



狼吞虎咽可能危害心脏健康

据英国《每日电讯报》报道，日本科学家研究表明，吃饭快容易患上代谢综合征，如肥胖、高血压、糖尿病及肥胖症等疾病。

在这项新研究中，研究人员跟踪了1000多名中年男女5年，监测他们的进食速度和健康状况。他们发现，吃饭慢的人中仅有2.3%患上了代谢综合征，而在吃饭速度中等的人中这一比例为6.5%，吃饭快的人比例为11.6%。这意味着吃饭狼吞虎咽的人的患病几率是细嚼慢咽的人的5倍，这增加了他们得心脏病、糖尿病和中风的风险。吃饭快的人体重增加3英石(约19公斤)的几率也是吃饭慢的人的3倍多。

研究人员认为，吃得太快会摄取更多卡路里，当身体用不完这些热量时会做为脂肪储存起来，给心脏增加压力。吃得太快也可能导致血糖激增，从而阻止胰岛素的有效运作。

酸奶助女性减少患高血压风险

据法国媒体《TOPSANTE》报道，美国研究人员发现，保持均衡的饮食并坚持饮用天然酸奶，能够有效减少女性患高血压的风险。

美国波士顿大学的研究人员分析了研究参与者的医学数据。这些参与者年龄在18~30岁不等，科学家跟踪发现，每周食用5份酸奶(天然不加糖)的女性，患高血压的风险降低了20%。在坚持健康饮食的女性身上，酸奶的这一效用更为明显。对于坚持预防高血压的膳食方法(DASH)的女性，这一风险降低了31%。



适当吃奶酪

可降低患心脏病几率

据印尼《雅加达邮报》报道，研究发现每天吃40克左右奶酪的人患心脏病和中风的风险最低，这项研究利用了以往15项研究的数据，其中参与志愿者人数超过20万。

研究发现，大量食用奶酪的人患冠心病的风险降低了14%，与那些很少或从不吃奶酪的人相比，中风的可能性要低10%。

研究称，食用奶酪与其所带来的益处之间是U型关系，这意味着食用奶酪并不是越多越好。每天平均食用约40克奶酪的人患心脏病和中风的几率最低。



吃甜食未必心情好

英国《科学报告》杂志近期刊登的一篇研究报告称，饮食中大量来自甜食或饮料的糖类可能会导致常见心理疾病(比如焦虑症和抑郁症)产生的可能性增加。

英国伦敦大学学院研究人员安妮卡·库佩尔及其同事，分析了来自英国白厅II期在22年间对8087名39~83岁的人群的研究数据。根据问卷汇集的饮食和心理健康信息，研究团队发现，高糖摄入会对人的心理健康产生不利影响。其中，糖分摄入量排在样本中前三分之一的个体，在接下来的5年里，患常见心理疾病的概率增加了23%。☘

