

选择全谷物健康益处多

近日,科信食品与健康信息交流中心开展专项调查,揭示了中国消费者对全谷物的认知状况。该调查共计获得5259份有效问卷,以20岁至39岁的成年人为主。尽管大多数消费者认为全谷物比精制谷物更营养、更健康,但仅有24.6%的消费者能够说清楚什么是全谷物。同时,95%的消费者对全谷物的营养价值认识不全面,仅有不足15%的消费者知道每天该吃多少全谷物。

对此,中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强建议,未来还需要加强全谷物相关的科学传播,比如如何区分全谷物和全谷物食品。

谷物可分为精制谷物和全谷物

“五谷为养”,谷物是重要的膳食组成部分,是人体既经济又重要的能量来源。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中全谷物的特点是保留了谷物的胚乳、胚芽和麸皮,且相对比例与完整谷物相同。它既可以是完整的谷物籽粒,也可以是碾磨、粉碎、压片等简单处理后的产品。和精制谷物相比,全谷物可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

目前市售全谷物食品主要包括早餐麦片、全麦面包等形式,其消费者认知度分别达到70%和83%。从饮食习惯来看,78%消费者是通过早餐吃



资料图片

全谷物。

全谷物四大健康益处最受认可

调查显示,几乎所有消费者都认为全谷物有健康益处,其中消费者认可度最高的包括改善便秘、有助于减肥、降低糖尿病风险及降低心脏病风险。国家粮食和物资储备局科学研究院首席研究员谭斌认为,目前,我国人群肥胖率及营养相关慢性疾病的发病率逐年攀升,要逐步倡导消费者食用全谷物食品,让全谷物的消费成为一种健康的生活方式,提升消费者健康水平。

《中国居民膳食指南》建议

日常饮食要以谷物为主,其中每天摄入全谷物、杂豆类食物50克至150克。然而我国超过80%的成年人全谷物摄入严重不足,男性仅139克/天,女性仅146克/天。大量食用精制谷物不仅不利于健康,还会造成很大的食物损失和浪费。

仅有不到一成消费者每天食用全谷物

在全谷物消费方面,消费者并未做到“知行合一”。数据显示,78%的消费者认为自己了解全谷物,且认为健康成人也应该每天吃全谷物。但只有不到一成(9.15%)消费者能够做到每天都吃全谷物,

而能吃到膳食指南推荐量的仅有5.84%。

农业农村部食物与营养发展研究所首席科学家王靖认为,我国消费者食用全谷物的习惯还需培养,应该通过多种途径和形式倡导消费者增加全谷物摄入。

此外,全谷物口感不佳、烹饪麻烦是阻碍消费者购买全谷物的主要原因。市售全谷物食品种类繁多,但公众在购买时存在一定程度的“选择困难”。消费者希望有更多全谷物选择,同时也期待了解更多有关全谷物的科学。另外,65%的消费者期望在宣传全谷物时可以基于科学证据,不要夸大功

效。

仅通过食品包装判断是否全谷物容易受误导

营养价值高、有益健康是促使消费者购买全谷物产品的主要因素。但调查发现,相当一部分消费者不知道如何选择全谷物。73%的消费者只是通过食品包装上是否有“全谷物”“全麦”“膳食纤维”等文字或图标,来判断是否是全谷物食品,很容易受到误导。

不过,国际上对全谷物食品也没有统一的定义,一些产品可能存在误导宣传等问题,部分消费者购买的“全谷物食品”可能实际上主要是精制谷物。中国农业科学院农产品加工所研究员郭波莉认为,应当从法规标准角度对全谷物食品进一步规范,以促进市场健康发展,同时便于消费者选择合适的全谷物食品。

中国工程院院士陈君石指出,老百姓对全谷物的健康益处非常期待,但到底什么是全谷物、如何选择全谷物是他们的一大困扰,所以更加明确的标签标识是目前需要重点考虑的。

对此,科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为:“从健康角度和节约粮食角度,鼓励消费者多食用全谷物和全谷物食品是未来的发展方向,但要真正让消费者和行业双赢,必须以科学为基础规范行业发展和引导消费者的选择。”

(魏世平)

美国研究：“大脑胶水”有望修复脑损伤

本报讯 重型颅脑损伤是常见的大脑损伤,全球每年约有1000万名患者。严重的脑损伤性幸存者由于脑容量严重损失以及大脑再生能力变差,会导致永久性脑功能残疾。近日,美国佐治亚大学研究发现一种可治疗外伤性脑损伤的“大脑胶水”。

研究人员表示,美国每年有近200万人因各种原因出现脑损伤,这不仅产生了高昂

的治疗费用,还使很多患者落下了终身残疾。为解决这一问题,研究团队利用脑损伤小鼠进行模拟实验,并通过含有与碱性纤维细胞生长因子和脑源性神经营养因子结合的关键结构的凝胶,以此修复大脑视觉和神经回路功能,加速脑细胞的再生和功能活性。通过10周观察后发现,植入“大脑胶水”的小鼠大脑受损组织逐渐恢复。为再次测试

“大脑胶水”的有效性,研究团队通过组织清除的方法让脑组织变得“透明”,进而通过3D成像技术直观捕捉到了神经网络中细胞的即时反应,最终成像结果也证实“大脑胶水”能让大脑内功能神经元成功实现再生。

研究人员表示,小鼠和人的脑神经网络进化特征相似,在未来,“大脑胶水”在临床上的应用会尽早实现。(林雨)

澳大利亚新研究：压力大 免疫细胞停止工作

本报讯 遇到压力时,我们的身体也会对外界刺激进行回应。近日,澳大利亚墨尔本大学研究发现,压力会导致身体免疫细胞停止工作,阻止免疫细胞抵御疾病。

研究团队表示,交感神经系统的功能之一是协调压力反应,使身体在压力或危险的情况下准备战斗或逃跑,以保护自己免受可能的伤害。大多数组织,包括淋巴结和脾脏,由交感神经系统支

配。而白细胞是人体最主要的免疫细胞,对维持人体的免疫功能非常重要。为探究交感神经系统对人体细胞的影响,研究人员使用成像技术追踪小鼠淋巴结中T细胞的运动。结果发现,在小鼠受到压力(肾上腺素刺激)的几分钟之内,快速移动的T细胞停止了运动轨迹,并缩回了臂状突起,这种状态持续40分钟至60分钟。交感神经系统受到激活时会引起血管收缩和局部血

流减少,导致突然缺氧,触发白细胞中的快速钙信号传导,并阻止细胞运动,抑制了白细胞的运动。研究团队还发现,交感神经系统信号损害了对病原体和肿瘤的保护性免疫,减少了淋巴结和脾脏中T细胞的增殖和扩张。

研究人员表示,提升免疫力,调理身体是个漫长的过程,需从合理饮食和适当锻炼入手,才能从根本上让身体强壮起来。(胡学敏)

中医养生堂

想长寿 养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉:督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道,与人的神志、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见,背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背?广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任张静建议,日常生活中,除了注重背部的保暖外,还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激,打通背部气血,促进血液流动循环,将积聚在体内的寒、湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气存内,最终达到扶阳祛湿邪的作用。

推背:两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部,重复5分钟至10分钟,以透热发汗为度。

点揉穴位:膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴,每天点揉,以酸胀为度。

捏脊:两手沿着脊柱两旁,用捏法把皮捏起来,边提捏边向前推进,由尾骶部捏到枕顶部,重复5遍至10遍,以透热为度,此法对成人、小儿皆宜,可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸:取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴,每穴行艾灸10分钟至15分钟,灸至皮肤红晕为止。如果觉得麻烦,平时在阳光下多晒背也有不错的效果。

练虎戏:虎戏分虎举和虎扑两个动作,两手模拟虎爪的形状向上举,再向下按,此为虎举;在完成此动作的基础上,两手握成空拳,并沿着自己身体的两侧向上方提起、画弧,最后到达肩膀的前上方,形同老虎扑猎,双腿膝盖弯曲并向下蹲,两手向下方画弧形,直到膝盖的两侧,掌心朝下方。(陈辉)