

教你一招

转变饮食模式

这样吃可延长10年寿命

俗话说“民以食为天”，食物对人体而言，既是能量的供给，也是维持生理功能的关键要素。有研究显示，若在40岁之后，能将不健康饮食模式转变为长寿饮食模式，预期寿命有望延长10年之久。

长寿饮食包含这些

2023年《自然》子刊《自然食物》上发表的一项研究显示，在40岁时，从不健康饮食模式转变为长寿饮食模式，与男性和女性的预期寿命分别延长10.8年和10.4年相关。

即使在70岁时，从不健康饮食模式转变为长寿饮食模式，与男性和女性的预期寿命分别增加5.4年和5.0年相关。

研究中提到的长寿饮食包括：

适量的全谷物、水果、鱼、白肉；大量的牛奶和奶制品、蔬菜、坚果和豆类；较少的鸡蛋、红肉、含糖饮料；少量的精制谷物、加工肉类。

研究发现，死亡率最高、最不健康的饮食是不吃或摄入少量的全谷物、蔬菜、水果、坚果、豆类、鱼、牛奶和奶制品以及白肉，并且大量摄入加工肉类、鸡蛋、精制谷物和含糖饮料。

其中：

1.与死亡率增加相关性最强的是含糖饮料和加工肉类；
2.与死亡率减少相关性最强的是全谷物和坚果。

长寿饮食记住“两增两减”

1.增加一些全谷物

《中国成年居民粗杂粮摄入量现状》显示，我国超过80%的成年居民全谷物摄入不足。

谷类是膳食中B族维生素的重要来源，也有着丰富的膳食纤维。一项美国哥伦比亚大学学者进行的研究表明，较高水平纤维摄入量，特别是谷物纤维，与老年人炎症水平较低、心血管病风险降低有关。

《中国居民膳食指南》提倡成年人每日摄入谷类200~300克，包括全谷物和杂豆50~150克；薯类50~100克。这个标准大致相当于主食的1/3到1/2。

吃全谷物其实非常简单，比如，不再光吃白米

饭，而是在蒸米饭时加点全谷物（如糙米、小米、玉米碎、燕麦、薏米等）。

2.增加一点坚果

注册营养师薛庆鑫介绍，大多数坚果都富含蛋白质、膳食纤维、钾、镁、锌、硒、B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸等营养。

常吃坚果能帮我们抗氧化抗炎、有助于控血压、维持血糖平稳、预防心血管疾病等。

《中国居民膳食指南》建议成年人每周摄入50~70克坚果，平均下来每天约10克，这相当于：约12个榛子；7~8个腰果/巴旦木/开心果/原味杏仁；2~3个山核桃；2个巴西果/碧根果；2个矿泉水瓶盖的黑芝麻/奇亚籽/亚麻籽；1小把带壳松子；1小捧葵花籽仁。

3.减少加工肉类

薛庆鑫介绍，加工肉类属于促炎食物。

肉类食品在加工生产过程中，会产生包括N-亚硝基化合物、多环芳烃类和杂环胺类在内的大量有害物质，过量食用会提高人体的氧化应激水平，产生炎症反应，比如烟熏肉、火腿、香肠、培根等。

4.少喝含糖饮料

2023年，四川大学华西医院研究团队研究发现：含糖饮料摄入与45种疾病风险增加相关。包括肥胖、痛风、糖尿病等内分泌及代谢疾病，冠心病、中风、高血压等心血管疾病，肝癌、胰腺癌、乳腺癌等多种癌症。

养成健康饮食习惯记住这3点

1.吃得“花”一些

每天吃够12种食物，每周吃够25种食物。据《中国居民膳食指南》推荐，日常饮食中，不同食物的食用量应满足以下推荐标准：

全谷物：推荐每天食用全谷物和杂豆类50~150克，如小麦、燕麦、大麦等。

蔬菜：推荐每天食用300~500克，深色蔬菜占一半。

水果：推荐每天食用新鲜水果200~350克，果汁不能代替水果。

豆类及其制品：推荐每天食用30~50克大豆，或相应的豆制品。

坚果：推荐每周食用50~70克。

奶类及乳制品：推荐每天1杯奶，相当于300克液态奶或相当的乳制品。

鱼肉：推荐每周吃鱼2次，或300~500克。

水：推荐成年人每日饮水1500~1700毫升。

畜禽肉：建议每周食用禽畜肉300~500克，优先食用禽肉。

加工肉类：尽量减少食用，能不吃就不吃。

盐：建议成年人每天食盐摄入量不超过5克。

酒：能不喝酒尽量不喝酒，尤其是儿童、孕妇和哺乳期女性。

添加糖和含糖饮料：控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50克，最好控制在25克以下；提倡饮用白开水，不喝或少喝含糖饮料。

油脂：建议成年人每天烹调油摄入量为25~30克，少吃肥肉、油炸食品。

2.第一口吃什么很重要

《临床营养学》上的一篇研究指出，“蔬菜—蛋白质—碳水化合物”的吃饭顺序，对于控制餐后血糖的效果非常好；如果无法接受单吃主食的做法，那么先吃蔬菜，然后再一口肉一口饭地吃。

3.吃饭速度也决定健康

一项来自意大利的研究提示，吃饭的速度和代谢异常有着密切联系，尤其是肥胖人群，吃饭速度快，会显著增加血脂代谢异常的发生风险。

来源：健康时报



百科知识

伤脚又伤膝

五十岁后少穿这三种鞋

大家都知道高跟鞋伤脚，所以不少人成为了平底鞋的忠实粉丝。可很多人不知道，平底鞋选错了，一样伤脚。

这三种鞋最好别穿

1.鞋底太软的鞋
近些年，“踩屎感”的鞋十分流行。这种鞋底柔软，踩上一脚，仿佛走在棉花里。

虽然脚感舒适，但鞋底过软会导致脚底板缺乏支撑，出现足弓塌陷。久而久之，很可能引起软组织损伤，造成足部疼痛，甚至向上影响到踝关节及膝关节的健康。

2.鞋底太平的鞋
天气转暖后，不少人会换上单薄透气的平底单鞋。

虽然这类鞋很轻便，但太平的鞋底，同样会让足弓没有支撑。

如果鞋底做得很薄，没有专门的缓冲层，减震功能也会很差。

长期穿这种鞋走路、站立时，脚容易受力过大，可能会诱发韧带炎症及足底筋膜炎。

3.鞋底太厚的鞋
厚底鞋有增高的效果，还能提高鞋子的减震能力，是不少人的最爱。但松糕鞋的前后跟都又厚又平，就像是踩着高跷走路，感知不到地面的坑洼，容易扭伤脚。

而且，松糕鞋垫高了脚，会让身体重心前移，改变人体的正常线条，导致膝关节过伸，会增加关节炎、髌骨软化的患病风险。

选鞋注意这几点

很多人认为，买鞋只要防滑就好，其实，走路舒适的运动鞋通常有以下几个特点——

1.三分之一处弯折

选鞋的时候将鞋尖和鞋跟对折，如果折弯点在鞋底前1/3，对足弓会起到非常好的支撑作用，穿着最为舒适。

如果鞋的折弯点在正中间，对足弓的支撑力差，容易出现崴脚的问题。

如果鞋底特别硬，不能折弯，这种鞋穿起来会特别累。

2.鞋底要“硬”

这指的是鞋底的支撑性。一款支撑性好、有一定足弓支撑作用的鞋可以缓解关节退变，缓解疼痛。

测试支撑性时，可以扭一扭鞋子，看中部会不会扭曲。硬度适中的鞋子，中部具有较好的抗扭曲性。

当然，鞋底的硬度主要指外部。为了舒适，鞋底的内部一定要柔软有弹性，这样可以预防或缓解足跟痛、筋膜炎等病症。

3.鞋帮要“挺”

鞋面软一些，不容易挤压脚面、脚趾，还能透气防潮。

鞋帮子硬一些，则能帮助我们维持踝关节和足跟的稳定，让我们走路时有良好的步态。

测试方法也很简单，按压一下鞋帮子，不塌陷的为合格。

4.鞋头要圆

鞋子除了要跟脚、不松垮，还要保证有空间、不挤脚。

一般来说，圆头要比尖头的空间大，对脚趾和足底压力更小。

在实际购买时，大家选购符合自己脚趾走向的鞋会更舒服。

5.大小合适

大小合适就是最长的脚趾尖和鞋尖内侧边缘间有1厘米的间隙，也就是脚趾与鞋尖应留有一横指的距离。

来源：人民网科普

美观与安全并重

正确挑选瓷器餐具注意这几点

餐具，作为日常生活中不可或缺的物品，其安全性与美观性一直是消费者关注的重点。

在众多的餐具中，陶瓷餐具以其独特的艺术魅力和实用性，受到广大消费者的喜爱。

在陶瓷餐具中，釉上彩与釉下彩是两种常见的装饰工艺。那么，釉上彩餐具安全吗？釉下彩好还是釉上彩好呢？一起了解一下。

釉上彩与釉下彩的区别

釉下彩工艺始于东汉时期，它将彩料直接绘制在素坯之上，加以釉料封层，经高温烧制而成，色彩柔和且安全卫生。釉上彩起源于南北朝，其彩料绘制于瓷器表面，再罩上透明釉烧制，色彩鲜艳且多样。

釉下彩是在坯胎制成后，在泥胎上用色料绘画，再施透明釉或浅色釉，以1200~1400℃高温烧制；釉上彩是在已烧成的白釉或色胎瓷器上，再用色料进行彩绘，然后经过600~900℃的二次烧制。

两者在装饰效果和工艺上各有特点，在安全性方面存在一定差异。

异。

釉上彩餐具色彩鲜艳，图案多样，具有很高的装饰性。然而，由于彩料直接暴露在餐具表面，如果彩料质量不佳或烧制工艺不当，可能会导致重金属析出，从而对人体健康造成潜在威胁。

特别是一些不良商家为了降低成本，可能会使用劣质颜料或涂料，这些颜料和涂料中可能含有铅、汞等重金属元素。长时间使用这样的餐具，可能会使这些重金属元素在人体内积累，对人体健康造成影响。

相比之下，釉下彩餐具的安全性更高。由于彩料被釉料封层包裹，不与食物直接接触，因此，即使彩料中含有重金属元素，也不会轻易析出。而且，由于釉下彩餐具在生产过程中需要经过高温烧制，这也使得其表面更为光滑，不易滋生细菌，更加符合卫生要求。

随着科技的发展，现在的釉上彩工艺已经越来越成熟，彩料的质量也得到很大的提升。一些大品牌、大厂家的釉上彩餐具，其安全性已经得到了很好的保障。

选择瓷器餐具这样做

1.观察瓷器的质地

好的瓷器餐具，其质地应该细腻、均匀，无明显的杂质或气泡。在选择时，可以轻轻敲击瓷器，听其声音是否清脆悦耳，这通常意味着瓷器的质地较为紧密。同时，也可以用手触摸瓷器的表面，感受其光滑度和质感，优质的瓷器触感通常比较细腻。

2.注意瓷器的工艺

瓷器的工艺也是衡量其质量的重要因素。优质的瓷器餐具，其图案、色彩应该清晰、鲜艳，且线条

流畅。此外，还要注意观察瓷器的口沿、底部等细节部位，看是否平整、平滑，无明显的瑕疵或变形。

3.考虑瓷器的安全性

在购买时，应尽量选择正规品牌、标有“食品级”的产品。同时，还可以通过观察瓷器的颜色，来初步判断其安全性，一般来说，颜色过于鲜艳或过于深沉的瓷器，可能含有过多的重金属元素，应尽量避免购买。此外，新购买的瓷器餐具在使用前最好进行清洗和消毒，以确保其卫生安全。

来源：数字北京科学中心



购买保温杯 材质要选对

钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全，因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序，可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。”中国石油大学理学院副教授周广刚介绍。

201不锈钢的主要成分是铬、锰、镍，耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢即使经过抛光，颜色也偏黑，被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。

304不锈钢的主要成分是铬、镍，有良好的耐腐蚀性和耐热性。

这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。

316不锈钢在304不锈钢的基础上添加了金属钼，抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材等领域。

304和316不锈钢都属于食品级不锈钢，可以作为制造保温杯的材料。周广刚建议，在选购保温杯时，选择标注304、316或“食品接触用不锈钢”字样的杯子，这类杯子的安全性更有保障。

那么，保温杯不宜装哪些液体呢？

一是酸性饮料。橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应，导致有害物质析出。这或许会对保温杯的内壁造成损伤，也可能导致保温杯的密封性能下降，影响保温效果。

二是茶水。茶水在高温和恒湿的条件下容易发酵，进而导致水体中有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂，容易与保温杯发生化学反应，影响药效，甚至产生有害物质。

来源：科技日报

哪些时段不宜洗头，洗头时有哪些注意事项

这份洗头攻略快收好

有时候晚上犯懒不想洗头，但头发又出油了，想拖到第二天一早洗，但又有早上洗头伤身的说法。洗头时间真的讲究吗？下面这份科学洗头攻略一起了解一下。

为什么早晨不宜洗头

其实，“早不洗头”是有一定科学依据的。

北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青解释，我国传统医学认为，清晨阳气升发，水为阴性，此时洗头，阴气会阻碍阳气的升发，久而久之就会导致阴阳失和，产生脱发。

晚上洗头，不但可以把白天所吸附的灰尘病菌洗掉，而且，洗头时使用的护发产品，在夜里睡觉的时候，正好可以被头发吸收。

航空总医院中医科主治医师吴昕妍表示，早晨刚起床时，人体各个器官处于刚刚苏醒的状态，血液运行缓慢，此时洗头会刺激头部血液运行加快，造成血压波动，容易引起头晕、头痛等不适。尤其是高血压、心脏病患者及年老体弱者，最好不要在早上洗头。

这3个时段也不宜洗头

除了早上，下面这些时段洗头，对身体健康也有影响。

1.刚吃饱饭

饭后，大量血液会集中到消化道来消化食物，此时洗头会促使血液回流到头部，易引起消化不良。建议餐后半小时左右洗头为宜。

2.饥饿时

饥饿状态下，人体血糖水平降低，此时洗头会增加体内能量的消耗，容易引起头晕、心慌、恶心等低血糖症状。因此，有糖尿病、高血压、心脑血管疾病等基础疾病的患者，不宜在饥饿时洗头。

3.疲劳时

无论体力劳动还是脑力劳动，都应适当休息后再洗头，否则极易引起心脑血管供血不足，从而导致晕倒。

洗头时这些细节要注意

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川提醒，在头发的日常清洁上，有些细节不能忽略。

◎姿势

洗头时，头别往后仰。老年人仰躺着洗头，会对头部推动脉造成一定压力，影响脑部供血，

导致晕眩、脑部缺氧，甚至中风。另外，老年高血压患者也不适合低着头洗头，因此，直立淋浴洗头的姿势较为合适。

◎频率

平时如果不使用造型用品，完全没有必要天天洗头，一周洗2~3次即可。如果使用造型产品，可以一天洗一次。

◎水温

水太热不仅会损伤头皮，还会伤害毛干，洗发的水温最好略高于体温，建议控制在40℃左右。

◎手法

不要用指甲用力挠抓头皮，正确的洗头方式应该是指腹以划圈方式清洁头皮，有时间还能按摩一会儿。另外，洗头时最好不要边洗边梳，以免头发打结或断裂。

◎洗发产品的使用

不要直接往头皮上倒洗发水，这样不好控制量，很容易造成浪费，而且集中倒头上的洗发水浓度过高，可能会对头皮造成刺激。建议把洗发水倒在手上，再抹到头发上。

需要用冲洗的护发素时，最好擦干头发至不滴水时再抹上，不然护发素很快会被稀释掉，效果大打折扣。涂抹护发素时尽量别沾头皮，这样容易加重头皮负担。

◎洗后护理

不要用毛巾搓头发，这样容易造成发质损伤。先用毛巾由上往下按干水分，再自然风干或用吹风机吹干。

吹风机要和头皮保持15厘米左右的距离，并时不时晃动吹风机转换部位；

买吹风机时注意热风温度，最好不要高于50℃；

用热风吹到七成干时，转为冷风模式，也可以自然风干。

来源：生命时报

