

养生新鲜报

最健康的外卖是寿司

◎ 徐盈

在人们印象中，外卖往往是不健康的代名词，但实际上，只要选对品类，美味与健康可兼得。近日，美国“研究总汇”网站发文称，寿司是最佳外卖选择。

寿司的原型是用发酵米饭和咸鱼制成的菜肴，发酵有助延长保存时间，腌制能防止细菌生长，这些都使这道菜成为冰箱出现前的理想菜肴。如今，寿司具有多种组合方式，但万变不离其宗，主要材料都为醋饭（加入白醋等调料的米饭）、海鲜（通常是生的）、蔬菜和紫菜。醋饭含有碳水化合物，能为身体提供能量；海鲜富含蛋白质、维生素D、欧米伽3多不饱和脂肪酸，以及钙、磷等矿物质；蔬菜富含膳食纤维和维生素；紫菜富含B族维生素、胡萝卜素，和钙、镁等矿物质，其中硒和碘含量尤其丰富。因此，寿司营养丰富且均衡，不会给消化系统带来额外负担，很适合奔波一天不愿做饭时的外卖选择。

需注意，若将寿司蘸满蛋黄酱、酱油后再食用，会抵消其健康益处，建议大家少用脂肪、糖、盐含量过高的调味品，可以用低钠酱油、芥末等调节口味。建议孕妇选择全熟的寿司，不要生吃海鲜。从重金属污染的角度看，鲱鱼、鲈鱼、龙利鱼、三文鱼等海鱼，草鱼、武昌鱼、罗非鱼等草食性或中上层淡水鱼更为安全。

哪种肉增肌效果好

◎ 谭凯元

春暖花开，人们将臃肿的衣服收进衣柜，身上赘肉变得更加显眼，减脂增肌自然被提上日程。想拥有好身材，除了坚持运动，选择合适的食物也非常关键。

补充优质蛋白质，特别是富含支链氨基酸的，对促进肌肉生长和运动后的恢复非常有益。支链氨基酸包括亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸，可有效促进蛋白质的合成，帮助节约肌肉蛋白质，减缓肌肉流失。研究显示，牛肉和鸡胸肉是支链氨基酸的优质来源，其支链氨基酸占总氨基酸的比例分别为19.2%和18.3%。两种肉的脂肪含量都较低，瘦牛肉为2.3克/100克，鸡胸肉为1.9克/100克，尤其适合减脂增肌期间食用。

为了最大程度发挥它们的效果，建议选择用油量较少的烹饪方法，减少脂肪的摄入量，如煮、蒸、烤或用少量植物油煎等。同时，注意搭配富含膳食纤维的蔬菜和复合碳水化合物（如全麦面包、糙米、玉米、燕麦等），为身体提供更加持久的能量，有助维持血糖稳定，避免因饥饿感太强而摄入过量食物。

一般来说，每公斤体重每天应摄入1.2~2克蛋白质，例如60公斤的人每天应摄入72~120克蛋白质。将其平均分配到三餐中，更有利于吸收。运动后30分钟内补充蛋白质和适量碳水化合物，可以最大限度地促进肌肉恢复和生长。

需注意，减脂增肌是一个循序渐进的过程，需要耐心和毅力，均衡的饮食、合理的运动计划、充足的休息、积极的心理状态和良好的生活习惯缺一不可。不宜过度夸大饮食的辅助作用，或为追求快速增肌效果摄入过量蛋白质，否则不仅会增加肾脏负担，还可能导致营养失衡。



有些人吃亚麻籽格外受益

◎ 孙建琴

最近几年，亚麻籽的出镜率很高，这种食物在健康方面有很多优势，尤其适合以下几类人群。

素食人群。亚麻籽富含α亚麻酸，是欧米伽3多不饱和脂肪酸最丰富的植物性来源。素食人群容易缺乏这类脂肪酸，应该注意补充。

便秘人群。亚麻籽富含促排便的膳食纤维，食用2勺（约22克）可获得6克膳食纤维，占每日推荐摄入量的24%。研究显示，持续摄入亚麻籽2~4周，能明显改善便秘症状。

更年期女性。亚麻籽是木酚素的最佳来源之一，这种植物雌激素与人体雌激素结构相似，有助减少更年期女性的潮热现象。

麸质不耐受人群。患有乳糜泻和麸质不耐受的人群一旦进食含有麸质的食物（如面筋、烤麸、蛋糕、面包等），就会引发免疫和消化系统异常，出现腹胀、腹痛、腹泻等症状，进而导致营养不良等。亚麻籽作为一种无麸质食物，有助这些人群补充营养。

三高人群。亚麻籽富含的膳食纤维、α亚麻酸以及木酚素等物质，可以延缓食物消化吸收速度，增加饱腹感，减少热量摄入，尤其适合高血糖、高血脂和高血压人群食用。

需要提醒的是，生亚麻籽含有生氰糖苷、抗维生素B6因子、植酸等有毒物质或抗营养因子，微波、烹煮等加工处理方式可破坏这些物质，增加安全性。经过低温烘焙的整粒亚麻籽带有淡淡的坚果香，可以直接食用，也可撒在粥或菜肴中。除此之外，也可以选择亚麻籽粉或亚麻籽油。与整粒亚麻籽相比，亚麻籽粉中的营养成分更易被人体消化吸收，但其容易氧化，应密封冷藏，尽快吃完。亚麻籽油分为冷榨型和热榨型，前者更好地保留了亚麻籽中的营养成分，价格较高，需要冷藏；后者有一定营养损失，价格相对便宜，阴凉通风处存放即可。

年轻人有四个心梗误区

□ 马芳芳 夏莹

据《中国心血管健康与疾病报告》，我国急性心肌梗死发病呈现显著年轻化趋势，35岁以下患者占比已从10年前的3%升至13%。部分三甲医院统计数据显示，30岁以下患者年增幅达15%。对于年轻人来说，要如何预防和应对心梗的突然来袭呢？

先要走出认知误区

误区1：体检正常就说明心脏安全。很多年轻人对体检存在认知偏差，认为常规体检（如心电图、血压及血脂检测）正常就代表心脏没有问题。实际上，一些早期或潜在的心脏病变无法通过常规体检检出。例如，冠状动脉狭窄不足50%时，心电图可能完全正常；部分先天性心脏病患者，其心梗风险只有在剧烈运动或极端压力下才会暴露；长期不良的生活习惯会持续损害心脏，但部分体检指标（如胆固醇）可能在短期内仍显示正常，年轻人切不可掉以轻心。

误区2：没有胸痛就不是心梗。很多人认为，心梗发作就像影视剧中演的那样，疼得捶胸顿足、大声呻吟。实际上，心梗症状分为典型和不典型两类。典型症状包括剧烈、压榨性胸痛，以及恶心、呕吐、周身湿冷、心悸、呼吸困难、濒死感等伴随症状。但约40%的心梗患者会表现为牙痛、胃痛、左臂酸胀、后背痛等非典型症状，尤其是年轻患者，容易错过最佳救治时机。

误区3：健身达人心脏强。很多年轻人喜欢通过健身、极端饮食等方式来塑造肌肉线条，殊不知，这样做可能诱发慢性疲劳综合征，造成免疫系统持续激活，反而会导致免疫力下降，增加心脏、肾脏负担，甚至会加速血管的粥样硬化。

误区4：偶尔醉酒无妨。很多年轻人因为工作应酬，时常会有饭局、酒局，自认为醉酒一两次没什么影响，身体是可以承受的。但实际上，酒精对人体的伤害并不存在“安全阈值”，



尤其是心脏，一次醉酒就会让心脏负荷增加20%~30%。

五类年轻人风险高

代谢综合征患者。腹型肥胖者，男性腰围超过90厘米，女性超过85厘米；高血压前期人群，日常血压波动于130~139/85~89毫米汞柱；空腹血糖受损者，即空腹血糖在6.1~6.9毫摩尔/升波动；血脂异常人群，包括甘油三酯超过1.7毫摩尔/升，以及高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C，俗称“好胆固醇”）较低，即男性低于1毫摩尔/升，女性低于1.3毫摩尔/升。

吸烟饮酒者。烟草中的尼古丁会造成血管内皮损伤，导致动脉硬化、血栓形成、炎症反应、血管痉挛甚至微循环障碍等，建议长期吸烟者尽早戒烟，尤其是日均吸烟10支以上、烟龄5年以上的人群。每周超量饮酒3次以上，可能诱发房颤，或血栓脱落堵塞冠状动脉，造成急性心肌梗死。

身体和精神压力大者。经常熬夜、加班，容易导致体内儿茶酚胺分泌过量，诱发冠状动脉痉挛，造成

心前区缺血疼痛；健身爱好者如果长期进行超负荷的无氧运动，会使血液处于高凝状态，容易形成血栓，阻塞血管；焦虑抑郁的情绪状态会使血管内皮功能受损，增加冠状动脉内斑块的易损性，进而导致心梗风险升高。

冠状动脉先天异常者。心肌桥（冠状动脉埋于心肌内）是一种先天性心脏缺陷，这类患者剧烈运动时，心肌会挤压血管，导致心肌缺血，出现心前区疼痛不适。

免疫性疾病患者。例如儿童时期患川崎病，可能会导致冠状动脉瘤样扩张，容易诱发心梗。

把握黄金自救时间

心梗的黄金急救时间通常是发病2小时内，每延误1分钟，就会增加心脏坏死的风险。年轻人心梗的症状大多不典型，容易延误就诊，因此更需要掌握快速识别和救治的方法，以免错过时机。

当出现持续15分钟以上的压迫性胸痛或后背放射性疼痛，休息不能缓解，还伴随周身冷汗、恶心呕吐、濒死感等情况时，应停止活动，卧位休息，并立即拨打120急救电话。若无阿

表现为粉刺、丘疹、脓疱、囊肿或结节，鼻部一般不受累，常伴有毛孔粗大和油脂溢出。据统计，31.8%的青春痘可继发敏感性皮肤，3%~7%可遗留瘢痕，严重影响容貌和身心健康。

为防止青春痘“冒头”和加重，建议少吃高糖、油腻饮食，适当控制体重、规律作息、避免熬夜和长时间日晒。青春痘患者的皮肤常伴有皮脂溢出，需要选用具有控油保湿作用的清洁剂洁面，去除皮肤表面多余油脂、皮屑和微生物的混合物。但要避免过度清洁，每天洁面小于3次，忌挤压和搔抓。

清洁后，根据皮肤类型使用相应的护肤品，油性皮肤宜选择控油保湿类护肤品；混合性皮肤应分区护理，额头、鼻子选择控油保湿类，两颊选择舒缓保湿类护肤品；敏感性皮肤宜配合使用舒缓、修复类功效性护肤品。此外，应谨慎使用粉底、隔离、防晒剂、彩妆等，以免发生化妆品性痤疮。

健康养身

青春期为何爱长痘

□ 张冕

哪些事情会影响颜值，长青春痘一定榜上有名。青春痘，学名“寻常痤疮”。《寻常痤疮基层诊疗指南（2023年）》数据显示，这种慢性炎症性皮肤病好发于青春期，青少年发病率高达93%，已成为全球第八大慢性疾病。为何到了青春期，痘痘就会“闻讯而来”？

皮肤从外到内分为4层，分别是角质层、表皮层、真皮层和皮下组织。长痘与真皮层内的毛囊皮脂腺（包含毛囊和皮脂腺）关系最密切。毛囊内会长出毛发，皮脂腺中包含大量皮脂腺细胞，它们每天的主要任务就是不停地生产皮脂，然后顺着毛孔将油脂送往表皮，起到保湿滋润作用，让皮肤看起来水润、有光泽。

进入青春期后，青少年男女体内的雄激素飙升，加之心情烦躁，压力大、暴饮暴食等因素都会让雄激素水平发生波动。在雄激素的“兴风作浪”下，皮脂的产量大增，要运出去的皮脂过多，毛囊皮脂腺导管口这条

小路开始发生拥堵，角质层作为皮肤最外层的“安保人员”，看到毛囊皮脂腺内出了乱子，会调配更多角质细胞前来增援，由此引发了角质增生。多出来的角质不仅没有疏通毛孔，反而将毛孔口堵得严严实实。过量的皮脂被角质堵在毛孔内，会鼓出一个小包，就是我们常说的粉刺，最初为白色，即白头、闭合粉刺。如果皮脂持续堆积，毛孔则会被撑开，皮脂也会跟着暴露在皮肤表面，时间久了会逐渐氧化，并混合皮肤表面的污垢，令白头粉刺变为黑头，即开放性粉刺。

堵塞的毛孔内氧气越来越少，这种缺氧且富含油脂的环境给痤疮丙酸杆菌等毛囊皮脂腺微生物提供了适宜的繁殖环境。它们以皮脂为食，并分泌大量酯酶，生成含有致炎作用的游离脂肪酸，刺激真皮浅层毛囊炎发生，形成丘疹、脓疱，青春痘就此诞生了。

青春痘好发于面颊、额头及下颌，其次是胸、背部，多呈对称性分布，主要

