

你最愛的重口味裡，藏著各種疾病

作家梁文道說過這樣一句話：近三十年來，中國最大的變化之一，是越來越重口味。麻辣燙、水煮牛肉、辣子雞、小龍蝦、香鍋、燒烤、火鍋……

不久前，《糖尿病雜誌（Journal of Diabetes）》發了一篇非常有意思的中國論文，這篇論文利用史上最大研究樣本——2億多中國人——繪製了首張中國飲食習慣與代謝病地圖。

這項由中國工程院甯光院士帶領上海交通大學附屬瑞金醫院團隊完成的研究，第一次大規模採用了互聯網數據探索了中國人的口味偏好和疾病之間的關係，總納入參與者數量超過2.13億人。

1. 北京和東北愛燒烤，廣東人更愛油炸！

研究顯示，居住在不同地方的人群喜歡的食物也有差異：油炸和燒烤類食物是北京和東北及周邊地區人群最愛。海南南部地區的人也偏愛燒烤。廣東雖然比不上北京，但也顯示了對油炸和燒烤的愛。

過油——三高、肥胖、傷心臟

該研究發現，對油炸和燒烤的偏愛可導致高BMI、高血壓以及糖尿病的高發生率，還和空腹血糖以及餐後血糖異常升高有關。研究人員認為，一方面可能是油炸和燒烤食物都經過高溫烹飪，可能產生包括反式脂肪酸和晚期糖基化終產物等，而這些物質已被證明可促進代謝性疾病。另外，油炸和燒烤食物更美味，為了追求口感容易吃太多，進一步造成代謝性疾病的出現，比如三高、肥胖、還會傷及心臟。

三高、肥胖：華中科技大學附屬協和醫院營養科主任蔡紅琳2009年5月14日接受健康時報記者採訪時指出，吃油多，攝入過多的飽和脂肪，熱量高，容易導致血液裡膽固醇增加，加速血管變窄，肯定不利人體健康！再加上肥胖一來，過多的營養脂類、糖類滯留在體內，時間一長就容易引發高血脂、高血糖、高血壓。

傷心血管：油脂攝入過多，除了造成肥胖外還會導致血液中脂肪酸過多。脂肪酸過剩時主要以甘油三酯形式貯存，沉積在血管裡造成動脈硬化，形成血栓，引發心臟血管疾病。

東南大學附屬中大醫院神經內科柏峰博士2016年9月21日在健康時報刊文介紹，很多人喜歡吃動物內臟、燒烤等多油脂、高膽固醇的食物。再加上久坐不動，體內脂肪堆積，三高無形中飆升。這樣的生活習慣，很可能導致腦梗塞、腦出血、中風等腦血管疾病，從而誘發血管性癱瘓。

2. 北京天津，和沿海城市最愛吃甜！

嗜甜人群集中在沿海地區，北京和天津居民對甜食的喜愛也較突出。

在流行病學研究中，蔗糖和果糖的攝入可能是代謝性疾病的潛在病因之一。已經有很多研究發現，甜食攝入量高與糖尿病發病率升高以及空腹血糖異常升高有關係。

過甜——傷心臟、肥胖

2012年2月，發表在國際頂級學術刊物《Nature》雜誌的一篇題為《公共衛生：糖的毒性真相》（Public health: The toxic truth about sugar）的文章指出：糖就像煙草和酒精一樣，而且糖的危害遠在脂肪和卡路里之上。

事實上，如果長期攝入高糖飲食，可以從上到下毀全身：增加心臟病風險、容易發胖、毀壞牙齒。

增加患心臟病風險：一項發表在《營養學雜誌》上美國塔夫茨大學弗裡德曼營養科學與政策學院的研究者發現，兒童每週少喝1份含糖飲料就能改善心臟健康狀況，降低今後患上心臟病的風險。兒童所喝的含糖飲料的份數越多，他們血液中的甘油三酯含量就越高。

容易肥胖：北京協和醫院孕產科門診韓東梅在2017年9月9日健康時報女性版刊文指出，糖攝入過多，會增加超重和肥胖的發生風險。糖可以轉化成脂肪，高糖飲食是直接造成糖尿病和心血管疾病的危險因素。

毀壞牙齒：2018年5月18日，在由北京大學公共衛生學院和聯合國兒童基金會駐華辦事處組織全國相關領域專家編寫的《中國兒童含糖飲料消費報告》發佈會上，北京大學公共衛



生學院營養與食品衛生系主任馬冠生教授介紹，飲用含糖飲料後，口腔裡的細菌可以使糖和食物殘渣發酵形成牙菌斑。含糖的碳酸飲料有一定酸度，長期飲用會酸蝕牙齒，增加患齲齒風險。

3. 喜歡麻和辣的人群，以四川為首！

喜辣偏好主要集中在以四川為中心的地區，在華北和華中地區也有一些人口比例較高的地區。夏天溫度較高地方對“辣”的愛好偏低。女性對辛辣食物的偏好略高於男性；喜歡吃麻味食物的地區也是以四川為中心，並廣泛分佈在中國西北和東北地區。

過麻過辣——傷腸、傷胃

辣椒味辛，性熱，但是辣椒有強烈的局部刺激作用，雖然口服能增進食慾，但是不宜多食，過食可引起頭昏、眼幹，口腔、腹部或肛門灼熱，疼痛，腹瀉。還會誘發潰瘍、傷及腸胃，間接導致高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病。

2011年3月10日健康時報新聞版《人到中年少吃辣》一文中，中國疾病預防控制中心教授李蓉介紹，吃得太辣不僅使循環血量劇增，心跳加快，心動過速，也可能妨礙原有的心腦血管病及肺內病變的康復。

另外，過辣會刺激膽囊，尤其慢性膽囊炎、膽石症的人。對於慢性胰腺炎的病人，食辣容易使病情發作。人到中年，咽炎、慢性氣管炎、口腔問題等，因辣椒素的刺激，更是使病情遷延不愈。辣椒素的刺激，使胃腸黏膜充血水腫，胃腸蠕動劇增，影響消化功能的恢復。

重口味，已成為很多國人的飲食常態！

臭豆腐、鹵雞蛋、宮保雞丁、辣子雞、水煮牛肉……這些國人最愛的“重口味”食物，往往是高鹽、高油、高糖、過辣的。而對於水煮青菜、小蔥拌豆腐、清蒸魚等清淡食物，人們往往嗤之以鼻。重口味，已成為了中國人的飲食常態，幾乎到了無辣不歡，得猛下油、猛下調味料、猛下鹽的地步。

對於這種現象，作家梁文道無比遺憾地說：“今天的重口味，使得我們再也無法好好地欣賞一碗素面，一磚豆腐了。”

或許我們喜歡吃的並不是食材本身，而僅僅是喜歡融進食材中的各種調味料罷了。

2017年，國家衛生計生委提出“三減三健”的健康生活方式，即減鹽、減油、減糖，健康口腔、健康體

重、健康骨骼。這也是全民健康生活方式行動（2016~2025）的重要內容，每一項跟慢病防控息息相關。

減鹽：每天別超6克

建議用定量鹽勺，如果覺得口味不好，不妨加醋、胡椒等來調味。另外，購物時要有標籤意識，比如午餐肉等，看看裡面的鹽含量是多少，特別是鈉含量。

減油：每天別超30克

建議家庭用油要使用控油壺，把全家每天應該食用的烹調油倒入控油壺，炒菜用油均從控油壺中取用。烹調食物時盡可能不用烹調油或用很少量烹調油的方法，如蒸、煮、燉、燜、水滑溜、拌、急火快炒等。

減糖：總澱粉攝入量要控制

很多人一說減糖，就想著不吃含糖的食物，對甜味的食物能拒就拒。其實我們所說的減糖，不僅僅包括通常的單糖、雙糖、果糖等，澱粉類食物也要控制，比如米飯、麵食等。因為這些澱粉類的食物在腸道裡也會分解為單糖、雙糖。而減糖的標準就是吃進去的澱粉、糖等能量物質要與我們每天消耗的能量平衡，要不然能量在體內堆積就會轉化成脂肪，從而增加身體代謝負擔。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



- ★ 房屋買賣
- ★ 地產投資
- ★ 外州搬遷
- ★ 協助蓋新屋



誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017