解更多关于经常食用橄榄油可能对健康有益的信息,科学家分析了60000多名女性和31000多名男性患者的数据。这两个数据库都包含跟踪长达30年的历史信息,其中也涵盖有关死

亡原因的数据。

在这两个数据库中列出的92383名患者中,有4751人死于痴呆症相关原因。在比较饮食信息时,研究人员发现,每天至少食用半茶匙橄榄油(约7克)的人,死于痴呆症相关疾病的可能性降低了28%。

研究小组还指出,数据库中很多每天食用橄榄油

的人,都是用橄榄油代替烹饪和调味品中的黄油、蛋黄酱和其他植物油,因此他们很少食用蛋黄酱等影响痴呆症发病率的食物。

研究人员强调称,遵循地中海饮食,特别是坚持食用橄榄油,或可抑制其他因素引起的炎症,从而降低罹患痴呆症的几率。

(人民网)

痴呆症新增两项危险因素

英国伦敦大学学院科学家领导的国际团队,通过综合分析多项证据,将高胆固醇和视力丧失列为痴呆症的两大新增危险因素。相关论文发表于7月31日出版的《柳叶刀》杂志。

早在2020年,科学家就确定了12个痴呆症风险因素:听力受损、抑郁、吸烟、高血压、大量饮酒、肥胖、空气污染、创伤性脑损伤、糖尿病、社会孤立、缺乏运动和缺乏教育。现在,研究人员基于最新证据,在清单上又增加了两个新的风险因素:65岁以下低密度脂蛋白(LDL)水平高,以及晚年未经治疗的视力丧失。

研究人员发现高LDL胆固醇水平与痴呆症发病率之间存在显著关联。其中一项涉及近120万名65岁以下英国参与者的长期跟踪调查显示,LDL胆固醇每增加1毫摩尔/升,痴呆症的发病率就会上升8%。

在对620多万名老年人的研究数据进行分析后,研究人员将未经治疗的视力丧失列为痴呆症风险因素。

模型估算显示,消除所有14项风险因素,将能预防全球约45%的痴呆症病例发生。(科技日报)

“减油”要从家庭厨房做起

数据显示,脂肪摄入过多,尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。我国居民脂肪摄入量中超过一半来自烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要你我马上行动。

控制烹调油的4个小妙招。第一,家庭厨房可以用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量;第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸;第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油;第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量。除了减少烹调用油,饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量过量,应当予以关注。

平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂,另外适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

购买食品时当心标签“陷阱”。日常购买食品时要注意阅读食品标签,通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量,帮助消费者根据自己的需求选择食品。

控制油脂消费可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。(据北京青年报)

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。



建议少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。



少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品。在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。



建议减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替。食用植物性油建议不同种类交替使用。



把全家每天应食用的烹调油倒入带有刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。

| 全家每天食用油量推荐 | |
|------------|-------|
| 人数 | 食用油量 |
| 3 | ≤75克 |
| 4 | ≤100克 |
| 5 | ≤125克 |
| 6 | ≤150克 |
| | |

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或汤泡饭食用。



烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、凉拌、急火快炒等。



学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食物。

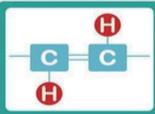


《中国居民膳食指南(2016)》推荐,健康成年人每人每天烹调用油量不超过25-30克。



不超过25-30克

建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。



血检预测阿尔茨海默病 准确率达91%

瑞典隆德大学的科学家近日开发出一种名为“淀粉样蛋白概率评分2(APS2)”的血检方法。它能检测血液中关键蛋白的水平,在发现早期阿尔茨海默病方面准确率高达91%。

在最新研究中,科学家让1213名出现认知症状的患者接受初级保健医生检查及APS2测试。初级保健医生依据国际公认的标准以及CT扫描和认知测试对患者进行了评估。

随后,他们将这两种筛查方法取得的结果,与阿尔茨海默病的“黄金标准”测试进行了比较。“黄金标准”测试指脑脊液测试和正电子发射计算机断层扫描,以寻找大脑中的淀粉样蛋白和tau蛋白。

结果显示,APS2诊断早期阿尔茨海默病准确率达91%,而初级保健医生的准确率仅为61%。研究还发现,在这两种蛋白质中,检测tau蛋白似乎最重要,仅检测tau蛋白就可获得90%的准确率。

研究人员指出,如果使用得当,最新方法可能会成为诊断阿尔茨海默病的一个令人兴奋的辅助手段。但他也强调,血检永远不会是阿尔茨海默病早期诊断的唯一手段,因为患者可能需要数年时间才能罹患该病,类似早期阿尔茨海默病的症状也可能由其他疾病引起。(科技日报)