

# 减重降脂,改善肝脏功能 “限时进食”您了解吗?

随着人们生活节奏的加快,不吃早餐、深夜进食等进食节律失衡的发生率日益上升,给人们的生理与代谢健康带来了深刻的影响。研究显示,三餐不规律容易导致营养摄入不平衡或吸收效率下降,从而引发营养不良。

## A 限时进食有哪些益处

面对进食节律失衡带来的健康隐患,近年来,一种名为“限时进食”(Time-Restricted Eating, TRE)的饮食模式受到关注。限时进食是一种间歇性禁食策略,提倡将每天的进食窗口限制在规律的时间范围内(通常为4~10小时),而其余时间保持空腹状态。例如,如果选择8小时的进食窗口,早晨8时开始第一餐,所有进食需在下午

4时前完成,并在限时进食期间持续保持从早晨8时至下午4时的进食窗口。限时进食通过调整进食时间,使进食-禁食周期与人体昼夜节律一致,这一模式已被发现具有多种健康益处。在肥胖人群中,限时进食可显著降低体重、改善体脂;在代谢综合征患者中,限时进食可明显降低血压、改善血脂水平;在糖尿病及糖尿病高风险人群中,

限时进食可改善胰岛素敏感性、降低空腹血糖水平、减轻胰岛素抵抗;在代谢相关脂肪性肝病人群中,限时进食显著减少了肝脏脂肪沉积,降低了体重和体脂肪,改善了肝脏功能。这些来自高质量临床干预研究的证据均表明,限时进食具有预防和管理肥胖、代谢综合征、2型糖尿病、脂肪肝等代谢紊乱疾病的潜能。

## B 可以随意吃东西吗?

限时进食强调将进食窗口保持在一定的时间范围内,但这绝不意味着可以忽略饮食质量。事实上,饮食质量与进食时间同样重要,二者相辅相成,共同决定了饮食的健康效应。

进食窗口的设置之所以关键,在于它与人体昼夜节律的同步化作用。缩短进食窗口,尤其是提早进食结束时间,有助于身体在夜间更好地进行代谢修复,调节血糖和胰岛素敏感性。但是,如果在进食窗口内大量摄入超加工食品、高糖饮料和不健康脂肪,则可能削弱限时进食在代谢改善方面的优势。与之相反,如果限时进食能够结合健康的饮食模式,对健康的改善效果更好。例如,一项发表于《自然·医学》期刊的研究结果显示,相比于单纯进行地中海饮食和健康生活方式指导,限时进食联合地中海饮食与健康生活方式指导的减重效果更好。

因此,理想的限时进食应当同时重视进食窗口的时间规划与进食窗口内的饮食质量,即在符合人体昼夜节律的进食窗口内,选择营养全面的食物和营养素,保持健康的膳食结构。

限时进食的健康效益不仅依赖于进食窗口,同时也要以饮食质量为基础。只有“进食时间+饮食质量”的双重保障,才能实现健康效益最大化。

## C 限时进食适合普通人吗?

尽管限时进食有助于改善代谢健康、稳定血糖、提升精力、改善睡眠质量,但是限时进食并非适合所有人。对于没有减重需求的普通人,限时进食若实践不当,可能带来一些不良影响,如窗口期过短或进食不足,可能导致能量缺乏、疲劳;过分严格的时间限制,还可能带来心理压力。

对于孕妇和哺乳期妇女、处于生长发育期的儿童青少年、有进食障碍史人群、糖尿病患者(特别是使用胰岛素或降糖药物者)、体重过轻或营养不良者、有特殊医疗要求的人群,限时进食则可能带来健康风险。因此,大家要在营养师或专业人员的指导下开展限时进食,避免自行采取限时进食策略。

据《大众健康》

## 如何预防和应对流感?

天气转冷,流感等呼吸道传染病逐渐进入高发季节。中国疾控中心为您整理以下防护要点,助您与家人筑牢健康防线,从容应对流感季。

### 一、引起流感的病原体是什么?当前主要流行株有哪些?

流感是流感病毒导致的急性呼吸道传染病。病毒分为甲、乙、丙、丁四型。当前我国流感流行毒株以甲型H3N2亚型为主,伴随乙型(Victoria系)、甲型H1N1亚型共同流行。

### 二、流感是如何传播的?

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒最为主要的传播途径是通过感染者在说话、打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在密闭或通风不良且人群密集的场所,可能通过气溶胶的形式发生空气传播。

### 三、流感的典型症状有哪些?

流感主要以发热、头痛、肌肉关节酸痛起病,体温可达39~40℃,常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等,可有畏寒、寒战、乏力、食欲减退等全身症状,部分患者症状轻微或无症状。

### 四、哪些人群感染后更易发展为重症?

以下人群是流感重症高风险人群,需重点防护:婴幼儿、孕妇、老年人、患有慢性基础疾病(如心肺疾病、糖尿病、免疫抑制等)的人。

### 五、日常生活中如何有效预防?

建议采取“疫苗+卫生习惯”的双防线策略:

1. 及时接种疫苗:每年接种流感疫苗是预防流感经济、有效的手段。9—10月是最佳的接种时间,如错过时间,整个流行季内仍可接种。

2. 养成良好卫生习惯:认真洗手,在接触公共物品后按“七步洗手法”清洗;咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,纸巾丢

弃后立即洗手;避免用手触摸眼、鼻、口;均衡膳食,多摄入富含蛋白质和维生素的食物;适度运动,保证充足睡眠充足,增强免疫力。

### 六、如何营造安全家居、办公环境?

1. 勤通风:每日定时开窗2~3次,每次20~30分钟。

2. 常消毒:定期对门把手、键盘、手机等高频接触物品表面进行清洁消毒。

3. 洁环境:保持室内整洁,垃圾及时清理。

### 七、流感高发季节外出需要注意什么?

高风险人群尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所,前往时建议科学佩戴口罩。

去医院看病时需全程佩戴口罩;在人群密集场所或乘坐公共交通工具(如飞机、火车、地铁等)时建议佩戴口罩,尤其是老年人和一些有慢性基础性疾病的患者。

注意手卫生,外出返回后及时洗手。

### 八、出现流感症状后该怎么办?

流感多为自限性疾病,健康人群通常1至2周可自愈。为促进康复并保护他人,建议:

1. 及早就医:若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡、严重呕吐或腹泻等迹象,请立即就医。高危人群感染后建议尽早就诊。

2. 居家休息:患病期间尽量居家,避免前往公共场所或与他人近距离接触,直至症状基本消失。

3. 规范用药:在医生指导下规范使用抗病毒药物,请勿自行用药。

4. 家庭防护:家人与患者保持适当距离,建议分餐,加强通风,接触患者后及时洗手。

据中国疾控中心

## 老年人怎样应对低血压?

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况,并答记者问。会上,北京医院(国家老年医学中心)主任医师于雪称,低血压在老年人当中并不少见,如果处理不当可能会引起头晕、脑缺血甚至脑卒中等急症的发生。老年人的低血压常见的主要有以下几类:

第一类是体位性低血压。在坐着或者躺着突然站起来的时候出现,因为血液不能及时回流到心脏导致的低血压状况。这种情况,建议老年人起身动作一定要慢,建议采用“起身三步法”,如果从卧位起身,先在床沿坐起约1分钟。

第二类是餐后低血压,这个也不少见,但往往会被忽视。因为餐后血液主要集中在胃肠道,导致一过性的头部缺血。一般来说,建议老年人不要吃得太过饱,进餐的顺序可以做一个调整,一般餐后低血压往往出现在清晨,因为早餐的

时候可能摄取的碳水化合物比较多,所以建议有餐后低血压的老年人调整一下进餐顺序,可以先吃一些蛋白质或者蔬菜类的,然后再进食馒头、稀粥等碳水化合物,通过这种方式可以避免餐后低血压的发生。另外,吃完饭以后建议坐位或者半卧位休息30~60分钟后再活动。

第三是药物导致的低血压。因为老年人高血压会联合应用很多的降压药,另外有一些治疗其他老年病如帕金森病、前列腺增生的药物也是可以引起低血压的反应。这种情况下,患者不要自己随意加药,避免药物性低血压的产生。

于雪表示,发生低血压以后,一般让患者尽快地平卧,把脚垫高,然后喂少量的温水,如果还是效果不好,或者已经出现了其他的伴随症状,胸闷、胸痛、呼吸困难或者意识障碍的话,一定要就医或者拨打急救电话。

据中新网

## 新研究揭示生育哺乳 降低乳腺癌风险的机制

生育和哺乳可以降低妇女罹患乳腺癌的风险,过去普遍认为与怀孕相关的激素变化是主要因素,但澳大利亚一项新研究发现,乳腺组织内的免疫变化才是关键。这一研究成果可能为乳腺癌防治带来全新思路。

澳大利亚彼得·麦卡勒姆癌症中心教授谢琳·洛伊领导的这项研究发现,母乳喂养对妇女的免疫系统会有持续的影响,曾经哺乳过的女性在分娩后的几十年里,乳腺组织中仍然存在更多CD8+ T细胞。这种特殊免疫细胞就像乳腺组织内的“保镖”,随时准备攻击

可能癌变的异常细胞。

研究认为,这种保护作用可能是在进化过程中形成的,用来在产后脆弱期保护母亲,但如今它也能降低乳腺癌风险,尤其是侵袭性更强的三阴性乳腺癌。

洛伊在新闻公报中解释说,完成怀孕、哺乳和乳腺恢复的完整周期,会使这些T细胞在乳腺组织中积聚。临床前实验证实了其保护作用。当引入乳腺癌细胞时,具有完整生育史的实验模型能显著延缓或抑制肿瘤生长,但前提是T细胞必须存在。

据新华社