



超加工食品，如何影响健康？

■张方方

超加工食品是营养学界近年来讨论的热词。超加工食品(Ultra-Processed Food, 英文简称UPF)指经高度加工,往往包含人工香精、色素、稳定剂、防腐剂等多种添加剂,以达到改善口感、延长保存期限效果的产品,比如含糖谷物、薯片、包装零食、冷冻即食食品等。它们是现代食品供应中不可或缺的部分,随之而来的健康风险也引发越来越多的关注。

“占据全球超市货架”

在美国,约半数成年人患有糖尿病或处于糖尿病前期,3/4的成年人超重或肥胖,青少年的情况也不乐观,1/4的青少年处于糖尿病前期,1/4的青少年超重或肥胖……美国成年人及青少年的身体健康问题与“超加工食品”不无关联。

哈佛大学等机构的研究人员曾在《自然·通讯》上发表了一篇论文,他们开发了一个名为“FoodProX”的特殊人工智能工具,该工具通过分析美国农业部食品和营养数据库数据,以确定各种消费者常购买和煮熟的食品的超加工程度。调查结果显示,超过73%的美国食品供应经过超加工。

尽管我们的社会在科学技术、人工智能等方面取得很大进步,但在营养方面却取得了不及格的成绩——美国人的健康饮食指数平均得分只有58分(满分100分),摄入的水果、蔬菜、全谷物、鱼类和海鲜明显少于推荐量。目前,在影响健康的各种风险因素中,“饮食不良”是造成美国乃至全球死亡人数最多的原因之一,超过了“烟草使用”。

当前,超加工食品已经“占据全球超市货架”。在全球范围内,生活在北美和欧洲的人比生活在非洲和亚洲的人消耗更多的超加工食品。然而,非洲和亚洲国家的超加工食品销售也正在迅速增加。

多项已有研究显示,经常食用超加工食品会对健康产生负面影响。当

不要以为烟草才会成瘾,那些可能给你带来健康风险的食物也可能导致成瘾,广告词中的“停不下来”可能是真的。这类“超加工食品”正引发医学界越来越多的关注与警惕。

近日,在复旦大学上海医学院举办的复旦塔夫茨营养国际论坛上,塔夫茨大学弗里德曼营养科学与政策学院教授张方方以“无法回避的真相:我们对超加工食品的依赖及其对健康的影响”为题发表演讲,分析超加工食品的全球消费趋势及其对健康产生的负面影响。

超加工食品时代下,如何辨别食物,考验每个人的“食商”。

——编者

其冲的是肥胖及高血压等代谢性疾病。因超加工食品往往大量添加淀粉、糖和饱和脂肪,同样重量下热量远高于低度加工或未加工食品。其次,超加工食品往往缺乏膳食纤维,并含有大量化学添加剂,这不仅可能引发肠道健康问题,高糖高脂饮食可能增加某些肿瘤的发生率。

因此,我们建议健康的饮食优先选择新鲜的水果、蔬菜、全谷物和天然肉类,这些食物富含纤维、维生素和矿物质,有助维持身体健康。其次是减少即食、微波加热、预热、颜色鲜艳、口味厚重、可经久保存的食品,尽管这些食品方便、好吃,但其高糖、高盐和高脂肪的特性可能增加健康风险。

食品也会成瘾?

这里再分享一组研究显示超加工食品如何影响人们的健康。2019年,美国国立卫生研究院的凯文·霍尔招募了20名健康志愿者,随机分为两组。一组先食用超加工食品两周,再食用非超加工食品两周;另一组则相反,先给予非超加工食品两周,再转为超加工食品两周。两种饮食都设计为包含相同的总卡路里数值、相同数值的糖、纤维、脂肪、盐和碳水化合物。也就是说,它们

在营养质量上是相当的。结果发现,当参与者被给予超加工食品饮食时,他们的每日卡路里摄入量比被给予非超加工食品饮食时高出大约500千卡。换言之,当他们在超加工食品饮食时,倾向于过度饮食。

在凯文·霍尔的研究中,每天额外的500千卡超加工食品饮食,能让受试志愿者平均体重增加0.9公斤。而在非超加工食品饮食期间,志愿者体重减少0.9公斤。

最近,日本学者也进行了类似研究,研究结果显示,超加工食品的摄入量导致体重增加。

为什么会倾向于“多吃”?超加工食品的美味包装、色香味俱全的表现,成为人们难以拒绝的美食。从心理学上分析,这类食品的主要调味剂成分的独特组合可产生重要的大脑奖赏刺激。此外,我们不得不承认,在快餐和包装食品时代,无论是便利性、价格,还是营销手段,这些食品在许多人的日常饮食中已占据重要地位。

与此同时,一项新发现值得关注。2023年,《英国医学杂志》发文深入分析了超加工食品对我们的健康产生的潜在威胁,并探讨了将这类食品视为成瘾物质的可能性。该文谈到,成瘾不仅限于酒精和药物,它也可能适用于某些

食品。研究发现,约有14%的成年人患有超加工食品成瘾,而在儿童中,这一比例为12%。

这一发现使我们不得不思考,是否我们低估了这些食品的潜在危害性。我们前面已提到超加工食品通常高糖、高脂肪、高盐,这些成分已被广泛证明与心血管疾病、肥胖、糖尿病等疾病有关。成瘾性质则使人更容易过量食用这些食品,进一步加重了这些健康问题。

这类研究不仅提示我们如何更好地了解超加工食品对健康的影响,也可能为政府制定更严格的食物政策提供依据。同时,我们也需要做更多普及的工作,以帮助人们辨认超加工食品。

征税、警示标签与健康选择

如何辨别超加工食品?

鉴于超加工食品在市场上的数量不断增加,以及自我标榜“健康”的食品引发消费者更大的困惑,辨别的最佳策略之一就是仔细查看食品配料表。如果发现有很多你不知道的东西,而且是在家庭厨房中不使用的东西,那么它们很可能是超加工食品。我们的建议是,避免选择含有大量添加剂的产品,如人工香料、色素、增味剂、增稠剂等。选择成分简单、添加剂少的食品更为健康。

针对超加工食品泛滥,有一些潜在政策选项可以选择,比如,增加税收。世界上已有不少国家开始对含糖饮料征税,比如墨西哥,在相关政策实施后,含糖饮料的购买量下降了37%。哥伦比亚是目前全球第一个明确针对超加工食品实施税收的国家,根据他们的计划2023年开始征收10%的税,今年达到15%,到2025年达到20%。我们还没看到对健康影响的数据,非常期待相关数据的发布。

此外,我们也建议对超加工食品的包装正面标签进行额外的规定,借鉴烟草警示标签的做法,希望在阻止不健康食物选择方面收获好的效果。

(本文根据张方方教授现场演讲与记者采访整理)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 突发脑梗脑出血怎么办?

答 王丽玲

上海交通大学医学院附属仁济医院脑血管病中心医生

天气转冷,脑血管事件的发生率会升高。今天来说说该如何正确识别和处理这些突发状况,以免延误治疗或因自行用药而加重病情。

脑梗中,分为缺血性脑梗(俗称脑梗)和出血性脑梗(脑出血)两大类。

脑梗是由于脑部血管被阻塞,导致血液无法供给脑组织;脑出血是脑部血管破裂导致血液渗出。二者的病因和处理方式截然不同。通常,脑梗需要使用血小板或溶栓药物帮助恢复血流,脑出血则要尽量避免加重出血的药物。

无论是脑梗还是脑出血,脑梗中的症状都较为相似,容易让人混淆。通常,脑梗中有以下表现——

言语不清:突发说话含糊、理解障碍。

肢体无力:尤其是单侧肢体无力或行动困难。

面部不对称:一侧嘴角下垂,无法微笑或做表情。

步态异常:走路拖拉或一侧肢体不协调。

这些症状可能仅持续几分钟或数小时,一旦出现一定要重视并立即寻求医疗帮助。

出现脑梗中症状时,该如何应对?

不要自行用药

尤其是高血压、脑梗病史患者,容易在突发症状时误以为是脑梗发作,擅自服用抗血小板药物。然而,若是脑出血,抗血小板药物会加重出血,使病情更加危急。因此,面对脑梗中症状,自行用药是大忌。

快速就医是关键

脑梗中的两种类型在症状上有时难以区分,只有通过影像检查(如CT或MRI)才能准确判断。前往医院就诊时,应尽快告知医生患者的病史,以便采取合适的检查手段和治疗方案。

平时控制血压,降低脑梗中风险

高血压是导致脑出血的重要危险因素,特别是对老年人。因此,日常生活中控制好血压,对于预防脑梗中非常重要。保持良好的生活习惯,戒烟限酒,减少盐的摄入量,是日常血压管理的有效方法。老年人应定期进行体检,尤其是有高血压、糖尿病、心血管病等基础疾病的患者,早期检测和防治脑梗中风险因素非常重要。脑梗中是一种急性、凶险的疾病,要做到早发现、早诊断、早治疗,尽可能避免严重后果。



问 药物性胰腺炎是咋回事?

答 何娟 卞晓岚

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科医生

药物性胰腺炎是指由于药物本身或其代谢产物,或机体特异反应引起的超敏反应导致的胰腺损伤,是由药物的不良反应所导致的。近年来,随着药物的广泛使用,药物性胰腺炎的发病率逐年上升,发病率为0.3%—5.3%,约占急性胰腺炎病因的2%。

药物性胰腺炎极少表现为慢性胰腺炎,常常表现为急性胰腺炎,并且其缺乏典型的临床表现。典型症状为急性发作的持续性上腹部剧烈疼痛,常向背部放射,伴有腹胀、恶心、呕吐,且呕吐后疼痛不缓解。部分患者可出现心动过速、低血压、少尿等休克表现,严重脱水和老年患者可出现精神状态改变。

实验室检查可见血清淀粉酶及脂肪酶升高。早期典型的影像学表现为胰腺水肿、胰周渗出、胰腺和(或)胰周组织坏死等。

儿童、老年人、女性、人类免疫缺陷病毒感染、炎症性肠病患者、免疫抑制剂治疗及复合用药患者是药物性胰腺炎的高危患者人群。

为什么吃药会导致胰腺炎?其实,不同药物引发药物性胰腺炎的机制不相同,而同一种药物在不同个体中导致药物性胰腺炎的机制也不完全一致。具体可分几类:

直接毒性作用:具有细胞毒性的药物多会诱导胰腺炎,它的毒性作用还可引发胰腺组织分化功能障碍以及胰腺出现凝集性坏死、溶血等病理反应。

过敏反应:如磺胺类药物,该类物质多致胰腺充血水肿,然后释放组胺,炎症渗出物等激活胰酶而诱发胰腺炎。

机体特异反应:一些群体的体质对药物较为敏感,可能会诱发胰腺炎。

产生高血脂或高血钙:一些药物可升高机体血脂或血钙水平,而高血脂或高血钙可导致胰腺导管的渗透性增加及促使胰液分泌形成胰腺炎。

胰管阻塞或胰液排泄不畅:一些药物可使胰管内压增高,腺泡破裂,一旦进入间质后被激活,引发胰腺炎。

Oddis括约肌收缩或胆管阻塞:某些能升高胆管内压力,导致其高于胰管内压力的药物,将引起胆汁倒流到胰管内,激活胰酶引发胰腺炎。

抗菌类药物、降糖药、降压药、抗病毒药、抗癫痫药等都可能引发药物性胰腺炎。若是考虑药物引起的胰腺炎,病情允许的情况下,首选停用可疑药物;如不能停用,可考虑选择其他类别的药物代替。停药可疑药物后如症状缓解,诊断药物性胰腺炎较合理。再次使用该药物须谨慎,仅在收益大于风险并考虑风险可能为重症胰腺炎,经患者同意后方能使用。

问 不挖耳屎更健康?

答 谢友舟 黄新生

复旦大学附属中山医院耳鼻咽喉头颈科医生

耳垢(耳屎)的学名是耵聍,主要由外耳道中的耵聍腺分泌而成。耳垢听起来像“垃圾”,实际却是耳朵的忠实守护者。

耳垢在耳朵健康中扮演着重要角色,主要表现为三大功能:

润滑与保护:耳膜(学名鼓膜)的守护者。耳垢能够润滑外耳道,防止耳膜因干燥而受损。同时,它还能阻挡灰尘、小虫子等外来物的侵袭,宛如耳道口的保安,为耳膜筑起第一道防线。

抗菌与清洁:天然生物屏障。耵聍富含多种蛋白质,具有抗菌特性,其微酸性环境能够抑制细菌和真菌的生长,从而减少感染风险。

自洁机制:自动化“搬家”系统。耳垢并不需要频繁清理,因为耳道本身具备独特的自洁洁机制。在日常咀嚼和说话时,耳道皮肤会将耳垢一点点向外推送,最终自然脱落。这一机制不仅高效,还能避免耳道内角质层堆积。

生活中,有人很爱掏耳朵。其实,掏耳朵时那种“痒中带爽”的感觉,源于耳道内丰富的感觉类神经分布,掏耳朵类似于挠痒痒,会刺激这些敏感神经,让人感到愉悦。然而,这种快感可能导致过度清理耳道,反而引发健康问题。经常掏耳朵可能会将耳垢推向更深处,导致耵聍栓塞,不慎者还有可能划伤耳道皮肤,引发感染。最极端的情况是损伤耳膜,影响听力。所以,我们建议适度清洁耳垢。

为什么有些食物让我们心情愉悦

■王勇

美食治愈人心,或者说吃某些食物让我们心情愉悦,这种现象可能源自食物与情绪之间微妙的关系。

有些食物自带“快乐因子”

首先,有些食物含有能够影响大脑化学物质的成分,比如巧克力中的酪氨酸和苦味素,能促进脑内多巴胺和内啡肽等神经递质的释放,从而带来愉悦感。小朋友爱吃的垃圾食品大多高糖、高油、高盐、糖分和脂肪能够迅速激活大脑中的“快乐中枢”,类似于小奖励,让人暂时忘却烦恼,感受到即时的满足感。此外,“垃圾食品”的口感丰富,通常以甜、咸或油的方式呈现,这种口感也能带来愉悦感。

其次,一些食物可能触发人们的愉快回忆。比如儿时吃过的美味或与特定场景相关联的食物。这些情感记忆会在大脑中激活,引发愉悦情绪。此外,个体对不同食物的喜好也可能导致在进食时心情舒畅。每个人对食物口味和质地的偏好各不相同,某种特定食物可能会让某人感到满足和开心,而对他人则没有同样效果。

环境因素也可能影响进食时的情绪体验。在一个愉快轻松的聚餐氛围中享用美食往往会让人感到心情愉悦;相反,在紧张或不舒适的环境下进餐可能会削弱食欲和愉悦感。

又想吃又怕胖怎么办

美食总是让人无法抗拒,但随之而来的却是对体重增加的担忧。要找



本版图片:视觉中国

到平衡,既能享受美食,又能保持身材,也并非难事。

首先,要注意饮食的多样性和均衡性。合理搭配蔬菜、水果、蛋白质和碳水化合物等营养成分,控制摄入热量的同时也能满足身体对各种营养的需求。适量摄入健康脂肪也是必不可少的。

其次,控制食量同样重要。可以通过减少主食和零食的摄入量来控制热量摄入,避免过度进食导致体重增加。适当使用小碗小盘也有助于降低进食量。此外,培养良好的饮食习惯也能帮助我们保持身材。规律作息、定时进餐、避免暴饮暴食等都是值得提倡的健康生活方式。

第三,心情愉快也是保持身材的秘诀之一。压力会引发暴饮暴食现象,因此保持心情舒畅,积极乐观对于控制体重非

常重要。可以尝试做些喜欢的运动,参加有趣的活动或者与朋友聊天放松心情。

哪些食物吃了既开心又健康

饮食在我们的生活中起着至关重要的作用,不仅影响身体健康,还会对心情产生影响。一些食物被证明能够帮助提升心情,同时又有益于健康。

首先,深色水果如蓝莓、草莓和黑葡萄含有丰富的抗氧化剂,可以减少体内自由基的损害,有助于保持身体健康。同时,这些水果中富含维生素C和纤维,对于促进消化和增强免疫系统也非常有益。

其次,坚果类食物如核桃、杏仁和南瓜子含有丰富不饱和脂肪酸和维生素E,有助于降低心血管疾病的风险。这些坚果类食物还含有镁和锌等矿物质,对于

相关链接

一对快乐兄弟:多巴胺与内啡肽

多巴胺和内啡肽是体内的两种神经递质,可以带来愉悦感,但机制不同。

多巴胺是大脑中含量最丰富的儿茶酚胺神经递质。作为一种神经递质,多巴胺调节中枢神经系统的多种生理功能。多巴胺对身心健康起着至关重要的作用,同时也与快乐和满足感有关。当经历新的、令人兴奋的或具有挑战性的事情时,大脑会分泌多巴胺。

内啡肽又称脑内啡或安多芬,是垂体分泌的一种生化合成激素,是脊椎动物脑下垂体和下丘脑分泌的氨基酸衍生物。它能与吗啡受体结合,产生与吗啡相同的镇痛和愉悦感,相当于天然镇痛剂。某些药物的使用会增加内啡肽的分泌,也可以通过一定的运动强度和一定的运动时间使其分泌。

维持神经系统正常功能起着重要作用。

此外,核桃中还含有丰富的Omega-3脂肪酸,被称为“大脑食品”,可以改善记忆力和认知功能。除了水果和坚果类食物外,全谷类食物如燕麦、全麦面包等也是提升心情并有益健康的选择。全谷类食物富含纤维、维生素B群及微量元素锌、镁等营养成分,可以稳定血糖浓度,并缓解焦虑和压力。同时,这些食物还能够促进肠道健康,预防便秘等肠道问题。

(作者为上海市精神卫生中心精神科主任医师)