

植物蛋白代替牛羊猪肉 可延长寿命

近年来,多项研究强调了食用植物性食品,以促进必需营养素的摄入并降低慢性病风险。

2024年2月16日,加拿大麦吉尔大学的研究人员在《Nature 子刊“Nature Food”》上发表研究论文。研究显示,用植物蛋白食品替代红肉和加工肉类、乳制品,可以降低慢性病风险,从而延长寿命。当用植物蛋白食品替代50%的红肉和加工肉类、乳制品时,预期寿命分别延长8.7个月、7.6个月。

在这项研究中,所有参与者红肉和加工肉平均每天摄入69克,乳制品平均每天摄入231克,植物蛋白食物平均每天摄入38克,男性对红肉和加工肉类、乳制品和植物蛋白食品的总体消费量高于女性。

实施替代后,植物蛋白食品的摄入量按比例增加,当50%的红肉和加工肉类被替代时,植物蛋白食品的摄入量增加了近一倍,当50%的乳制品被替代时,植

物蛋白食物的摄入量增加了四倍。

值得注意的是,当50%的红肉和加工肉类被替代时,参与者钙不足风险增加高达14%,女性和老年人的钙缺乏最为严重。

对预期寿命分析发现,当用植物蛋白食品替代50%的红肉和加工肉类、乳制品时,预期寿命分别延长8.7个月、7.6个月,用植物蛋白食品替代25%的红肉和加工肉类、乳制品时,同样延长预期寿命。

尤其是,在用植物蛋白食品替代红肉和加工肉类时,男性预期寿命的延长是女性的两倍多。

此外,在替换红肉和加工肉类,80%的寿命变化归因于植物蛋白食品的增加,而其余20%则归因于红肉和加工肉类的减少。然而,在乳制品场景中,减少牛奶消耗会略微降低预期寿命,但可以通过增加植物蛋白摄入量来补偿。

研究人员表示,用植物蛋

白食品部分替代红肉和加工肉类,可以在饮食可持续性方面带来最大的协同效益。相比之下,替代乳制品会增加钙不足风险。如果人们的饮食转变为加入更多植物蛋白食品,减少红肉和加工肉类的摄入,可以为人类健康和环境可持续性带来巨大收益。

值得一提的是,2024年1月17日,美国农业部人类营养衰老研究中心、哈佛大学的研究人员在《美国临床营养学杂志》上发表了一篇研究论文。研究显示,植物性蛋白质的摄入量与延长健康寿命相关,与摄入较少的人相比,中年时摄入较多植物性蛋白质的人,晚年健康的可能性高46%,每天增加10克植物性蛋白质,晚年健康的几率增加35%。

此外,摄入较多植物性蛋白质的人,患慢性病的风险更低,认知和心理健康状况下降的几率也显著降低。

(医诺维)

微塑料在人胎盘中的发现率高达100% 别让地球被塑料“攻陷”

随着塑料制品的消费量逐年增加,塑料污染已然成为全球面临的最紧迫的环境威胁之一。这些塑料制品释放出的塑料碎片,又会在物理、化学和生物的进一步降解后分解成为“更微小但更严重”的威胁,即“微塑料”或“纳米塑料”。

微塑料(NMPs)是指直径在1 μ m(微米)至5mm之间的塑料碎片和颗粒。纳米塑料则是目前已知最小的微塑料,尺寸在1 μ m以下。与微塑料相比,纳米塑料更易进入人体,其体积小小到可以穿过生物屏障(比如细胞膜)并进入生物系统,包括血液、淋巴系统,甚至全身。

胎盘中微塑料检出率高达100%

Toxicological Sciences 上最新刊登的研究,采用了一种新的分析工具测量了人类胎盘中存在的微塑料,得到的结果令人震惊!在接受测量的62个胎盘样本中100%地检测出了微塑料,浓度为每克组织中6.5~790微克。

“如果连胎盘中都存在微塑料,那么地球上所有哺乳动物的生命均可能受到影响,说明事态很严峻了!”美国新墨西哥大学的Matthew Campen博士强调。

微塑料已入侵人类心脏及全身

去年,来自中国首都医科大学的研究学者们竟然在与外部环境没有接触的器官——心脏及其周围组织中发现了微塑料的存在!

研究者从心脏收集来的5种不同类型的组织中,包括心包、心外膜脂肪组织(EAT)、心包脂肪组织(PAT)、心肌和左心耳(LAA),检测到直径20~469 μ m不等的微塑料颗粒。

最终,在所有的5类样本中均检测到了微塑料的存在,直径从20到469 μ m不等。在心肌样本中也能找到PE,说明微塑料的污染已达到了人体最深的解剖结构!

研究者还发现了另一个微塑料的来源途径,就是心脏手术本身。

在手术过程中,患者会接触到各种带有塑料成分的医疗器械,这也使得手术前后患者血液样本中的微塑料类型以及直径分布出现了改变。

先前,加拿大的Kieran D. Cox教授和他的团队以美国人饮食为基础,根据食物消费种类以及不同种类食物所含有的微塑料数量,估算出每人每年会吃掉5万个微塑料颗粒,如果算上漂浮

在空气中、被呼吸吸入的微塑料,那么每人每年吃掉的微塑料颗粒数量在7.4万~12.1万之间。

按照重量计算的话,每人每周大约吃掉5g微塑料,相当于一张银行卡的重量!

微/纳米塑料的“温水煮青蛙”式健康危害

不夸张地说,NMPs对人的影响往往是“温水煮青蛙式”的——很容易被忽视,但对健康的危害或是积年累月的。

去年,维也纳医科大学等多院校联合开展的研究,揭示了一个令人惊讶的现象:仅摄入后2小时,纳米塑料便会穿过血脑屏障(BBB)抵达大脑,而这可能会增加炎症、神经系统疾病以及神经退行性疾病的风险。

纳米塑料污染能够促进帕金森病以及痴呆症相关的 α -突触核蛋白的聚集,进而诱导帕金森等神经性疾病的发生。

为了避免人类的五脏六腑变成“塑料制品”,最简单的办法就是——尽量在生活中减少塑料制品的使用并及时治理塑料污染,别让地球被塑料“攻陷”之后再追悔莫及。

(梅斯医学)

超加工食品至少有二十二种坏处

包装零食、碳酸饮料、方便面和即食餐……这些在Nova食品分类系统中被归为“超加工食品”。

既往研究表明,全球饮食模式正日益向超加工食品的方向转变,这引起了人们对超加工食品的广泛关注。

近日,发表于《英国医学杂志》的一项研究表明,摄入超加工食品与30多种不良健康结局高风险相关,特别是心脏代谢、精神障碍和死亡结局,应针对性地减少超加工食品的摄入,以改善人类健康。

整体而言,暴露于超加工食品与32种不良健康结局之间存在直接关联,如死亡、癌症、精神、呼吸、心血管、胃肠道和代谢健康等。

依据预先设定的证据分类标准,令人信服的建议证据(I类)支持,更高的超加工食品摄入量将导致:

心血管疾病死亡风险增加50%;

2型糖尿病风险增加12%;

焦虑症结局风险增加48%;

常见精神障碍结局风险增加53%;

高度建议(II类)同样支持,更高的超加工食品摄入量将导致:

全因死亡风险增加21%;

心脏疾病相关死亡风险增加66%;

2型糖尿病风险增加40%;

抑郁症结局风险增加22%;

不良睡眠结局风险增加41%;

哮喘风险增加40%;

肥胖风险增加55%;

剩余的34项汇总分析中,21项被评为建议或弱建议(III类~IV类)、13项被评为无证据建议(V类)。

(医学新视点)