

BBC試驗：椰子油是超級食品還是心臟病殺手？

最近椰子油的銷量猛增，這可能與名人效應有關。據稱，椰子油包治百病，從口臭到消化不良。據說，著名好萊塢影星安吉麗娜·朱莉幾乎每天早晨都在早餐中吃一湯匙椰子油。她還在烹調中使用椰子油，并用椰子油來護膚。椰子油真這麼神奇嗎？許多科學家都對椰子油的健康療效持懷疑態度。不僅如此，科學界還把椰子油看作是壞脂肪，因為它富含飽和脂肪（86%），遠遠高于黃油（51%）以及豬油（39%）。因此BBC“相信我，我是醫生”節目小組決定做一個實驗，看看椰子油真的是超級食品還是垃圾食品？人們吃了富含飽和脂肪的食品後會導致血液中壞膽固醇（LDL）的上升。

膽固醇與心臟病

如果人體中的壞膽固醇含量高則會增加心臟病的風險。但是，另一方面雖然飽和脂肪對健康有害，然而它也能增加人體中好膽固醇（HDL）的水平。好膽固醇可以保護心臟。換句話說，有些食品可以讓膽固醇的總含量增加，但同時仍然對心臟有利。椰子油試驗

儘管椰子油據說具有種種神奇妙處，但卻沒有什麼可信的人體試驗來測試它的效果。因此我們決定來做這個實驗。“相信我，我是醫生”節目小組邀請了94名年齡在50-75歲之間的志願者。他們必須沒有糖尿病和心臟病史。我們決定測試一下不同脂肪對志願者膽固醇水平的影響。我們把志願者分為3組，第一組連續4周每天都要吃50克的高質椰子油；第二組連續4周每天吃同樣數量的高質橄欖油；第三組志願者吃的是未加鹽的黃油。廣泛認為橄欖油是健康食品，它也是地中海飲食中的一個重要元素。

在志願者開始試驗前，我們先采了他們血樣，特別是他們體內的LDL和HDL的水平。因為這兩項指標對心臟病風險指數最重要，特別是總膽固醇除以好膽固醇得出的比例，這一數字最好在4以下。結果令人吃驚，試驗的結果顯示，吃黃油的志願者壞膽固醇水平上升了大約10%，好膽固醇上升了5%。橄欖油志願者的壞膽固醇水平略有下降，好膽固醇水平上升了5%。但最令人吃驚的則是吃椰子油的這組試驗者，不但他們體內的壞膽固醇



水平沒有上升，他們好膽固醇水平激增了15%。表面上看，食用椰子油的人群實際上降低了患心臟病或是中風的危險。

參與該試驗項目的醫生們也對這一結果感到意外。Khaw教授說，也許椰子油中所含的飽和脂肪主要是月桂酸，而月桂酸對血脂的影響同其它脂肪酸不一樣。這是否意味着我們可以把椰子油看作是一種健康食品呢？Khaw教授認為，這畢竟只是一次

單單要僅從健康方面考慮，如果僅從一次試驗的結果來建議人們改變他們的飲食習慣則顯得有點不負責任。

此外，這祇是一次短期的試驗，而且試驗還處於早期階段。也許，現在就稱椰子油是超級食品還有點不太成熟。但是，如果像我一樣你喜歡在你的咖喱菜中加點椰子油，那就大膽地加吧。

碳酸飲料中的氣泡也會增加你的腰圍？

我們都知道含糖的碳酸飲料卡路裏含量很高，例如一聽可樂飲料裏面所含的糖相當於7茶匙。糖和卡路裏可以使人發胖，但是導致人們腰圍增加的僅僅是飲料中的糖分，還是還有別的？比如碳酸飲料中的氣泡？

位于巴勒斯坦的比爾澤特大學最近做了一項試驗，研究人員給一組雄性老鼠分別喂食含糖的碳酸飲料、普通的含糖飲料以及自來水。結果發現，那些經常喝甜碳酸飲料的老鼠比喝普通含糖飲料或是自來水的老鼠體重增加的多且快。當研究人員研究它們的血樣樣本時發現，常喝碳酸飲料的老鼠體內含有更高的饑餓荷爾蒙生長素，這可能是他們體重增加的原因。

奶酪三明治測試

這一測試結果非常有意思，因此BBC《相信我，我是醫生》節目制作組決定也做一個類似的試驗，但這次是邀請志願者來做試驗。我們找到了一組健康的志願者，而且我們決定先不告訴這些志願者試驗的內容，因為我們希望這樣做能夠有更好的效果。

其實，我們試驗的主要目的是測試碳酸飲料中的氣泡對體重的影響。在試驗一開始，我們讓志願者在到達試驗地點前10個小時不要進食。然後，我們給他們吃同樣的奶酪三



治。這樣做的原因是讓所有人血液中的生長素水平基本上在同一個水平線上。

在吃完三明治一小時之後，每名志願者會得到一份軟飲，或者是甜的碳酸飲料、或者是非碳酸的甜飲料、或者是碳酸水以及沒有氣泡的普通水。派發是隨機性的。在他們喝完這杯飲料10分鐘後，開始測量他們體中生長素的水平。之後，志願者吃什麼要做記錄，以便研究人員知道他們喝完飲料後所攝入的食物卡路裏含量。在隨後的兩個星期內，志願者們再回

到實驗室3次，每次重複以上的試驗，即吃奶酪三明治和得到一份不同的軟飲。這樣做是要看同一個人對不同飲料的反應。

生長素是關鍵

在試驗結束後，我們才告訴志願者試驗的真實目的，也就是說不僅是看糖對人饑餓的影響，而且還要看飲料中氣泡所發揮的作用。結果發現，當人們喝了有氣泡的碳酸飲料後，體內的荷爾蒙生長素上升了50%。這意味着在喝完甜碳酸飲料一小時後比喝同樣是含糖的但無氣泡飲料會感覺更加饑餓。同樣，喝帶氣泡的碳酸水要

比喝普通水體內生長素水平也略有上升。不僅如此，研究人員還觀察了那些喝了碳酸飲料之後的志願者在一天的進食情況，其結果更是驚人。那些喝了甜碳酸飲料的人比沒有喝這種飲料的人平均多攝取了120卡路裏。這一發現非常重要。他們所喝的碳酸飲料中已經含有140卡路裏，喝了這種飲料後他們又比喝非碳酸飲料的志願者多攝取120卡路裏。

為什麼氣泡會增加人們的饑餓感呢？雖然研究人員還不十分肯定，但認為可能是以下兩種原因：首先，人們在喝了甜碳酸飲料之後會在胃裏釋放二氧化碳，胃裏的化學感應器在察覺到二氧化碳之後，就會促使位于胃上部的細胞釋放出生長素，生長素會讓人感覺到饑餓。另外一種可能性是機械反應。胃受到氣泡的刺激後會膨脹和伸長，這就促使細胞釋放生長素，結果就是感覺饑餓。鑒于此，喝了非碳酸性的甜飲就沒問題了嗎？也不是。最好的選擇是喝普通水（不帶氣泡的水）。

研究人員得出的結論是，雖然這一研究結果還屬初級階段，但是它為人們不應該經常喝甜的碳酸飲料找到了一個好的理由。下次，你想喝甜碳酸飲料時要嘴下留情了！

吃什麼食品能改善你的腸道健康？

人類的腸道中存在大量的微生物群（又稱正常菌群），它是由多種細菌組成的，也是目前科學界所研究的熱門話題。那麼，有什麼食物能夠改善你腸道中的細菌呢？BBC主持人邁克爾·莫斯利博士為你解開這個謎。腸道對一個人的健康至關重要，它是人體內部的生態系統，據稱它可以影響人們的健康，包括體重、情緒以及免疫力等。超市以及藥房的貨架上到處充斥着益生菌產品，這些產品都號稱能增加腸道健康，事實真是這樣嗎？

分組實驗

BBC制作的紀錄片《相信我，我是醫生》徵召了30名志願者作了一個實驗。這30名志願者被分成三組，實驗共進行了4個星期。每一組都嘗試一種號稱能夠改善腸道環境的不同方法。例如，第一組使用的是超市貨架上的益生菌飲料（probiotic drink），這種飲料中含有一種或是兩種有益細菌。第二組志願者喝的一種用傳統方法發酵的飲料叫克非爾（kefir），這種飲料據稱含有一大群有益細菌和酵母。第三組則吃富含添加益菌素纖維的菊粉或叫菊糖（inulin）。添加益菌素食品是幫助那些已經存活在我們腸道裏的有益細菌。而富含菊粉的食品包括菊芋、菊苣根、洋葱、大蒜和大葱。



實驗的結果令人吃驚，喝益生菌飲料的小組祇有一點點改善，幾乎不值一提。但喝克非爾飲料的第二組以及吃菊粉的第三組則有顯著的改善。實驗發現，第三組所吃的添加益菌素纖維的菊粉食品提高了腸道裏一種有益細菌，這種細菌對腸道的整體健康有益。但是，變化最大的是喝克非爾飲料那組，這組志願者腸道裏的乳杆菌細菌激增，乳杆菌家族中的一些細菌對整體的腸道健康有利，它們能夠幫助改善旅行性腹瀉以及乳糖不耐癢。鑒于實驗的結果，研究人員決定集中研究發酵的食品和飲料，把它們送到實驗室進行化驗。

喝克非爾飲料可以改善腸道健康

研究發現，自己家裏用傳統方法制造的發酵食品含有廣泛的有益細菌，但商店裏出售的用商業方法生產的發酵食品幾乎不含任何有益菌種。這是因為商店出售的產品在發酵後需要滅菌消毒，以保證食品安全以及延長其貨架壽命，其結果是殺死了有益的細菌。

所以，如果你希望食用發酵食品來改善你的腸道健康，最好在家裏使用傳統烹飪方法，這樣就可以保證可以獲得有益的健康細菌了。

冬天对很多老年人来说的确是个不小的挑战，要平安健康地度过这个寒冷的季节，做好身体的保暖工作就尤为重要。步入老年后，人们的身体代谢等机能都有不同程度的降低，因此也就特别怕冷。所以在冬天，老年人一定要穿戴好，做好身体四个重点部位的保暖工作。

第一就是脚部的保暖。大家可以穿棉裤和皮靴达到脚部保暖的目的。皮靴可不是只有年轻人才可以穿，老人也可以穿啊，当然高跟的就算了。之所以向大家推荐穿皮靴，可不是为了赶时髦，而是看上了它的保暖性。第二是腰部的保暖。老年人冬天的衣服最好是长款的，少穿或者不穿短款衣物。因为如果穿短款，弯腰的时候很容易就会把腰露出来。腰部暴露在寒冷的空气里，很容易冻出一些毛病，所以大家一定要注意，保护好腰部。第三是腿部的保暖。这个部位的保暖大家一般都会注意到，而且腿部不是很娇气，胯骨神经只要不受凉，一般不会出现疼痛的症状，因此就不多说了。关于第四个部位，就经常被大家忽略了，它就是脖子。很多老年人朋友对脖子的保暖方式很简单，一条围脖绕几圈就算是保暖了。其实这种方法是需要纠正的，围脖不能随便绕一圈，而是要围到没有风能灌进脖颈的程度才行。当然了，既然说到了脖子，我顺便也说一下头部的保暖。这个很简单，出门戴帽子就行了，以避免头部因为受凉而引发的头痛。

(文字与图片来源于网络) 版面编辑: Yang Wan