

7种“催老剂”藏在日常饮食中

每个人都希望自己能够老得慢一点，不过生活中，一些你没注意的小事无形中加速着各个脏器的衰老速度——

肝脏“催老剂”：酒精

喝酒的确会伤肝，这是一个已经确定的命题。无论是白酒、啤酒还是红酒，其中都会含有很大一部分酒精物质，而酒精物质(乙醇)中90%都要在肝脏中代谢，而且酒类制品中还含有一些甲醇和醛类物质，这些物质也要通过肝脏代谢。乙醇代谢过程中产生的自由基增多，自由基的过量产生导致了氧化应激状态。

氧化应激是导致衰老的重要因素之一，因为它会损害脂肪组织、

DNA和蛋白质，进而导致年龄老化有关的疾病。

人体肝脏的解酒能力是有限的，长期酗酒导致大量酒精在体内堆积，会给肝脏造成极大负担，很容易导致肝细胞受损，轻者导致酒精肝，重者还可能引发严重肝病。也许有人说，酒多喝伤身，小酌怡情，残酷的现实是，酒只要喝了就有伤害，最安全的饮酒量为0，一滴不沾才健康。

心脏“催老剂”：反式脂肪

2017年JAMA Cardiology(心脏病学)刊登的一项研究指出，全面的反式脂肪禁令有助于降低心脏病、中风发病率。芝加哥大学医学院和耶鲁大学医学院的研究人员比较了纽约地区和无反式脂肪限制地区的人群生活状况。研究发现，在实施限制三年或更长时间后，生活在限制区域的人群与那些没有限制的地区人群相比，因心脏病和中风住院人数明显减少。综合比较相差约6.2%。

反式脂肪有两个来源，一是天

然食物，二是加工来源。我们需要控制的主要是人工合成的。

昆明市儿童医院临床营养科主任周琳在接受都市条形码采访时谈到：“配料表当中，包括人工植物油、人造黄油、人造奶油、起酥油、植脂末这些是比较常见的配料，都是人造反式脂肪。”卫生主管部门规定，每人每天摄入的反式脂肪不应超过2.2克，过多摄入将有损健康。所以，零食、甜品等还是少吃为妙，如果要吃，在购买时一定要先查看配料表。

皮肤“催老剂”：甜食

现在很多人相信糖会加速皮肤的衰老，所以很多人开始抗糖。糖为什么会成为导致皮肤衰老的凶手呢？

湖南省妇幼保健院妇科副主任医师邹颖曾谈到，很多女性特别喜欢吃甜食，但甜食在进入人体后，经过身体的消化，会产生糖化作用。这种糖化作用会随着血液的流动，附着在蛋白质上，而糖类与蛋白质结合，会使保持皮肤弹性的胶原蛋白发生裂变，最终皮肤便表现出暗黄、皱纹、松

弛、毛孔增大等问题。另外，如果摄入过多的糖分，还会影响体内激素平衡，皮肤状态会变差，容易出现痘痘、暗疮、黑色素斑等问题。

因此，更年轻的女性由于体内激素水平失衡，新陈代谢速度下降，蛋白质的生成速度跟不上体内糖化产物的累积，皮肤看起来便显老了。

所以，平时应该限制添加糖、精制糖的摄入，比如甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃。

胃“催老剂”：高盐饮食

盐可以说是我们生活中的“老朋友”了，家家户户都缺不了它。盐不仅可以丰富菜肴的口感，适量摄入盐，还有助于维持身体内环境的稳定，对健康十分重要，但长期高盐饮食对胃的健康有很大的危害。

食盐的高渗透压会对胃黏膜造成直接损害，出现充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等一系列病

理改变，同时还能使胃酸分泌减少，胃黏膜易受攻击。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生谈到，高盐饮食可影响前列腺素E2的合成，如果体内缺乏这种物质，可引起胃炎、胃溃疡等疾病。高盐还会成为致癌物质的“帮凶”，增加致癌物的致癌作用。在中国、日本、意大利、法国、英



图片来自网络

国和美国等国家进行的10多项研究发现，高盐和盐腌食品是胃癌发病的危险因素，可以使胃癌发生的危险增加2-6倍。因此，平时应该清淡饮食，少吃盐腌食品。

建议纠正重口味的习惯；借蔬菜本身的风味提升菜的口感；用醋、柠檬汁等酸味调味汁替代部分盐和酱油；选低钠盐，同时警惕调味料、包装零食中的隐形盐。

食道“催老剂”：烫食

趁热吃”“趁热喝”是国人千百年来的饮食习惯，然而世界卫生组织提出警告，食物最好别超过65℃，会增加罹患食管癌的风险。

北京清华长庚医院消化内科主任医师李恕军谈到，食管的表面，覆盖着娇嫩的黏膜，食物的温度对它有很大影响：10℃-40℃最合适；50℃-60℃勉强能耐受；65℃以上，会造成烫伤。不要以为65℃温度很高，一个热饺子就能超过这个温度。食物温度过高，会灼

伤食管黏膜并使之出现炎症、坏死，长期下去就有可能发生癌变。

食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差，即使食道烫伤了，人体也很难有知觉，即使出现微小病变也并容易被我们察觉。所以，吃饭最适宜的温度就是不凉也不热，我们的嘴唇刚好能感觉到它是温的，这就是最适宜的。平时吃东西的时候，不要太着急，放一放，凉一凉，用嘴巴抿一下，觉得不烫了再入口。

肠道“催老剂”：饮食不当

身体上最大的免疫器官就是肠道，肠道中菌群环境稳定，维持各个器官正常运作，防止致病菌入侵。不过随着年龄增长，再加上不良的饮食结构、压力太大、暴饮暴食和熬夜、不节制的吸烟酗酒以及负面情绪等，都会扰乱肠道微生态环境，使得肠道老化，从而各种问题随之而来。

湖北省妇幼保健院消化内科副主任医师王晓军说，正常人的“肠道年龄”与其生理年龄相差不大，但随着年龄增长，生活工作压力增大，加之饮食不当，肠道内有益菌群数量减少，而有害菌群不断增多，最后导致肠道菌群失调，肠道

功能出现“老化”。

在武汉部分医院消化内科门诊，治疗便秘的年轻女性占了就诊人数的半数，其中有相当一部分患者的肠道功能出现了老化。王晓军说，胃肠是人体重要的消化和吸收组织器官，其蠕动讲究规律，不少年轻人偏食、过度节食、不科学减肥、酗酒、抽烟、过度熬夜，这些无“章法”的生活方式给胃肠道带来极大负担和刺激，导致其“肠道年龄”大大超过实际年龄。

建议平时规律饮食，保证膳食纤维摄入，每天一斤蔬菜半斤水果，主食三分之一为粗杂粮。

肺“催老剂”：厨房油烟

中日友好医院呼吸与危重症医学科二部医师陶新曹谈到，厨房油烟对人的影响，从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病，长期油烟的吸入还可以导致慢阻肺。严重些还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症，医学上称为油烟综合征。

做饭时不能只开抽油烟机，最好同时打开厨房的窗户。炒完菜抽

油烟机再开10分钟。平时能吃炖菜、拌菜就不炒菜，因为只要炒菜难免会有大量油烟。一定要炒菜，油温控制在五六成热即可。即油入锅后，拿一小片葱皮扔入锅中，如果葱皮四周冒出许多泡泡，就要在变色前将食材下锅。此外，每个月清洗一次抽油烟机过滤网，避免影响抽油烟机的效果。

综合健康时报、家庭医生、搜狐健康报道