



## 专家名片

曾晓飞:美国国际大学营养学博士,国际营养师协会中国区顾问,中国营养联盟专家委员会副主任委员,中国教育文化研究中心专家组成员。“欧米伽-3 复合食品补充剂”“一种防治糖尿病高血压病症的强化食品”等 15 项专利的发明人。他有着丰富的营养学及医学保健知识,参与多本健康教育教材的编撰,曾主编《代谢分类疗法》《神奇的高原圣果》《神奇的 W-3 脂肪酸》等书。



# 健康管理新理念 ——慢性疾病与脂肪代谢平衡

■ 曾晓飞

## 养生是智慧 健康是责任

在中国,“上有老,下有小”的家庭结构意味着沉甸甸的责任。家庭成员的健康是家庭稳定与幸福的基石,一旦有人失去健康,对家庭而言将是毁灭性的打击。《健康中国 2030 规划纲要》提出“没有全民健康,就没有全面的小康”,在此基础上,本人认为“没有家庭和家族的健康,就没有民族的复兴和健康”。“饮食营养”“膳食平衡”并非可有可无之事,而是与每个人的健康紧密相连,我们应认真对待日常的“吃饭”问题。

完整的医学链条涵盖预防、保健、诊断、治疗和康复,其中预防居于首位,而膳食则是预防的前沿阵地。在预防和慢性病康复理论中,慢性病并非通过治疗被彻底治愈,而是依靠人体的自我修复能力恢复自愈力。在这个过程中,人体需要获取自然、充足、平衡的原料,营养学正是研究这些原料的科学,只有合理搭配和配置这些原料,才能实现平衡的营养膳食。

2020 年,经过 14 年的努力,本人构建了“膳食的 2 个阶梯、6 个阶段”完整理论体系。中国人的膳食文化从第一阶梯的吃饱(解决饥饿—饮食无忧—酒足饭饱),发展到第二阶梯的吃好(品牌追溯—非转基因、有机溯源—营养膳食平衡),这 6 个阶段奠定了科学膳食的理论基础。然而,目前大多数人仍停留在第一阶梯的饮食无忧和酒足饭饱阶段,第二阶梯的吃好才刚刚起步。希望普通民众在这个起步阶段,能够保持清醒,避免陷入商家的“教育陷阱”。

养生是一种智慧,健康是一种责任。众多智慧人士都选择了养生之路,有病时积极治疗,没病时注重预防,防治兼得。人的生命在大自然面前是脆弱的,常见的“三高症”虽然平时可能不痛不痒,但危害极大,极易引发心脑血管疾病等高风险疾病。忘我工作的精神固然可贵,但我们要根据身体状况,合理安排工作与养生。该忘我工作时全力以赴,该养生时也不能忽视。健康不仅属于个人,还关乎亲人、事业以及关心自己的朋友,聪明的人应将健康视为自己的责任。

## 平衡免疫力 抵抗病毒侵害

人生会经历 3 次断崖式衰老,衰老并非是一个连续均匀的过程,而是存在明显的转折点。人体衰老会导致血液中“蛋白质组学”发生变化。研究人员分析部分年龄在 18-95 岁健康个体的血浆后发现,人类血液中蛋白质水平在 34 岁、60 岁和 78 岁这 3 个年龄节

点变化最为显著。

34 岁时,衰老在颜值上体现得较为明显。即将步入中年,身体状况开始下降,人变得憔悴,胶原蛋白流失、皮肤松弛,出现抬头纹、颈纹、嘴角纹等。60 岁和 78 岁时,人们会真正体会到老年的到来,一系列慢性疾病高发,如心血管疾病、癌症和骨质疏松等。这些疾病不仅影响身体健康,还会降低生活质量。此时,身体的恢复力和适应性不如年轻时,每次疾病或伤害都可能留下更持久的影响。

那么,自愈力、代谢能力、免疫力应当如何维护呢?

其一,饮食要均衡多样。保证每日摄入 20 种以上食物,包括蛋白质、维生素和矿物质等各类营养素。减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄入,增加全谷物、蔬菜和优质蛋白的摄取。

其二,适度运动。每天进行 30 分钟快走、慢跑等有氧运动,也可结合力量训练。但要注意避免过度运动,以免损伤身体。

其三,充足睡眠。每天保证 7-8 小时深度睡眠,这有助于身体修复和免疫系统正常运转。

其四,情绪管理。保持积极心态,通过冥想、听音乐等方式缓解压力,避免长期处于焦虑、紧张的状态。

其五,避免滥用药物。对于普通感冒等自限性疾病,尽量通过休息、多喝水等方式让身体自愈,避免盲目使用抗生素或退烧药。

其六,关注肠道健康。增加膳食纤维摄入,维持肠道菌群平衡,可适当补充益生菌。

中医有“阳气不足就是病”的说法,晒太阳是一种简单实用的补充阳气的方法。早晨太阳刚出来时,可晒头(头上有百会穴)和后背(肩颈部经常酸痛发胀者更应多晒)。此外,阳光还能调控人们的情绪,让人心情愉悦。

得了慢性病后,通常有两种应对方法:治和养。但单纯依靠治疗很难彻底治愈慢性病,常规治疗只能起到控制作用,如降压、降糖、降脂等。虽然立竿见影,但药效过后病情容易反复,往往需要终身服药,而且药物还有较强的毒副作用,会损害其他脏器的健康。要想真正恢复健康,主要还得靠养。通过合理饮食,让身体自我修复脏器功能,恢复自愈力,从而回归健康状态。

疫情过后,人类与病毒长期共存。病毒感染退烧后,1-2 周的恢复期至关重要。此时体表温度虽已下降,但体内骨髓内脏温度仍略高,身体极易受风寒侵袭。很多人认为自己已经康复,便开始锻炼、运动、工作,这可能成为“复阳”的起点,为日后重病(后遗症)埋下伏笔。此时身体抵抗力最弱,如同跑完 3 千米气喘吁吁。因此,这一时期要注意保暖,

加强营养维护。

由于病毒伤害,1-2 周内极易在身体多个部位形成血栓,这是造成心肌梗死、脑梗死、肺栓塞等疾病的重要时期。建议从退烧之后 1-40 周内都要注意保暖,预防心脑血管疾病等已有慢性疾病的发展与发病。多吃欧米伽-3、纳豆及益生菌,补充维 C 及保护肝脏的产品,多吃含维 C 高的水果和蔬菜,合理补充优质蛋白(动植物均可),晚间用热水泡脚,避免受凉。

在中医方法中,干姜、甘草泡水或煮水常喝,吸入“大蒜泥气体”的方法也常用。冠状病毒感染常年发生,只有做好预防,才能让我们与病毒长期共存,平稳度过非常时期,不留下后遗症。

## 民以食为天 疾病与饮食有关

民以食为天,食用油是饮食中不可或缺的一部分。近年来,人们逐渐意识到油脂摄入过多会引发肥胖、“三高”等健康问题,食品安全问题也备受关注。一些人开始节制吃油,甚至谈油色变。疫情后,人们对食品安全和营养问题的关注度日益提高,一些不良商家在食用油生产中使用劣质原料甚至添加有害物质,严重威胁消费者健康。

人体必需的 7 大营养素中,脂肪酸总量的 70%来自食用油。但很多中国家庭是“吃油大户”,在享受物质生活的同时,也给健康管理带来了新挑战。脂肪是人体必需的营养成分,适量摄入是均衡营养的一部分,但不同脂肪酸对健康的影响不同。近年来,人们常听到要摄入平衡的脂肪酸,那么怎样的脂肪酸才是平衡的呢?

脂肪酸平衡不能脱离整体饮食。膳食宝塔推荐的 25-30 克食用油摄入量,是在其他食物中脂肪正常合理的前提下。若其他饮食中脂肪已较多,即便按照这个量摄入食用油,也难以保证脂肪酸平衡。中国居民膳食中亚油酸摄入量过量、亚麻酸摄入不足,比例失衡。与 30 年前相比,饮食结构发生了巨大变化,肉和油摄入过多。脂肪酸种类和数量失衡是导致一系列心脑血管疾病甚至癌症高发的直接原因。

相同情况也曾在美国、日本等发达国家出现。最终发现,关键问题不在于体内吸收了多少脂肪,而是有无相应的欧米伽-3。欧米伽-3 是人类进化的基础物质之一,是生命之本、聪明健康之源。作为“聪明脂肪酸”和“血管清道夫”,它对人体血液、血管起着保驾护航的作用,是人体必不可少又无法自身合成、只能靠外源补充的物质。

欧米伽-3 即欧米伽-3 多不饱和脂肪

酸,是一类具有“第一个双键距离碳链末端 3 个碳原子”结构的多不饱和脂肪酸分子,主要包括 ALA、EPA 和 DHA 三种,均为人类必需脂肪酸。其中,ALA 主要存在于亚麻油等植物性食品中,在体内通过酶的作用可转化为 DHA。欧米伽-3 是心脏、视网膜、大脑的主要脂肪组分,是人体结构性脂肪。大脑的 50%-65%固态物质是脂肪,且大脑中的脂肪是构成细胞膜并在细胞中发挥重要作用的结构性脂肪,并非堆积在腹部、腿部用于抵御饥荒的补给性脂肪。大脑是欧米伽-3 最集中的地方,在大脑全部脂质中,欧米伽-3 占 30%;在具有记忆力的海马状脑细胞中,占 35%以上;在视觉神经细胞中,占 65%以上。

选择适合自己的欧米伽-3 膳食补充剂,可从纯度、原料产地和产品资质三方面判断。纯度方面,纯度意味着欧米伽-3 中有效成分 DHA 及 EPA 含量高,吸收效果好,且提纯技术好,无杂质,食用安全可靠,建议选购纯度大于 60%的产品;原料产地应优质无污染,如此才能保证产品成分齐全且纯度高;产品资质上,要仔细查看产品的出身、成分、纯度以及相关认证情况。

## 疾病从口入 营养平衡很重要

国人吃油习惯存在三大问题。一是欧米伽-3 脂肪酸严重缺失;二是欧米伽-6 脂肪酸严重超标;三是因大量食用加工食品导致反式脂肪酸摄入量过量。针对这些问题,建议采取以下措施:一是补充欧米伽-3 脂肪酸,目前市场上常见的花生油、玉米油、橄榄油中欧米伽-3 脂肪酸含量很少或不含,可选择专门富含欧米伽-3 的食用油;二是食用欧米伽-3 与欧米伽-6 脂肪酸比例为 1:4 的油,如野生山核桃油;三是食用以压榨工艺为主的油。此外,油的使用方法也很重要,炒菜时最好别让油冒烟,否则再好的油也会变质。

人造脂肪对身体有害,又称氢化脂肪酸、反式脂肪酸,是正常植物油经氢化作用后形成。植物奶油、人造黄油、咖啡伴侣、曲

奇、薯片、奶茶等食品中含有大量反式脂肪酸。反式脂肪酸对人体的危害主要有诱发心脑血管疾病;导致肥胖、哮喘、过敏等疾病;影响生育能力;造成记忆衰退;影响婴幼儿和青少年健康成长。由于反式脂肪酸是非天然人造的,很难被人体接受并代谢,容易导致生理功能出现多重障碍。因此,购买加工食品时,应特别注意食品标签,出现人造奶油、黄油、植脂末、起酥油等配料要警惕。

如何才能吃得健康呢?下面给大家介绍几个国家的饮食法则。

西班牙居民的饮食结构以粗粮、蔬菜、水果、海鲜、豆类、坚果为主。膳食纤维、优质蛋白丰富,还补充了优质不饱和脂肪酸。此外,西班牙人的食用油以橄榄油为主,橄榄油不仅富含不饱和脂肪酸,还有人体必需的亚油酸、亚麻酸,以及有益健康的酚类物质、角鲨烷等。

冰岛的膳食指南建议国民饮食少盐、少糖,多食用鱼类。鱼类富含优质蛋白和不饱和脂肪酸,对健康益处多多。比较有意思的是,冰岛给出的食物圈饮食指南的中心是水,即建议大家每天要足量饮水。水是人体各种代谢活动的重要成分,充足的水分摄入有助于维持身体正常代谢。

瑞士传统的饮食结构含有大量的奶及奶制品,包括牛奶、奶酪等食物。奶制品富含优质蛋白和钙质,是增进骨密度的重要物质。另外,瑞士官方也建议国民多食用新鲜蔬菜、水果、多喝水,减少甜食和咸味零食的摄入。

其实,世界各国官方给出的膳食指南都差不多,总结下来就是五点:少盐、少糖、少脂肪、多吃蔬果、营养均衡。只要我们遵循这些原则,合理饮食,就能为健康打下坚实的基础。

在健康管理的道路上,我们要树立正确的健康观念,从日常饮食、生活习惯等方面入手,注重营养平衡,增强免疫力,预防疾病的发生。让我们以科学的态度对待健康,用行动守护自己和家人的幸福。

本版文字由科学导报记者杨洋根据录音整理,图片由科学导报记者刘娜摄