

# 吃七八分饱真的更长寿吗?

“节食延长寿命”一说最早由美国康奈尔大学的营养学家克里夫·麦凯提出。麦凯经过几年的研究,发现限制食量的大白鼠比按正常进食的大白鼠寿命更长,外表和生理机能也更年轻。例如,在幼龄大白鼠断奶后,把它们的膳食较平时减少40%,大白鼠的寿命可以延长1倍。1934年麦凯把研究结果发表在《科学新闻通讯》上。

此后的80多年里,全球多学科多领域研究人员进行了更多研究,并且在今天演变为一种通俗的观点:吃七八分饱更长寿(有益健康)。

然而,一种理论是否名副其实,一是要从原理上得到阐释,二是要经过反复验证,包括从动物到人类的试验证明。现在,节食延寿的理论在动物身上得到许多验证,但并没有在人身得到验证。因此,严格地说,节食延年益寿在今天只能称之为假说。

## 1.节食延寿有何原理?

在各种研究中,节食延寿或有益健康的原理有很多,大致可以归纳为以下几个方面。

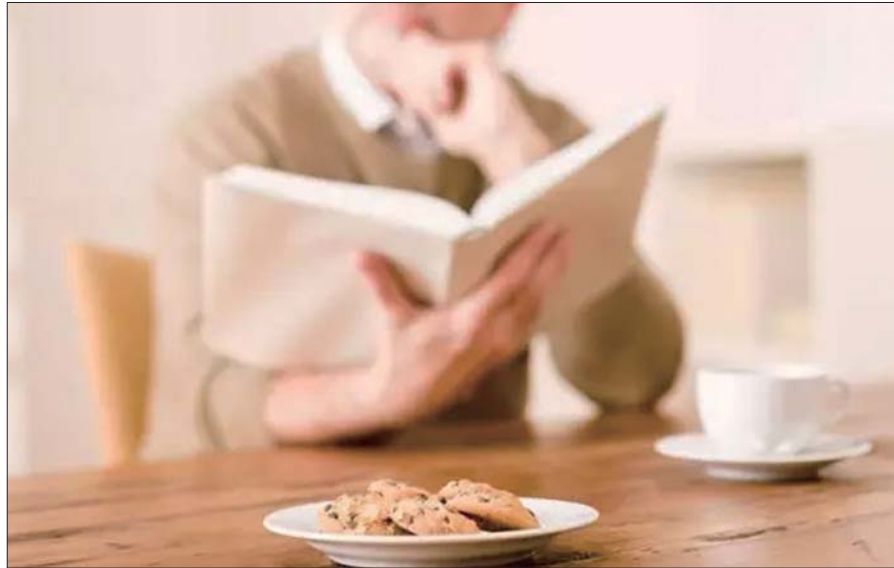
麦凯提出节食延寿的原理是节食可降低代谢率,由此增加动物寿命期限内能量消耗所需的时间,推迟动物生长发育和延缓各种重要器官,如大脑、心脏、肌肉和骨骼等的衰老速度,从而增加生命长度。

在其他研究者发现的原理中,节食可以减少自由基对身体细胞的伤

害,从而延缓衰老。自由基是一种强氧化剂,可使细胞中多种不饱和脂类发生过氧化,形成氧化脂质而损伤生物膜,导致细胞衰老。

此外,节食还可以通过保护身体的多种器官和组织系统来延缓衰老,让免疫系统的中枢器官——胸腺的衰老推迟,从而能较长时间保持强大的免疫功能,减少疾病发生。

同时,节食还能保护大脑和神经系统。若长期饱食,会过多摄入食物



(尤其是脂肪)中的纤维芽细胞生长因子,这种因子可使毛细血管壁和脂肪细胞增生,导致脑血管硬化、脑瘤、脑卒中,甚至猝死。这个原理如同摄入动物脂肪太多可导致低密度脂酸增多,堵塞血管,引起心脑血管病一样。

## 2.小鼠延寿并不表明人延寿

尽管有很多研究证明节食可以延年益寿,但不得不指出的是,这些结果只是在动物试验中获得。如果要将这些研究结果应用到人身上,会有各种条件限制,并非是每顿饭只吃七八分饱就能产生有益健康和延年益寿的效果。

目前已有新的研究提供了一种相对科学的节食法,如禁食模拟饮食法。美国南加州大学生物化学家瓦尔特·隆哥等人对中年小鼠每个月实行

两次禁食模拟饮食法,每次持续4天,这4天中只给小鼠饲喂低蛋白、低热量饲料,其他时间让小鼠任意进食。结果显示,试验组小鼠平均寿命较正常饮食(没有节食)的对照组小鼠多活了3个月,而且试验组小鼠的血糖明显降低,肿瘤减少。

此后,隆哥等人的研究团队和19名志愿者进行了为期3个月的人体试验,每个月节食5天,第一天摄取1090卡热量的食物,第二天到第五天摄取

725卡路里的食物,剩余时间自由进食。结果显示,参与节食的19人的衰老、糖尿病、心血管病与癌症的危险因子或生物指标都在下降。这提示节食对健康确实产生了有益影响,但不能否延年益寿还不能下结论。

在此基础上,隆哥等人提出了定期节食法,即在一个月的大部分时间里,可以尽情吃自己想吃的食物,然后连续5天节食,每天将热量的摄入限制在700卡至1100卡。

## 3.一周节食两天确有益处

任何科学研究结果都需要重复研究来证实。2017年2月15日在《科学转化医学》发表的一篇论文进一步支持隆哥等人的定期节食有益健康的结论。文章称,一个月内连续5天限制热量的摄入能产生多种益处,包括减少体重和总体脂、降低血压、降低胰岛素样生长因子1的水平,有助于预防或治疗与衰老相关的疾病。

这项研究纯粹是对人的研究,有71名志愿者参与,在3个月内遵

循禁食模拟饮食。试验结束后,节食者平均减轻了2.6斤,保持正常饮食的对照组志愿者则保持体重不变。另外,节食组还降低了血压、体脂和腰围,对照组在这些方面没有变化。

更重要的是,在试验中节食组的人体内胰岛素样生长因子1产生了骤降。胰岛素样生长因子1是一种促进衰老的物质,当该因子减少时,就有可能延缓人的衰老,并且有益健康,如降低血糖和总胆固醇水平。

但是,这只是一个推论。为期3个月的人体试验能否得出定期节食可像延长老鼠寿命一样延长人类寿命,还需要更多的试验来验证。

不过,基于上述研究,国外兴起了一种5:2禁(饮)食法,即在一周中正常进食5天,在剩下的两天里,将摄入的能量限制在500卡至600卡。比如,第一天18时吃正常晚饭,禁食开始,第二天不吃早饭、午饭和零食,但可以饮水,直到第二天18时吃正常晚饭,禁食结束。

## 4.节食可能降低部分免疫力

总结以上得出两点结论,一是研究证明动物节食可延长寿命,二是人类节食有益健康,但能否延长寿命尚不可知。

有一些研究对节食的作用提出质疑。美国国家老龄化研究所对灵长类动物的研究表明,延长动物寿命的并非是节食,而是食物的质量。

研究人员对猕猴进行了长达20年的研究,发现从表面来看节食能延长猕猴的寿命:节食组有13%的猕猴死于与衰老有关的原因,对照组死于与衰老有关原因的猕猴为37%。但是,在探索造成这一结果的原因时,研究人员发现喂食猕猴的食物并不健康。对猕猴喂食的食物中包含了28.5%的蔗糖,这是不利于健康的一种高糖饮食,并且含有有益健康的鱼油和抗氧化剂的食物较少。因此,这也可以解

释为,节食组的猕猴由于比正常进食的猕猴少吃了不健康的饮食,因此延长了寿命。

如果这一解释能成立,则意味着仅仅吃七八分饱并不能让动物和人类长寿,关键在于要少吃垃圾食物和提高饮食质量。

同样有新的研究表明,节食未必能增强和保护免疫力。美国加利福尼亚州斯坦福大学的大卫·施内德等人对果蝇抗感染的一项研究发现,虽然节食提高了果蝇对伤寒沙门氏菌致病性感染的耐受力,但也降低了果蝇对李斯特菌的耐受力。节食的果蝇在接触一些病原体,比如李斯特菌时,存活率更低。原因在于,节食切断了果蝇免疫系统中黑化细胞的功能。

这表明,节食对动物和人的免疫

力具有复杂的影响。一方面,节食可以增加机体对某些微生物的抵抗力;另一方面,节食又降低了机体对另外一些微生物入侵的耐受力。所以,节食未必能保持和增强生物的整体免疫力,也不一定让动物和人类健康和长寿。而且对于特殊人群而言,节食不仅无益于健康和延寿,反而有害健康和减寿,例如孕妇。缺乏营养会影响胎儿大脑细胞相互联络,进而改变数百个基因的表达,其中很多基因涉及细胞生长和发育,最终可能造成智商降低,行为问题增多等。

总之,节食的作用更像是一个关于度量的哲学问题,不可走极端。在延年益寿的话题上,节食只是一个因素,不能过分强调吃七八分饱所起的健康作用。(来源:北京日报)

## 严重孕吐或增加早产风险

吃东西吐、喝水吐、闻到异味更是严重吐,家中老人说吐吐就好了,不料挺过了孕吐阶段,腹中胎儿却提前降生。严重孕吐与早产有没有关系?近期出版的《英国医学杂志》发表了湖北省武汉市妇幼保健院对该市孕产妇情况的大数据分析结果——孕吐严重会增加胎儿早产的风险。

据介绍,早孕反应在孕妇中的发生率为70%左右。在我国,虽然大多数妇产科医生知道孕期呕吐对母亲和胎儿均有不利影响,但由于国内现有研究数据中样本数量较少,对研究人群中孕早期呕吐对分娩结局的影响程度不具备权威性和专业指导性。

自2010年起,武汉市妇幼保健院对在武汉市建册、体检、分娩的317463名孕产妇情况展开分析和研究,发现15000余个早产宝宝在孕不足37周时诞生,这些早产宝宝的母亲中约有29.88%的孕早期有孕吐情况。

“孕早期反应较重可能是导致胎儿早产的原因之一。”武汉市妇幼保健院宋晓婕主任医师介绍,研究表明,孕妇长时间孕吐导致体内电解质、代谢紊乱,有的孕妇还会出现严重的并发症等情况,同时还会增加孕妇生理及心理上的压力,从而影响孕妇和腹中胎儿的健康,增加早产的几率。

“孕妇强忍孕吐是不正确的,孕吐厉害应尽早来医院接受治疗。”宋晓婕说,通常情况下孕妇在怀孕初期出现呕吐现象是正常生理现象,不严重的不用过度担心。一旦孕妇出现严重的孕吐反应,应及时到医院就诊,更有利于孕妇及腹中胎儿的健康。(来源:健康报网)