



注意！早餐这样吃会加速衰老

早餐宜早不宜迟，记住这个营养搭配公式

你一般每天几点吃早餐？有些人早上起床早，早早地就吃完早餐；而有些人起床晚，经常吃早餐都是9点、10点了，都快赶上午餐了。

俗话说，“一日之计在于晨”，早餐对于维持健康非常重要，尤其是吃早餐的时间。近日研究发现：早餐吃得太晚，会加速衰老。

早餐这样吃居然会加速衰老？

2024年6月《食品与功能》期刊上发表的一项研究显示，早餐吃得太晚，会加速衰老。早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄，加速衰老的发生率也更高。

研究分析了16531名参与者，平均年龄为46.5岁，并计算他们的表型年龄，以反映他们身体的实际年龄。

研究发现，早餐吃得较晚的人，会加速生物衰老。其中，与早上6点14分吃早餐的人相比，10点26分才开始吃第一餐的人表现出更大的生物年龄，加速衰老的发生率增加25%。

研究人员表示，根据早餐的定义，不晚于上午10点；那些超过上午10点才吃早餐的人，可被认为是不吃早餐者。而结果表明，不吃早餐或者早餐吃得晚的人，会加速衰老。

早餐提早1小时疾病风险会降低

2023年发表在《国际流行病学杂志》的一项涵盖超10万人的研究发现：与习惯早晨8点前吃早餐的人相比，9点之后吃早饭的人患上2型糖尿病的概率更高，高出59%！

研究人员依据不同的吃早餐时间，将全部的参与者分为了3组：

- (1)8点前吃早餐的人：占44.77%；
- (2)8~9点吃早餐的人：占35.78%；
- (3)9点后吃早餐的人：占19.45%。

与早上8点前吃早饭的相比，9点之后才吃早餐的参与者罹患2型糖尿病的风险显著升高。

此外，研究还发现，早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之前吃最后一餐，可能有助于降低2型糖尿病的发病率。如果晚餐较晚吃也会稍微增加2型糖尿病的风险。

吃早餐记住这个营养搭配公式

早餐不仅要吃得早，也要吃得营养好！早餐怎么吃才有营养？注册营养师李园园2023年接受采访时指出，早餐要记住一个搭配公式：“1+1+1+1”，也就是谷薯类、蔬



果类、动物性食物（肉鱼蛋奶）、豆类/坚果。早餐最好要包含以上4类食物中的3类及以上。

针对很多人经常吃的6种传统早餐，营养师也给出了营养升级调整方案：

1.鸡蛋灌饼：有蛋白有碳水，但蔬菜有点少

建议：搭配一份清淡的蔬菜，然后配一杯牛奶或酸奶，营养瞬间均衡起来。如果时间紧张，直接配一个番茄或一个橙子，然后一盒酸奶也很不错。

2.杂粮煎饼：有杂粮有鸡蛋，但薄脆油太多

建议：薄脆选择不加，少抹点酱，多加些生菜或者自己带一个番茄，配一杯牛奶。

3.油条豆浆：豆制品饱腹感强，但油条油太多

建议：一杯豆浆、半根油条足矣，再来一份清淡的蔬菜沙拉，加一个鸡蛋就好得多。沙拉里除了蔬菜，还可以加玉米粒、红腰豆。加餐可以再喝一杯酸奶或牛奶。

4.包子+粥：有干有稀，缺少蛋白质和蔬菜

建议：粥最好是杂粮粥，例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦米、红豆、豌豆等全谷物和杂豆类。包子可以是荤素搭配的。然后再搭配一个芝士什锦沙拉、来个鸡蛋，营养均衡度可大大提升。

5.面包+咖啡：营养单一、缺乏蔬果和蛋白质

建议：面包最好选择不加糖、脂肪含量较低的，如大列巴、杂粮面包、全麦面包等，咖啡选择不加糖的。除了面包，可以再搭配一个鸡蛋、一份果仁、一份青菜。咖啡可以加些牛奶变成奶咖。

6.饼干+牛奶/酸奶：碳水质量低、糖油较高

建议：搭配一个鸡蛋或几块肉，一份田园时蔬，营养能改善很多。如果把饼干换成更健康的红豆包、窝窝头、杂粮豆包等就更好了。

据《健康时报》



守护夕阳

安徽即将出台政策 加强养老机构预收费管理

星报讯（记者 祁琳）日前，省民政厅发布《安徽省养老机构预收费管理办法（征求意见稿）》，并公开征求意见。征求意见稿对养老机构（项目）实行会员制、预收费等，都作了具体规定。

据了解，本办法所指养老机构预收费，是指养老机构通过向未入住人员销售预收性质的会员费（包括会员卡、贵宾卡等），以及向已入住老年人提前收取的养老服务费用（包括床位费、照料护理费、餐费等）和押金（包括为老年人就医等应急需要、偿还拖欠费用、赔偿财产损失等作担保的费用）。

征求意见稿称，社会力量举办的养老机构（项目）为弥补设施建设资金不足，通过销售预收性质的会员费（包括会员卡、贵宾卡等）形式进行营销的，应当符合以出让方式获得土地并利用自建或自有设施举办；床位规模在300张以上；已建成且具备收住老年人的条件。

征求意见稿同时规定，预收的养老服务费用期限一般最长不得超过12个月。押金等应急费用根据老年人身体健康状况在合理范围内协商确定，一般不超过1万元。



营养课堂

“药膳冰淇淋”卖到断货！专家提醒并无养生效果



近日，一类名为“药膳冰淇淋”的新式甜品出现在上海、武汉、哈尔滨等城市的冰淇淋门店中，备受追捧。热门口味如薄荷西瓜霜、野菊开心果、烟熏乌梅、山楂佛手柑、川贝枇杷膏等，常常一上线就卖断货。价格方面，120克的冰淇淋售价38元，150克售价45元，作为加料，东北长白山人参每份12元，冬虫夏草每份18元。

加入中药的冰淇淋是否真能做到美味养生两不误？东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖肯定地说，中药冰淇淋是没有养生功效的。他说，中医讲求对证治疗，辨证施治，冰淇淋中的中药配方是否适合个人体质，需要专业医师判断，如果不适配，不仅起不到效果，可能还会伤身。即使是药补食疗，也需要长期食用才能起效，但从营养学角度出发，并不推荐人们长期食用各类冰淇淋。

金晖提醒，吃冰淇淋要掌握“三适原则”。

1.适量：不宜每天食用，每次也不宜食用过多，最好限制在80克以内。

2.适时：饭前饭后不宜吃；大汗或运动过后不宜吃；夜间醒来不适合吃；刚吃完熟食不适合吃。

3.适宜：幼儿要少吃；有肠胃疾病的人或消化功能衰退的老人要慎吃；患有心血管疾病的人要慎吃；糖尿病患者也要慎吃。

据《环球时报》



长寿之道

人到晚年学会六个“放下”

在王女士的想象中，她的退休生活应该是悠闲自在的，有大把时间练习跳舞、享受天伦之乐。但事实却与她的计划大相径庭，她发现自己退休后甚至比工作时还忙，家里家外都有操不完的心，每天被各种琐事困扰。这种情况在老人中很普遍，总是有很多事情让他们牵挂，也容易因此感到焦虑和不安。

日本脑科学家黑川伊保子在新书《60岁使用说明书：60岁是人生的新人》中提出颇有新意的老人处事观点，可以概括为“六个放下法则”，呼吁老年朋友无需过度在乎世人眼光，抛开种种“在意”，更自在地活着。

法则1：放下在意年轻。60岁后，过度在意外表是否足够年轻，可能导致自我否定，带来额外的压力和焦虑。放下这种负担，学会接受年龄带来的身体变化，可以多培养一些兴趣爱好，充实内心世界。

法则2：放下在意痴呆。每个人都有可能生病，如果过度在意，就会变得消极和沮丧，影响生活质量。所以，老人要放下对痴呆的在意，以及对其他疾病的担忧，日常保持健康的生活方式，用平常心管理已有疾病。

法则3：放下在意孩子。子女、孙辈慢慢长大，需要更多的独立权和自主权。建议老人放下对孩子的过度在意，建立合理的界限，明确各自的角色，减少不必要的干预和过度保护。

法则4：放下在意衰老与死亡。对衰老和死亡的担忧是许多老人需要面对的心理挑战。衰老与死亡是人生必经之路，与其害怕抗拒，不如积极面对。

法则5：放下在意伴侣。退休后，夫妻相处时间增加，容易产生摩擦。建议老人放下过度关注伴侣，给彼此足够的自由度，让双方都能拥有自己的生活和兴趣。

法则6：放下在意社交。年轻时，难免要与不太喜欢的人打交道。但退休后，这种让人不快的社交其实完全可以避免。建议老人重新打造适合自己的朋友圈，维护好老朋友，结交新朋友，建立健康、多元的人际关系。

据《生命时报》

指导专家：中国心理卫生协会注册心理咨询师、广东爱家心理研究所所长 马健文