

# 身体质量指数 关乎死亡风险

最新一项科学研究表明,过高或过低的身体质量指数(BMI),与多种疾病因素引起的死亡风险增加相关。总体而言,身体质量指数介于21至25之间,人们死于癌症和心脏病的风险最低。

负责研究的伦敦大学卫生和热带医学院副教授巴斯卡兰在一份声明中说:“我们发现身体质量指数与所分析的多数死亡原因存在重要关联,这凸显出与身高相对应的体重与多种疾病风险具有关联。”

身体质量指数是衡量胖瘦的一种常用标准,计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。通常认为的正常值在20至25之间,超过25为超重,30以上则属肥胖。

巴斯卡兰等人基于360万人的匿名数据,分析了身体质量指数变化与多种因素所导致死亡之间的关系。

发表在新一期《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》上的结果显示,身体质量指数达到30或30以上,人们死于癌症、心脏病、呼吸道疾病、肾病和糖尿病的风险会升高。平均而言,男性预期寿命减少4.2年,女性减少3.5年。

身体质量指数过低也不好,同样与广泛的疾病死亡风险上升相关,包括心血管疾病、呼吸道疾病和痴呆症等。这说明,身体质量指数过低也是身体不健康的一个重要指示器。

研究团队同时承认,这项研究存在一些局限,比如参考的数据样本中缺乏人们日常饮食和活动方面的数据,未来还需更进一步的研究来验证。

□ 据新华社

## □ 食谱

### 补血养血 推荐四物炖乌鸡汤



**主要功效:** 补血养血

**推荐人群:** 平素血虚头晕、面色苍白人,或献血后人。

适当献血有利于自身健康,献血后,由于血细胞数量减少,对骨髓产生反馈作用,促使血细胞的生成。但有人对于献血还是充满了疑虑,害怕导致贫血不适。今天我们就给大家介绍一款益气补血的药膳,让靓汤帮助我们加快自身修复。

**材料:** 生地10g、熟地10g、当归5g、川芎5g、龙眼肉5g、枸杞5g、红枣6粒、乌鸡250g、生姜适量(1~2人量)。

**烹调方法:** 乌鸡清洗干净后切块,余水去掉血污,其余药食材洗净后与乌鸡一同放入炖盅,加入1L清水,武火炖开后改文火继续炖1~1.5小时,最后调味食用。

**汤品点评:** 此汤水的“原型”是经典的中药方剂——四物汤,此方是中医补血、养血的经典方药,据现代药理研究,其主要有促进骨髓造血,纠正贫血,抗放射线损伤,抗血栓形成,抗缺氧,抗自由基损伤等诸多作用。鉴于原方偏于温燥,食用后容易“上火”,故添加具有清热凉血、养阴生津的生地,为了让汤水口感更加甘甜,添加了龙眼肉、枸杞、红枣等滋补药食材,献血后来一碗滋补汤水,身心都满足。

**推荐:** 广东省中医院临床营养科

□ 据《广州日报》

## □ 新说

### 吃这些主食相当于“喝油”

主食每天都要吃,但有4种主食吃下去,每一口都等于在“喝油”,所以一定要少吃,有三高、减肥的人最好不吃。



#### 炒饭类

加入油、盐等调味品后,原本只有米香的饭,脂肪含量会大大增加,而餐馆中的炒饭更是“油光满面”。其实,大米本身的脂肪含量很低,每100克米饭的脂肪含量只有0.2%,做成炒饭之后,脂肪含量升高至6%~8%。同样吃一碗半斤左右的炒饭,要比普通米饭多吃进去100~200千卡热量。

#### 炒饼、炒粉、炒年糕

跟炒米饭类似,炒饼、炒粉、炒年糕的脂肪含量一般在5%~8%左右,相对于原料来说脂肪含量也翻了几十倍。尤其是炒年糕,本来用糯米做的年糕就非常黏,为防粘锅,烹调时常会放更多的油。

#### 麻团、麻花、油条

这些都是使用油炸工艺制作的主食,整个在油锅里“洗了个澡”,脂肪含量大大提升。其中麻团脂肪含量高达30%,麻花31.5%,油条17.6%。

麻酱烧饼、油饼这类食物制作时面团并未经过发酵,如果没有油做出来会很硬。为了口感与质地“双丰收”,都会在里面“包”入很多油。麻酱烧饼脂肪含量在10%以上,油饼脂肪含量23%之多。

□ 据《生命时报》

## □ 常识

### 西兰花切碎晾会儿再做



西兰花是公认的明星蔬菜,但怎么吃更健康?美国《农业与食品化学杂志》刊登我国浙江大学一项新研究发现,西兰花最健康的吃法是,切碎之后晾一边,等90分钟后再烹调。

研究人员将西兰花切成2毫米厚的碎片,一份立即烹调,另一份放置90分钟后再烹调。结果发现,放置90分钟后再烹调,西兰花中的萝卜硫素含量增加2.8倍。一些科学家认为,西兰花切碎后放置30分钟就足够了,有关研究还需要进一步展开。

研究人员指出,把西兰花切碎是为了激活其中的黑芥子酶,这种酶是西兰花等植物进化过程中用于保护自己免受食草动物伤害产生的。它可增强人体对西兰花中关键成分萝卜硫素的吸收。多项早期研究发现,西兰花中的萝卜硫素具有稳定血糖,抗癌,预防关节炎、心脏病以及消化道疾病等健康作用。

□ 据《生命时报》

## □ 释疑

### 喝酸奶减肥? 3大不靠谱的“减肥饮品”



正在减肥的你,如果遇见酸奶、果汁和“吸脂可乐”,你会选哪一个?它们到底谁是“减肥王者”?一起来看看专家的解读。

#### 酸奶:喝它减肥不靠谱

现在很多年轻人用酸奶减肥,上海交通大学医学院附属同仁医院营养科营养师刘璟表示,一日三餐只喝酸奶减肥相当于“轻断食”。可“轻断食”只不过单纯控制能量,并没有坚持一日三餐合理饮食的原则,作为营养师并不推荐。

刘璟还解释道,酸奶本身含糖量高,并不具备“减肥”的功效,如果不注意控制能量,有时候还会起到反作用。

#### 果汁:好喝美颜不长胖?

其果汁属于高热量饮品,那鲜榨果汁会不会不一样,更有营养呢?对此,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出,水果一旦做成了果汁,只有易溶于水的营养素才能跑到果汁里,而大部分果胶、所有的纤维素以及部分矿物质无法进入果汁中;其次压榨和打浆都会破坏细胞结构,损失掉很多营养素和抗氧化物质。所以把水果做成果汁,也不能起到和完整水果一样的作用。

#### “吸脂可乐”:真的能吸脂?

针对可口可乐公司在日本市场推出的“吸脂可乐”,上海交通大学医学院附属瑞金医院消化科副主任医师孙青指出,“吸脂可乐”中不含有普通可乐中的果葡糖浆、白砂糖等成分,每瓶可乐中还添加了5克抗性糊精。“吸脂可乐”的确比普通可乐的糖分和热量都更低,但并不含有减肥功效,更别提吸脂作用了。

□ 据《中国医药报》

## □ 养生

### 运动餐有讲究 别让锻炼成果白费

运动前后的营养补充和运动本身一样重要。如果不想将蛋白粉作为唯一的营养补充,那么都有哪些食物能帮助我们在运动中增强体能表现,并且在运动后恢复体力呢?

英国《每日邮报》报道,澳大利亚营养学家佐伊·宾利普林表示,碳水化合物是运动前的最佳

能量补充来源,鲜榨果汁或者全麦薄脆饼干都是不错的选择。在运动后,食用胡萝卜、番薯等的块根蔬菜有助于恢复体力。

佐伊表示,选择何种食物取决于运动类型。如果你打算去健身房健身,吃点东西是很有必要的。佐伊在一篇博客中表示,碳水化合物是运动前的最佳能量补充来源,能够提供运动中所需的能量。一两块水果、四分之一杯的混合果干或者一杯鲜榨果蔬汁都能有助于补充能量。另外,如果你计划做举重这种高耗能的运动,一两块全麦薄脆饼干、涂有坚果奶油能帮助达到更好的健身效果。

同样,运动后正确的饮食是恢复体力的关键。佐伊表示,在运动后适宜摄入富含碳水化合物和蛋白质的食物。如果没有充裕的时间去准备餐食,一些可以快速自制的小点心会是不错的选择,如坚果麦片条、果蔬奶昔或者添加混合果干的高蛋白酸奶。此外,胡萝卜、番薯等的块根蔬菜也能起到同样的效果。

