

水果吃得太少、吃饭重口味……这些不良的生活习惯早已被我们诟病,但你知道吗,这其中一些因素也在默默“蚕食”着我们的寿命。著名医学期刊《柳叶刀》刊登的一项大型研究,列出了造成每个国家和地区寿命损失的几种因素。

这些减寿因素 每个离你都很近

高血压

研究称,1990 年~2013 年,全球高血压死亡人数增长了 49.1%,中国更为严峻,增长了 81.3%,成为致死第一危险因素。高血压最大的危害是容易诱发冠心病、脑卒中这两种致死率很高的疾病,我国 54%的心肌梗死死亡、71%的脑卒中死亡都和高血压有关。

专家支招
防控高血压应牢记以下事项:
少吃盐。《中国居民膳食指南》提倡每人每日食盐量应少于 6 克,我国北方人吃饭喜欢就着咸菜,南方人则愿意配辣椒酱,这些都属于高盐食物,容易诱发高血压。建议最好在家做饭,控制盐的摄入量。
戒烟限酒。吸烟和酗酒都是导致血压升高的原因,被动吸烟同样危险,建议高血压患者彻底戒烟,避免被动吸烟,不提倡饮酒。
低脂饮食。多吃低能量、高纤维素食物,如绿色蔬菜、水果、豆类等,少吃甜食及高脂、高动物蛋白食物。
高质量睡眠,血压更平稳。正常情况下,人在夜间的血压低于日间水平,但睡眠不足或睡眠质量差,则会引起夜间血压水平升高,同时还会导致晨起的血压高峰提前出现,影响一整天的血压。而血压异常波动,又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。
每周运动 5 次,每次 30 分钟以上,以散步、慢跑等有氧运动为宜。儿童、青少年也要注意血压监测和预防。但已经患有高血压的患者不宜从事高强度、大运动量的项目,否则可能适得其反,诱发心脑血管疾病。

吸烟

研究指出,23 年间,我国吸烟致死人数仍高出世界平均水平约 7%,其中女性吸烟致死人数虽下降 8%,但男性吸烟致死人数增加了 55.2%。研究证实,吸烟和二手烟会伤害几乎所有器官,心脑血管病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病的发病都与烟草有关。

专家支招
找出吸烟真正原因。每个烟民都有促使自己吸烟的原因,出于社交需要、从小染上习惯、减轻心理压力、追求时髦……想清楚吸烟的真正原因,就可以有针对性地想办法;列出利弊清单,戒烟之前,主动列出吸烟、戒烟的好与坏,越具体越好,贴在醒目的位置,帮助自己认清矛盾,增加戒烟愿望;记录一周吸烟情况。做个记录表,详细观察一周吸烟情况,包括时间、地点、当时的心情以及对这支烟的渴求;向成功戒烟者取经,找一位朋友聊聊可能效果更好,特别是那些刚刚成功戒烟的朋友。

高盐饮食

钠是人体必需营养元素之一,但研究发现,高钠饮食的致死风险正在中国逐年上升,且高于全球平均水平。《中国居民膳食指南》推荐,18 岁以上成人每天的食盐摄入量应控制在 6 克以内,但我国居民每人每日食盐摄入量平均为 10.5 克,差不多是推荐量的 2 倍。钠摄入过量成为血压升高、肾脏代谢功能变差的主因。

专家支招
晚放盐胜过早放盐。要达到同样的咸味,晚放盐比早放用盐量少一些;多放醋,少放糖。食品中的味道有奇妙的相互作用,比如,少量的盐可以突出大量糖的甜味,而放一勺糖却会减轻菜的咸味。反之,酸味却可以强化咸味,多放醋就感觉不

到咸味太淡;限制含盐食品配料。除了盐和酱油,很多调味品和配料都含盐分,如鸡精、豆瓣酱、豆豉、海鲜汁、虾皮等;使用低钠调味品。使用低钠盐是家庭中减少摄盐量的最简单方法,可以在几乎不影响咸味感觉的同时,轻轻松松地把摄盐量降低,同时有效增加了钾摄入量;购买加工食品时看看钠含量,仔细阅读产品包装的营养成分表,找到那些美味、含钠量相对较低的加工产品。

水果吃太少

研究指出,我国居民水果摄入量呈减少趋势,与 2002 年相比,2010 年~2012 年每人每日水果摄入量由每日 45 克下降到 40.7 克,新鲜蔬菜摄入量从每日 276.2 克下降到 269.4 克。2013 年,因水果摄入不足导致 104 万人死亡,男性死亡风险比女性高 35%。世界卫生组织指出,果蔬摄入过少在全球造成约 19%的胃肠道癌症,31%的缺血性心脏病和 11%的中风。

专家支招
果蔬的每日摄入量可概括为“半斤水果一斤菜”。“一斤菜”是指烹饪前的重量,经烹饪后也就两小碗,可分到三餐吃完。香蕉、奇异果等吃两三个就够半斤了;梨、苹果等大一点的水果一个就够。还可以家庭为单位,保障各成员摄入量,比如一家三口一天购买约 3 斤蔬菜、1 斤半水果,一天内吃完。平时最好把水果放在随手可及的地方,方便拿取;要吃不同

颜色的
果蔬,颜色越多,
摄入的营养成分越丰富;
优先选择本地、应季果蔬。

大气颗粒物污染

研究显示,23 年间,我国因大气颗粒物污染导致的死亡人数上升 59.3%,仅 2013 年就约有 91 万人因此死亡。

专家支招
雾霾天建议大家减少出行,出行时佩戴 N95 口罩,但戴的时间别超过 30 分钟。室外空气质量不好时,早晨、傍晚别开窗通风,同时避免室内吸烟。减少大气污染是每个人的责任,呼吁大家低碳出行。(生命)

