

每日饮食多样化 可降低糖尿病患病风险

你是否注意过饮食种类的丰富性?《黄帝内经》倡导“谷肉果菜,食养尽之”,现代研究正不断印证这一智慧的科学性。多项研究表明,每日摄入多样化食物,尤其是植物蛋白,不仅能降低糖尿病患病风险,还能使人更加长寿。

饮食“杂”一点,糖尿病患病风险降 14%

2025年6月发表在《国际流行病学杂志》的一项研究显示,每日食用5种以上食物(涵盖肉类、乳制品、谷物、水果、蔬菜)的人群,2型糖尿病患病风险较每日吃≤3种食物者降低14%,该效果在女性及无中心性肥胖人群中更显著。从蛋白质来源看,每日摄入4种~5种植物蛋白(如豆类、坚果、谷物)者,糖尿病患病风险降低22%;每日吃3种蔬菜(如叶菜、茄果类、根茎类)的男性,糖尿病患病风险可降低15%。需注意的是,无中心性肥胖者若肉类摄入种类过多,可能反而增加糖尿病患病风险。

饮食多样还能延缓衰老、助力长寿

2024年复旦大学研究发现,保持“不吸烟、多运动、饮食多样”三大健康习惯,活到百岁的概率增加61%,其中饮食多样性最高者成为百岁老人的概率提升23%。同年《医学前沿》研究也指出,饮食越多样,衰老速度越慢。2025年《欧洲营养学杂志》对我国老年人的分析进一步证实,蛋白质来源丰富(如肉、鱼、蛋、奶、坚果、豆制品)的饮食更利于健康,这是因为多样化蛋白质可满足人体对不同氨基酸的需求。

如何实现饮食多样化? 5点建议请收好

1. 餐餐换着吃:参照《中国居民膳食指南(2022)》,应每日摄入12种以上食物,每周25种以上。例如早餐摄入4种~5种、午餐5种~6种、晚餐4种~5种,再加上1种~2种零食。主食可轮换食用米饭、馒头、燕麦,肉类可交替食用畜肉、禽肉、鱼虾等。

2. 蛋白搭配吃:摄入30%~50%优质蛋白(肉、蛋、奶、大豆)与50%~70%非优质蛋白(谷物、杂豆)。如早餐食用牛奶和鸡蛋,午餐吃瘦肉炒豆腐,晚餐喝鱼汤。

3. 蔬菜选深色:每日吃≥300克蔬菜,深色蔬菜(深绿、红、橘红、紫红)要占一半,且每天至少吃3种~5种。

4. 水果挑彩色:每日吃200克~350克鲜果(果汁不可替代),可选富含花青素、胡萝卜素的品种。

5. 全谷物混搭:每日吃50克~150克全谷物(玉米、燕麦、荞麦等),与精制白面搭配,如二米饭、杂粮粥,烹饪时遵循少油、少糖、少盐原则。

(据《健康时报》)

本版组稿 李鹤

夏至时节饮食方面应注重健脾化湿,可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜,或以薏苡仁煮粥、煲汤食用



6月21日是夏季的第四个节气“夏至”。中医专家介绍,这一时节气温高、降水多、湿度大,闷热难耐,容易引发中暑、消化不良、湿疹等疾病或症状。饮食方面应注重健脾化湿,可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜,或以薏苡仁煮粥、煲汤食用。

新华社发 勾建山 作

梧桐农疗氧吧:让自然成为心灵的“康复师”

当城市压力持续侵蚀人们的心理健康,一种融合传统与创新的自然疗愈方式正在兴起。周口精神康复医院的梧桐农疗氧吧,以千余株梧桐树构建“绿色疗愈舱”,通过自然力量为精神疾病患者开启康复之门。这片被誉为“绿色疗愈舱”的空间,不仅是生态与医学的完美融合,更是人类利用自然力量治愈心灵的生动实践。

在周口精神康复医院农疗基地,一排排高大、茂盛的梧桐树构成视觉屏障。这些高大挺拔的梧桐树,不仅带来了视觉上的享受,更是一套高效的生态净化系统。统计数据显示,每株成年梧桐每日能够释放氧气约10公斤,整片林带每日释放的负氧离子可扩散到超20000立方米的空气。

此外,梧桐林还具备显著的空气净化和温湿度调节功能。统计数据显示,梧桐林的PM2.5浓度比外界低40%,温度也比周边区域低3℃~5℃。这一天然的生态屏障,不仅为精神疾病患者提供了舒适的物理环境,更从根本上改善了周口精神康复医院的空气质量,为康复治疗创造了良好的外部条件。

梧桐农疗氧吧以感官刺激构建“沉浸式”康复空间。视觉疗愈区中,梧桐树干与树冠的几何排列,能够给人带来视觉上的安全感,帮助精神疾病患者缓解焦虑和不安情绪。在听觉疗愈区里,巧妙地将自然声音与现代科技结合,梧桐叶片摩擦的沙声与轻音乐中模拟的自然音效相互交融,形成白噪音屏障,可屏蔽干扰、提升精神疾病患者睡眠质量。在触觉体验区,精神疾病患者通过触摸梧桐光滑的树皮,激活末梢神经,增强感官知觉,重建对外界的联系,增强自我认知和情感表达能力。临床数据证实了梧桐农疗氧吧的疗愈效果。

进入梧桐农疗氧吧接受康复治疗的精神疾病患者,焦虑量表(SAS)评分平均下降42%,这表明他们的焦虑情绪得到了有效缓解。社会功能量表(SOFAS)评分提升27分,说明他们在社交能力、日常生活能力等方面有明显改善。65%的精神疾病患者药物维持量减少30%,这标志着他们的病情控制与康复进程有了双重优化。

这一成效源于自然环境的物理因素(如空气质量、温湿度)与心理因素(如感官刺激)的共同作用。精神疾病患者在梧桐农疗氧吧接受康复治疗,不仅能重建自信,还能恢复社会功能。

精神疾病患者进入梧桐农疗氧吧开展康复治疗这一实践,体现了精神康复理念的转变。传统治疗通常依赖药物与封闭环境,而与之不同的是,自然疗愈通过融入自然的方式激发精神疾病患者的自我康复能力。研究表明,舒适的自然环境不仅能降低精神疾病患者的应激激素水平,还能调节其神经递质平衡。在梧桐农疗氧吧里,精神疾病患者开展社交活动与劳动,有助于他们重建社会联系,增强自我价值感。这一模式为精神疾病患者成功进行康复治疗提供了可复制的范例,证明自然疗愈不仅是辅助手段,更可能成为推动治疗模式创新的核心力量。

当微风拂过梧桐叶海,叶片沙沙的絮语正谱成生命重生的乐章。这片梧桐农疗氧吧里,每片绿叶都是康复的见证者,每缕阳光都化为治愈的能量。自然疗愈正以独特方式重塑健康认知,为精神疾病患者点亮希望之灯。

(周口精神康复医院 孙伟)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120