



汽车行驶一定里程后,要进行保养以延长使用寿命。我们的身体也一样,人到中年时经历了各种风吹日晒,身体各个零部件也可能出现损耗,需要进行修补,才能防止身体健康走下坡路。近日,美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究发现,如果人到中年能保证均衡健康的饮食,将为晚年健康长寿打下基础。

受访专家

中国疾病预防控制中心
营养与健康所研究员 何丽

生命时报特约记者张艳红

40岁饮食影响70岁健康

吃得好才能健康老去

研究团队对1986—2016年超过10.6万人的数据进行分析,在考虑体力活动、吸烟和饮酒等因素后发现,40岁时的饮食习惯会影响70岁及以后的生活质量。如果从40岁开始坚持健康饮食,70岁时身体和精神状况良好的可能性,比不遵守健康饮食的人高43%~84%,尤其是饮食中富含蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪的人更有可能健康老去。而饮食结构中反式脂肪多、钠含量高、红肉和加工肉类摄入量高的人,不太可能健康老去。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,人的生命周期可分为四个阶段:1~35岁为活跃期,器官逐渐发育完善,总体较健康;36~44岁为下滑期,部分器官功能开始衰退,某些疾病形成;45~59岁为高危期,多数疾病高发,比如糖尿病、高血压、高脂血症、癌症;60岁后虽然是高危期的延续,却相对安全。因此,在中年期这个“多事之秋”,必须重视身体保养。我国明代医学家张景岳曾提出“修理中年,以求振兴”的养生法,而饮食在其中起到至关重要的作用。多样化的饮食可以确保中年人摄入全面的营养素,预防慢性病的发生,增强免疫力和抵抗力,从而延缓衰老进程。

四个短板要警惕

40多岁是男性和女性事业发展的黄金期,同时还要照顾孩子、操持家务。忙碌之余,他们可能都忽略了饮食质量。何丽表示,中年人群饮食一般有四方面不足。

缺果蔬,伤害心脑血管。“中国居民营养与健康监测结果”显示,2018年仅有32%的成年人平均每日蔬菜摄入量大于300克,45~59岁组这一比例为35.2%,大部分人都达不到《中国

居民膳食指南(2022)》的推荐量300~500克。水果摄入量更不乐观,2018年只有5.7%的成年人平均每日摄入量大于200克,45~59岁组仅为6.3%,绝大多数人都达不到推荐的200~350克。何丽表示,果蔬含有维生素C、胡萝卜素、叶酸等维生素,以及钾、镁、钙等矿物质,丰富的膳食纤维和有益健康的植物化学物。果蔬长期摄入不足,会导致身体必需的营养素缺乏,并引发胃肠功能紊乱、心脑血管疾病等一系列问题。

主食少,影响代谢。《中国居民膳食指南(2022)》建议,膳食应以谷薯类为主,其中含有丰富的碳水化合物,是最经济的膳食能量来源,应占到一天总能量的50%~65%。但近20年来,我国居民主食消费量呈下降趋势。人到中年,身材容易发福,于是不少人选择不吃或少吃主食。然而,碳水化合物是人体必需的三大营养物质之首,它在体内分解产生的葡萄糖是主要能量来源,还参与许多生物化学反应。碳水化合物摄入不足,会导致人体出现低血糖、内分泌和代谢功能紊乱、脂肪过度分解、蛋白质过度消耗等现象,影响多种机体功能。

盐过多,“腌”坏器官。世界卫生组织推荐健康人群每天盐摄入量不超过5克,而我国居民平均每日盐摄入量高达10.5克。随着年龄增长,人的味蕾与嗅觉开始退化,对味道的灵敏度下降,于是做菜时总喜欢多加盐,甚至吃饭时还得加点咸菜才觉得够味。长期摄入高盐饮食,不仅与高血压、脑卒中、胃癌有关,还会加速钙流失,增加晚年患骨质疏松等疾病的风险。

肉量大,脂肪堆积。近些年,我国人均肉类消费量不断上升。《中国统计年鉴》显示,1980年我国居民人均肉类年消费量为12.2千克,2016年达到26.1千克。不少中年人忙于加班应酬,下馆子或点外卖较多,而所点菜肴多以肉菜为主,而且油多、

盐重、色深。《中国居民膳食指南2022》建议,每日动物性食物摄入量应控制在120~200克。过多食用肉类会导致脂肪蓄积,身体肥胖,诱发一系列慢病。

现在开始调整也不晚

虽然中年人可能有不少饮食问题,但只要从现在开始做改变就不算晚,何丽为中年人群总结了6个饮食要点。

三餐不能缺果蔬。提高饮食中果蔬摄入量,不仅有助控体重,而且可降低晚年患心血管病、糖尿病等慢病的风险。何丽建议,中年人每天应吃够300~500克蔬菜,品种至少达到3~5种,午餐、晚餐每餐至少有两个蔬菜菜肴,在一餐的食物中,蔬菜重量占到约1/2,尽量多选深色蔬菜。另外,应做到天天吃水果,每天至少1~2种,达到200~350克。应季新鲜水果最好,可选择糖分含量低的苹果、梨、柚子、草莓等。

增加粗杂粮占比。三餐都要吃主食,碳水化合物的供能比要达标。我们每天摄入的200~300克谷类食物中,应包含50~150克全谷物和杂豆,另外可搭配50~100克薯类。全谷物是保留了完整谷粒结构的谷物籽粒,如燕麦、荞麦、小米、玉米;杂豆是除大豆以外的红豆、绿豆、芸豆等高淀粉低脂肪的豆类。全谷物和杂豆最大程度地保留了食物中的营养成分,可提供更多的膳食纤维、B族维生素、维生素E,对降低肥胖、2型糖尿病、心血管病等疾病的发生风险有重要作用。在吃法上,既可选择全谷物面包、全麦馒头,也可将全谷物和各种杂豆混合在一起煮粥。土豆、红薯、芋头等薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维、维生素和矿物质,将其蒸熟或烤熟食用,都是不错的选择。

少吃油多点鱼。步入中年,要想控制体重,必须将每日油摄入量保持在25~30克以内,并提高单不饱和脂

肪酸和欧米伽3多不饱和脂肪酸的摄入比例。多不饱和脂肪酸分为欧米伽6多不饱和脂肪酸(主要存在于大豆油、玉米油、葵花籽油中)和欧米伽3多不饱和脂肪酸(主要存在于亚麻籽油、紫苏油、深海鱼类中)。何丽建议,家庭应经常更换食用油种类,将亚麻籽油列入其中;饮食中适当增加鱼肉摄入量,尤其是深海鱼。

糕点、饼干踢出食品列表。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人反式脂肪的摄入量每天应不超过2克。我国居民摄入的反式脂肪中,71%来自加工食品,其中植物油的贡献率最高(约50%),其次是一些用氢化植物油加工的糕点、饼干、面包。何丽建议,平时尽量控制食用油摄入量,烹饪时降低油温,避免油温过高产生反式脂肪。购买食品时,若配料表中有“氢化植物油”“人造黄油”等成分,通常也含有一定量的反式脂肪,应减少食用。

控住生活中的隐形盐。盐虽是百味之首,但过量摄入危害不容小觑。因此,建议成年人每天盐摄入量不超过5克,并尽量避免摄入隐形盐,酱油、腐乳、话梅、锅巴、方便面、火腿肠等都是“含盐大户”。日常烹饪时可以用一些减盐窍门,比如用醋、柠檬汁、香料、葱姜等调味,代替部分盐和酱油。

不做“无肉不欢族”。对于无肉不欢的人来说,何以解忧?何丽建议,在每日总量不超过200克的基础上,多吃白肉少吃红肉,白肉脂肪含量较低,不饱和脂肪酸含量高,特别是鱼、虾等水产品,每周至少吃两次。多吃鲜肉少吃加工肉,研究显示,经常吃培根、火腿等加工肉制品,会增加结肠直肠癌、胰腺癌等癌症风险。建议采购新鲜肉类,不得以吃加工肉制品时,可先在开水里煮一下沥干后再烹饪。多吃瘦肉少吃肥肉,肥牛、五花肉等高脂肪红肉应控制摄入量。