

# 常吃外卖会折寿？3.5万人研究显示或可增高心血管和癌症风险



“中午吃啥”是现代年轻人最纠结的难题之一，没空带便当的年轻人反复刷着外卖平台的列表，才能勉强选出今日的午餐。外卖难选，还不一定好吃，但随着时代的变化发展，点外卖已经成了大部分人习以为常的事情。有研究显示，长期吃外卖会折寿，外卖竟然这么伤人吗？

外卖市场蓬勃发展

随着科技的发展和人们生活节奏的加快，越来越多的人选择通过外卖平台来满足他们的饮食需求。点外卖的人越来越多，这一现象也引发了广泛的关注和讨论。《中国互联网发展状况统计报告》数据显示，截至2022年12月，我国网上外卖用户规模达5.21亿。

外卖方便快捷，人们可以通过手机在几分钟内完成订餐。外卖的种类繁多，为人们提供了更多的选择，并且配送服务的高效也给打工人、独居人士节省了不少时间。年轻人在点外卖时，会谈论餐厅推荐、健康饮食和外卖平台等相关话题。物美价廉还不是最终目标，尽可能吃得健康才是当下青年的追求。

常吃外卖会折寿？

武汉科技大学医学院荣爽教授等人在《营养与营养学学会杂志》期刊上在线发表

了一项研究，研究对象是1999-2014年国家健康和营养检查调查的35084名20岁或以上的成年人，他们在面对面的家庭访谈中报告了自己的饮食习惯，包括在家做饭、在外就餐等的频率。

在平均17年的随访中，2781人死亡，其中511人死于心血管疾病，638人死于癌症。调查人员研究了去餐馆就餐与死亡风险之间的关系，研究表明，与几乎不在外就餐的人相比，每天≥2顿在外就餐，全因死亡率增加49%，心血管疾病死亡率增加18%，癌症死亡率增加67%。

该研究是最早量化外出就餐与死亡率之间关系的研究之一，作者解释，尽管新出现的证据仍然有限，但表明经常外出就餐与慢性病风险增加有关，如肥胖和糖尿病以及其他慢性病的生物标志物。

此前，一项澳大利亚的研究也显示，每周吃两次或更多外卖食品与年轻男性和女性中度腹部肥胖的饮食质量较差和患病率较高有关。每周食用两次或更多外卖食品，男性中度腹部肥胖患病率高达31%，女性则高达25%。

而2012年发表在《公共健康营养》杂志的一项研究表明，爱做饭的人更长寿，尤其对于女性。在随访10年中，与从不做饭相比，做饭能显著降低死亡率，而做饭频次越多，死亡风险越低，每周做饭超过5次的人死亡风险降低50%。

没空做饭，如何健康吃外卖

外卖本身并无大问题，但越来越重口味的偏好，会让我们习惯于点高油、高糖、高盐的食物。许多外卖品类还存在营养不均衡的情况，比如缺乏蔬菜、优质脂肪等。长期

这样吃外卖，就容易造成我们的身体也随之出现问题。

吃外面的饭可能让人发胖又让人“折寿”，但实在没空做饭，这该怎么办？

首先，我们需要确保食品安全，应选择合格、有资质、经营时间长、口碑好的商家。消费者在接收外卖时应密切关注外卖食品的卫生状况，包括外包装的完整性、食品的新鲜度和烹饪温度等。如果发现外卖食品存在质量问题或不符合卫生要求，消费者应及时向外卖平台或相关监管部门反馈，并保留相关证据(如，拍照、录视频)。

其次，应尽量选择提供健康饮食选项的餐厅，如有提供蔬菜或蒸煮类食品的地方。避免选择油炸食物和高糖、高盐的食品。也可以通过备注要求少放油、盐等调料。

在食物种类上，我们要均衡膳食。《中国居民膳食指南(2022)》推荐，我国居民每天应至少摄入12种、每周至少摄入25种以上食物。建议优先选择食物种类较多的外卖，并注意荤素搭配、粗细搭配。食物颜色深浅搭配，可遵循“彩虹原则”，即摄入红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色的蔬果。

此外，还经常调换外卖种类，避免长期选择一个外卖品种。很多人在好不容易选到好吃的外卖后，就会长期重复点这一种类，这会容易造成营养失衡。在吃外卖时，还需控制饮食摄入量，避免大量进食和超过身体需求的卡路里摄入量。

不论吃外卖也好，自己做饭也好，最重要的是，要保持良好的饮食习惯和生活方式，适当的运动和充足的睡眠也是保持健康身体的重要因素。

## 一到秋天就发作！过敏性鼻炎如何防治

立秋之后，北京进入了“过敏高发季节”，不少人开始出现鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等症状，近期医院耳鼻喉科门诊量持续增长。目前，北京花粉浓度很高，正进入花粉播散高峰期。鼻敏感人群应引起注意，提前做好准备，谨防鼻炎侵袭。

什么是秋季过敏性鼻炎？

秋季过敏性鼻炎属于变应性鼻炎，是一种鼻黏膜慢性反应性炎症，通常是由花粉所致的季节性、阵发性鼻炎。

而过敏的本质是机体接触某些物质后发生的过度免疫反应。花粉作为常见的过敏原，在首次接触我们的鼻黏膜后，刺激机体产生特异性IgE抗体结合在鼻黏膜和黏膜表面的细胞上，此时鼻黏膜处于致敏状态。

再次接触花粉，鼻黏膜表面的细胞会发生过度免疫，分泌物增多，喷嚏、鼻痒、鼻塞的症状也就随之而来。过敏性鼻炎的发作呈现明显的时间性、地区性，并且易受某些气象因素的影响。

如何鉴别“过敏”与“感冒”？

过敏性鼻炎和感冒一样，也会出现鼻塞、暂时性嗅觉障碍的症状。不同的是，过敏性鼻炎大多会出现鼻痒，有时还伴有眼睛、外耳道、软腭、咽部等处发痒，以及眼红、流泪、眼睑红肿、干咳等症状。过敏性鼻炎一般会连续打多个喷嚏，常在晨起时、夜间或者接触过敏原后立刻出现这样的反射性动作。鼻涕是水样涕，严重时自己顺着鼻子流出来，需要不停用纸巾擦拭，甚至影响到日常生活和学习。部分患者躺下后出现的咳嗽症状，也有一部分是由于过敏引起的鼻涕倒流到嗓子里。

如何治疗秋季过敏性鼻炎？

当秋季出现上述过敏性鼻炎症状后，应立即离开导致过敏的环境，随后到医院接受正规的治疗。目前，常用用药是鼻用糖皮质激素联合抗组胺药、肥大细胞膜稳定剂、抗胆碱药、抗白三烯药、鼻用减充血药和花粉阻隔剂(物理阻隔，原理和戴口罩类似)。具体的用药选择和剂量，应谨遵医嘱，若有增加用药或其他新需求，要及时咨询医生和药师。

如何预防秋季过敏性鼻炎？

尽量减少外出。避免接触过敏原是

直接也是最有效的预防办法，生活中应及时关注北京市花粉浓度预报。适当减少外出，即使需要外出，也要戴好口罩，避免吸入花粉从而导致过敏性鼻炎发作。

对鼻腔进行清洗。外出回家后可使用海盐水对鼻腔进行清洗，这样能够减少鼻黏膜表面粘附的过敏原物质，从而减轻过敏症状。合理膳食、加强锻炼。多喝水、食用新鲜蔬菜、水果，补充维生素，保持营养均衡，保持必要的体育锻炼也能提高自身免疫力，减少过敏性鼻炎发作频率。

温馨提示：过敏季来临，患者到公立医院接受正规的治疗是首选。切勿自行购买药物治疗，或听信他人介绍的“偏方”治疗，以免耽误最佳治疗时期。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；  
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病专治；  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 [www.AmericaTCM.com](http://www.AmericaTCM.com)  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士** Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

[www.fairfaxdmd.com](http://www.fairfaxdmd.com)

3-096