

50岁后,胖点好还是瘦点好? 研究发现:体重有这个特点的人,更容易活到90岁!

0岁以后,胖点好还是瘦点好?
俗话说,“有钱难买老来瘦”,也有不少人认为“越瘦越长寿”;但此前也有不少研究发现,微胖的老人更能抵御疾病,可能更长寿。

那50岁以后,胖点长寿还是瘦点长寿?
体重有这个特点的人,更容易活到90岁!

2023年8月《老年学杂志》发表的一项新研究发现,能把体重保持稳定的人,更有可能活到90岁。加州大学圣地亚哥分校的研究人员研究了老年女性短期(3年)和长期(10年)体重变化,与90岁、95岁和100岁生存率的关联。

研究纳入了54437名年龄在61-81岁的女性,在研究开始时、第3年和第10年,分别测量了她们的体重。

研究人员将参与者的体重变化分为3类:

- (1) 体重减轻(比基线减少 $\geq 5\%$)
- (2) 体重增加(比基线增加 $\geq 5\%$)
- (3) 体重稳定(比基线变化 $< 5\%$)

最终发现有30647名女性(56%)至少活到了90岁。分析后发现,稳定体重的女性,更有可能活到90岁及以上。

体重保持稳定的人:与体重减轻5%或更多的女性相比,长寿的可能性是前者的1.2-2倍。

体重减轻 $\geq 5\%$ 的人:与90岁、95岁和100岁的生存率相关性较低。

体重增加 $\geq 5\%$ 的人:与90岁、95岁和100岁的生存率无关。

50岁后保持体重稳定更重要!

此前,也有相关类似的研究结论。一项发表在《美国医学会杂志》(JAMA)子刊上的研究也显示:进入老年后,保持体重稳定更重要!

研究发现:

就老年男性而言,与体重稳定者(体重波动在5%以内)相比,体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加33%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加289%。

就老年女性而言,与体重稳定者相比,体重减轻5%~10%者全因死亡风险增加26%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加114%。

为什么体重稳定的人更长寿?

研究人员表示,体重下降很可能是各种缩短寿命疾病存在的早期指标。为什么体重稳定的人更长寿,可能是由几种不同的机

制造成的。

首先,保持体重稳定的人可能吃得更健康营养,有均衡的饮食模式。营养稳定对代谢健康有积极影响,降低慢性疾病风险,从而有助于长寿。

第二,稳定的体重表明一个人有积极的生活方式,比如会有规律的运动。运动不仅有助于控制体重,还能增强心血管健康,保持肌肉质量。可以抵消与年龄有关的肌肉损失和代谢下降,带来更长寿和更健康的生活。

在老人衰弱的评估中,其中第一条就是“过去1年中,意外出现体重下降 > 4.5 千克或体重下降 $> 5\%$ ”。也就意味着70千克的老年人,1年内体重下降超7斤,就要引起重视。③

保持体重稳定的5个方法

扬州大学附属医院骨科副主任医师时代曾刊文介绍,到了一定年纪后,要保持体重稳定。年龄越大越难改变自己的身材,如果你觉得自己过瘦或过胖,建议从四五十岁就开始调整,不要等衰老了才想到保持身材。

1. 过瘦过胖都不好,保持匀称很重要
- 到了一定年纪要控制好自己的饭量,不

可大吃特吃,但是也不能吃得很少,每天七八分饱是比较合适的,不会让自己太饿,也不会摄入太多的脂肪。④

2. 大鱼大肉不健康,清汤寡水也不对
肉菜的比例要合理,不能天天全素宴,适当吃些肉食能补钙、强壮肌肉,但是不建议吃油腻的红肉和咸肉,对肠胃不太友好,可以吃些鱼丸、虾仁、瘦肉丝、排骨。④

3. 过度运动不适合,在家静养也不宜
想保持身材,那就离不开运动这个话题。不管什么年龄段,它都是消耗热量的主要手段,而瘦弱的老人也不必担心自己运动会受伤,适当的运动能强壮骨骼肌,增长肌肉,通过运动反而会变得更加结实。

4. 定期测测体重,体重变化心中有数
很多人没有定期测量体重的习惯,但是对于到了一定年纪的人来说,保持测量体重的习惯是很有必要的。比如要一周测量一次体重,这样体重变化心中有数,及时做出应对措施。对本身就肥胖的中老年人来说,养成定期测量体重的习惯,这样平时也会更加自律地要求自己,减少大吃大喝更有利于控制体重。

十类“高盐值”食物你吃过几种?

你相信盐还能隐形吗?是的,很多食物尝着不咸却含有盐,容易被人们忽略,这就是“隐形盐”。

单凭味觉来判断盐分的高低是不可靠的。日常生活中的高盐食物主要集中在以下10类:

- 甜品:冰淇淋、发酵的面包等;
- 调味品:味精、番茄酱、蚝油、酱油、甜面酱等;
- 快餐:炸鸡翅、比萨饼、汉堡包、炸薯条以及方便面调味包等;
- 熟食:香肠、熏肉、鸡腿、午餐肉、腊肉等;
- 鱼虾类:咸鱼、虾皮、虾米、鱼片干等同样含盐;
- 乳腐:红乳腐、白乳腐等;
- 坚果:炒葵花籽、小核桃、炒花生米等;
- 蛋类:咸鸭蛋、皮蛋等;

酱肉类:火腿、酱牛肉、叉烧肉、小红肠、午餐肉、腊肉等;

豆制品:臭豆腐、五香豆、素火腿、豆腐干、兰花豆等。

“高盐值”有哪些危害?

钠盐是原发性高血压重要的环境因素,增加盐摄入,过多的钠离子被吸收入血后,引起水钠潴留,导致血容量增加,血压上升。

过多摄入盐量,能引起血管平滑肌细胞的水肿,血管腔变窄,也会引起血压上升,从而造成器官损伤,如心脏肥大、血管重塑、肾脏损伤等。

学看包装食品营养标签,留意钠含量

临床高血压的干预治疗证实,限制食盐摄入对血压降低有显著性作用,世界卫生组织提出成人盐摄入量 < 5 克/天,中国高血压联盟根据中国的国情提出了每日摄入量 < 6 克/天。

目前设定的盐摄入量达标值为人生理盐味觉范围,强行减盐很难坚持,对于有高血压等心血管疾病的人来说,用低钠盐替代日常食盐有一定好处。

低钠盐是指用氯化钾替代盐中的一部分氯化钠,从而降低人体钠元素的摄入量。低钠盐虽然钠元素减少了,但是也需要控制摄入量。

不是所有人都适合低钠盐,肾功能不好或在服用利尿剂的人不适合吃低钠盐。

减盐的根本目的是防止高盐带来的危害,因此,促进潴留的盐从机体排泄更易实现。对普通人群建议多吃具有利尿和利钠作用的食物,比如冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄、白萝卜、韭菜、苦瓜等。而对高血压患者应优先选用与利尿剂联合的降压治疗方法。

对难以改变高盐膳食行为的人群,建议食用富含钾、钙等的食物以对抗高盐的作

用,或用一些能增加对盐的感知的调味品以减少摄盐(如辣),或食用苦瓜以增加对高盐的厌恶反应。

高血压防治小建议

合理膳食是基础:减盐减油,荤素搭配,用天然食材代替调味品,比如香菇、香菜、醋、洋葱等,少食或不食各类加工食品;

作息规律是前提:戒烟限酒,避免熬夜,超重和肥胖是血压升高的重要诱因,因此科学减重、适量运动是控制血压的有效手段;

心态平和是灵魂:避免情绪波动,保持心情舒畅,有利于维持血压稳定;

多次测压是保障:血压波动勤测压,记录数值看变化,及时就医知病情;

遵医嘱服药是关键:长期坚持服药,切勿自行停药,若要调整用药,一定提前咨询医生,在医生的指导下进行。

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:
571-409-3345 (海伦)
571-599-2570 (丽莎)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)

急聘RN, PCA: 男女护工多名(有PCA证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心