多吃蔬菜水果有助改善睡眠

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联，例如，足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响？一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系，结果发现，多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行，发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人（55.9%为女性，平均年龄为55岁）向研究人员提交了包含134项问题的问卷，内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率，同时报告了他们的睡眠类型（在一天中的某个时间睡觉的倾向）和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中，研究人员得出了3种睡眠类别：睡眠时间短（每天少于7小时）、睡眠时间正常（每天7—9小时）和睡眠时间长（每天9小时以上）。大多数参与者（61.7%）将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中，研究人员注意到，睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而，摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说，睡眠时间正常者和短睡眠者、长睡眠者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜（如西红柿、黄瓜）的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入越少，就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。 张佳欣

人民网（来源：科技日报）

昨日，农民在河北省盐山县盐山镇一处果蔬种植棚内采摘西红柿。 新华社记者牟宇 摄

几种关键食物营养素能延缓大脑衰老

了解衰老的生物学过程可以帮助人们延长寿命，并在晚年保持健康。美国伊利诺伊大学和内布拉斯加大学林肯分校研究人员的一项研究将大脑老化速度与饮食营养联系起来，发现了与延缓大脑衰老有关的关键食物营养素。

研究人员对100名年龄在65岁到75岁之间的志愿者大脑进行核磁共振成像，对照营养摄入量，探究了特定饮食和延缓大脑衰老之间的联系。他们确定了两种截然不同的大脑衰老类型，其中衰老速度较慢与营养摄入有关，这种营养摄入类似于从地中海饮食中获得的营养。

此次研究人员并不依赖志愿者报告他们的饮食，而是分析他们的血液样本，以寻找营养生物标记物。

结果表明，**鱼类和橄榄油中的脂肪酸，菠菜和杏仁中的维生素E等抗氧化剂，以及胡萝卜和南瓜中发现的胡萝卜素等，都在已确定的有益生物标志物之列。在这项研究中，另一个与延缓衰老有关的有益生物标记物是胆碱，它在蛋黄、内脏和生大豆中的含量很高。**

越来越多证据表明，营养在大脑衰老过程中扮演着重要角色。每一项新研究都有助于更深入地了解大脑是如何与身体其他部位和功能紧密相连的。 张佳欣

人民网（来源：科技日报）

“医养食文”，152年白塔寺药店焕装“减龄”

始建于1872年的白塔寺药店是一家拥有152年悠久历史的中华老字号。

白塔寺药店历史上曾多次经过重装改造。上世纪70年代末，与北京市西城区药材公司机关在药店旧址共建一栋五层大楼，1980年重新开业后正式更为白塔寺药店。2013年，为配合政府阜景文化街的改造，药店降至两层并重装，彼时修建的“鹿鼎”式明清风格外观也保留至今。

北京青年报记者注意到，“焕新”重装的白塔寺药店，不仅在二层延续了传统开放式的中药饮片调剂区和妙应堂中医诊所，创新成立了白塔寺药店文创堂，而且在一层打破传统药店站柜台的销售形式，采用货架自选和零距离药学咨询服务相结合的全新模式，分区明确、动线流畅、装饰精致，给客户更为亲近、更加便捷的购物体验。

在白塔寺药店“焕新”重装亮相仪式上同期发布了“趣药店”品牌理念及品牌主题月活动内容。白塔寺药店以“药”为核心，以“中医药”为特色，融合“医、养、食、文”四大板块，近年来推出多个全新品牌，致力于为社会大众提供全方位、多层次的健康支持和服务。

白塔寺药店经理关亚彬介绍，“趣药店”品牌谐音“去药店”，药店二层的妙应堂中医诊所架起中医传承的平台，延续千年中医药智慧，邀请全国及北京市名老中医为患者提供全年龄段、多病种的中医诊疗服务。药店二层诊疗艾灸室及新开放的琪卉妙应堂中医诊所为患者提供正骨、推拿、针灸、艾灸、敷贴等专业养生及治疗服务。

近年来不断破圈的白塔寺药店联手耀咖啡展开合作，凭借专业的咖啡、特色的养生特饮及富有地域文化特色的造型糕点，以及露台观白塔的无敌风景，成为白塔寺街区的著名网红打卡地。 李佳

据人民网（来源：北京青年报）

在位于北京西城区的老字号白塔寺药店内的“耀咖啡”，柜台中展示着制作特色饮品的中药材（资料图）。

新华社记者陈钟昊 摄

超加工食品

软饮料 含盐含糖零食 冰淇淋 汉堡 罐装烘豆 番茄酱 蛋黄酱 包装面包……

未加工或轻度加工的食品

简单切割的牛肉、猪肉和鸡肉 新鲜的蔬菜和水果……

过多摄入超加工食品或致中风痴呆

据近日发表在美国神经病学学会医学杂志《神经学》网络版的一项新研究，摄入过多超加工食品（如软饮料、薯片和饼干）的个体可能比较少摄入这类食品的个体出现中风和痴呆症的风险更高。

超加工食品中糖、脂肪和盐含量较高，蛋白质和纤维含量较低。

软饮料、含盐含糖零食、冰淇淋、汉堡、罐装烘豆、番茄酱、蛋黄酱和包装面包等都是超加工食品。

未加工或轻度加工的食品，涵盖各种肉类——诸如经过简单切割的牛肉、猪肉和鸡肉，以及新鲜的蔬菜和水果。

本次研究调查了30239名45岁及以上的受试者，平均跟踪调查时间为11年。研究人员计算了他们每日摄入的超加工食品克数，并与其他食品的每日摄入量进行比较，得出了其每日饮食的比例结构，从而确定了他们摄入超加工食品的数量。

总体而言，被调查者摄入的超加工食品数量越多，面临中风风险及出现记忆和思维等认知问题的风险也越高。

研究人员强调，尽管本项调查无法直接证实食用超加工食品是引发记忆障碍、思维问题或中风的直接原因，但研究结果显示，超加工食品的摄入与这些健康问题之间存在一定的相关性。 张佳欣

人民网（来源：科技日报）