

· 关 注 ·

“不吃早餐危害大”有科学依据吗

刚刚过去的春节假期,不少年轻人可能都有这样的经历:因为玩到深夜第二天早上不想起床,却被注重养生的父母薅起来吃早餐。不吃早餐的危害真有那么大吗?围绕人们不吃早餐究竟有何危害的研究一直未间断过,最新的进展是中国研究人员发表在《细胞》期刊上的结论:不吃早餐有违生命机理,容易诱发疾病。那么,不吃早餐的致病机理究竟有何科学依据?

研究揭示营养吸收的奥秘

浙江大学医学院/附属邵逸夫医院王迪团队、浙江大学爱丁堡大学刘琬璐团队和中国科学院上海药物研究所刘佳团队2024年在《细胞》期刊上联合发表的一篇论文指出,人们不吃早餐的生活方式会改变小肠对营养物质的吸收方式,从而增加代谢性疾病和心血管疾病的风险,同时,还会导致免疫功能下降和应对感染的能力减弱。

虽然此前也有国外研究通过代谢机理来揭示不吃早餐的危害,但中国的这项研究设计了一种与以往不同的方式,即观察小鼠小肠独特的“双向”营养供给环境对代谢、供能和身体机能的影响。

“双向”的一方是观察从肠道内吸收营养和肠道微生物的代谢产物(称为肠腔面)。小鼠与人一样,食物消化和供能的简单路径是由口腔到食道、胃、小肠和大肠。而小鼠是主要的消化吸收器官,在肠道微生物和多种消化酶分解消化食物后,小肠肠壁天鹅绒般的绒毛就像紧密的地毯,可以吸收所有可用的食糜和营养素,包括葡萄糖分子(从碳水化合物分解而来)、氨基酸(从蛋白质分解而来)和游离脂肪酸(从脂肪分解而来),以及多种维生素、纤维素、微量元素等。这些营养由绒毛吸收并输送到血液中,供给机体能量。

“双向”的另一方是观察血管向小肠提供来自系统循环的营养代谢物(称为血供面)。如果小鼠不进食,血液会向小肠提供来自血液循环的营养代谢物,以维持小肠的功能。

中国研究人员把早餐定为上午10点之前吃饭。他们把小鼠分为几组,一部分小鼠在睡醒之后没有立刻进食,且保持空腹的时间与不吃早餐的人类似。之后,研究人员采用体内示踪技术观察荧光标记的营养素,绘制出一份小肠“双向”营养供给环境的高分辨率综合图谱,从而观察饮食、肠道微生物和循环代谢物是如何分别影响小鼠食物代谢和肠道生理状况的。

结果显示,小鼠不吃早餐导致了两个问题:一是诱发多种疾病,如心血管病;二是免疫力降低。

规律早餐“唤醒”健康时钟基因

从研究结果来看,不吃早餐是一个关于机体摄取和释放能量(供能)的代谢问题,但其实这件事涉及人类在演化中形成的生物节律。

也就是说,从人类的演化进程可以看出饮食背后的生物节律问题。现代人基本都是一日三餐甚至四餐(下午茶或宵夜),而在生产力低下的原始社会,没有一日三餐的概念,当时只能饱一顿饥一顿;到了农耕时代,粮食生产技术逐渐成熟,《周礼·膳夫》中记载,只有“列鼎而食”的贵族能一日三餐,其他人都是一日两餐;到了明代,才有了固定的三餐制。

过去的研究表明,肥胖、2型糖尿病、高血压和心血管疾病大多与不吃早餐等不规律的饮食习惯相关,但是人们一直没有把有规律的进食时间与人体内部生物钟联系起来。直到2017年,3名美国科学家因在生物钟机理方面的发现获得诺贝尔生理学或医学奖,人们才明白生物钟调节着人的多种行为,包括激素水平、睡眠、体温和新陈代谢等。如果外部环境与内部生物钟不吻合,人就会感到不舒服,吃饭也是如此。

除了大脑有生物钟之外,人的脂肪组织、骨骼肌、肝脏以及β细胞等外周组织中同样隐藏着类似的生物钟,饮食时间和习惯也受其影响。

2017年,以色列特拉维夫大学的一项研究表明,无论是健康人还是糖尿病患者,吃早餐明显改善了与体重减轻相关的时钟基因表达,并且与午餐后改善的葡萄糖和胰岛素水平相关。如果长期不吃早餐,即使在一天内的其他时间没有暴饮暴食,也会导致体重增加。

规律吃早餐能够触发适当的时钟基因周期性表达,促进餐后胰岛素分泌,从而改善血糖控制。从时间上看,如果在早上9点半之前吃早饭,能改善身体的整体新陈代谢,有助于降低体重,并延缓与2型糖尿病和其他衰老疾病有关的并发症。

不吃早餐升高动脉粥样硬化风险

美国塔夫茨大学研究人员2017年发表的一项研究发现,不吃早餐



贵阳日报融媒体中心记者 徐其飞 摄

会使动脉粥样硬化风险升高2.5倍。研究人员以心血管疾病史的4052位40岁至54岁西班牙人为对象,进行了无症状动脉粥样硬化研究。受试者参与冠状动脉钙化积分、血管超声检查及生活习惯调查,并按照不同的早餐模式分成3组:无早餐组(占3%,晨间摄入热量比例不及全天的5%);低热量早餐组(占70%,晨间摄入热量比例在全天的5%以上);高热量早餐组(占27%,晨间摄入的热量比例超过全天的20%)。

结果表明,这3组人患亚临床动脉粥样硬化(未造成任何症状的早期血管斑块堆积)的概率存在差异。近75%不吃早餐的人表现出斑块堆积,而这一问题在吃丰盛早餐的人中占比为57%、在吃清淡早餐的人中比例为64%。对此,研究人员的解释是,不吃早餐是导致动脉粥样硬化的一大风险因素,主要原因是经过一夜的睡眠后,人体血液黏稠度较高、血流速度较慢,如果没有早餐提供能量来源,血液中的胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)便会持续沉积在血管内壁上,加速血管硬化。

不吃早餐还可能导致脑出血的风险增加。日本大阪大学的一个研究团队对日本约8.3万名45岁至74岁的居民进行了约13年的跟踪调查。其间,有1051人出现脑出血,3772人患上脑卒中,870人患上心肌梗死等心脏病。分析发现,每周吃早餐少于两次的人与每天都吃早餐的人相比,发展为脑出血的概率要高出36%,而且吃早餐次数越少、危险性越高。研究人员称,脑出血最重要的风险因子是高血压,如果不吃早餐,空腹导致的应激反应会使早上的血压上升,表现为不吃早餐的人患脑出血的风险升高。

“不吃早餐会变胖”仍有争议

此前,国内外都有研究结果指

出,经常不吃早餐的人比吃早餐的人具有更大的肥胖风险。然而,在科学研究的领域总会存在不同的声音。有一些研究持相反结论,对不吃早餐予以肯定,至少认为没有那么大的危害,也不会造成肥胖。

澳大利亚墨尔本莫纳什大学的研究人员2019年在《英国医学杂志》发表文章,公开质疑“不吃早饭容易引发肥胖”的结论,他们认为吃早餐的人比不吃早餐的人会摄入更多卡路里,体重也略重。研究人员分析了之前发表的13项研究结果,这些研究最短的持续了24小时,最长的持续了16周,参与者被随机分配为吃早餐和不吃早餐两组。对这些研究综合分析后发现,吃早餐的人平均每天比不吃早餐的人多消耗260卡路里的热量,与后者相比,前者的体重在研究结束时(平均7周)增加了0.44千克。因此研究人员认为,“不吃早餐会变胖”没有坚实的科学依据,吃与不吃的代谢率也没有显著差异。

对此结论,也有同行指出,吃早餐的人和不吃早餐的人在体重上只有一些许差别,说明不了任何问题,而且这些研究是在相对较短的时间内进行的,不值得建议或反对不吃早餐。

无论如何,现代生物学是循证科学,科学界还需要更多的研究来证明吃早餐对人体健康的具体影响。就目前的大量研究成果来看,包括中国研究人员新近发表的研究在内,都在循证上面给出了更多证据来支持“吃早餐利大于弊”。另外,随着近年来时间营养学(主要研究食物摄取时间、饮食模式、进食频率等因素如何影响身体的代谢、能量平衡和健康状况)的兴起,比较公认的结论是,早饭吃得多吃晚饭吃得更多更有利于健康,而且晚饭吃得早(不晚于21点)能较大程度地减少肥胖和患多种癌症的风险。

张田勤

· 资 讯 ·

2025年——

我省将新建50个县域医疗次中心

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉,根据2025年贵州省“十件民生实事”安排,为进一步扩大优质医疗资源供给,更好地满足广大人民群众看病就医需求,今年,我省将改造老旧病房10万平方米、床位2000张,新建县域医疗次中心50个,并进一步完善“一老一小”服务体系。

据了解,为破解偏远群众看病难题,推动基层医疗卫生服务能力提升,贵州在全国率先提出了建设县域医疗次中心,选择一批距离县城远,覆盖人口多、自身基础好的乡镇卫生院,通过加强科室设置、设备以及人员配置,推动优质医疗卫生资源下沉,将卫生院打造成为具备二级医院服务水平的基层医疗卫生机构。我省从2022年开始,连续三年每年规划建设50个县域医疗次中心。截至2024年底,全省已建成150个县域医疗次中心,医疗服

务和辐射带动作用日益凸显。

另外,为加快推进乡村医疗卫生体系健康发展,持续增强基层医疗卫生服务能力,2024年,我省按照“保基本、促达标、补短板、强基础”的原则,在实现乡村两级“基本医疗有保障”后,又实施了“乡村振兴健康守护工程”项目,投入村卫生室运行经费,支持目标村卫生室按照填平补齐的原则更新配备诊疗设备和办公设备,并对部分修建年代久远、受损老化的村卫生室进行屋顶补漏、墙体加固、门窗替换、墙面刷新等。据统计,2024年,全省完成了3285个村卫生室提档升级设施设备及房屋修缮,改善了村卫生室服务环境,村级医疗卫生机构服务能力得到进一步提升,群众健康更有保障。

(杨承涛 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

我省持续加强县级医院建设 急诊急救“五大中心”100个建设目标已完成

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉,近年来,我省持续加强县级医院建设,抢抓国家“千县工程”契机,深入推进“实施医疗救治能力提升专项行动”,截至2024年,20个国家乡村振兴重点帮扶县医院急诊急救“五大中心”100个建设目标已完成。2025年,我省将进一步增强基层医疗卫生服务能力,县医院服务能力达国家推荐标准医院占比持续巩固在90%以上。

近年来,我省持续推进“实施医疗救治能力提升专项行动”,对全省79家县医院实行分类定标、分类施策、分类管理,以推进建成规范化的胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治、危重儿童和新生儿救治等急诊急救五大中心为抓手,带动县域卫生健康服务能力全面提升。同时,我省充分利用省内外优质医疗资源,统筹推进落实医疗人才“组团式”帮扶工作,由10家广东省

医院与10家省内三级医院,牵头帮扶我省20个国家乡村振兴重点帮扶县人民医院,聚焦受援县情况因地制宜、分类施策,实行“技术+管理”双下沉支持,在急诊急救“五大中心”、临床重点学科专科建设、健康管理和健康体检中心创建、人才培养等方面给予大力支持和帮助,助力我省县级医疗水平稳步提升。

截至2024年,20个国家乡村振兴重点帮扶县医院急诊急救“五大中心”100个建设目标已完成,累计开展新技术、新项目1581项,帮扶人员“师带徒”培养本土业务骨干678人,18家医院达到三级医院服务能力。全省79家县医院全力推进胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治、危重儿童与新生儿救治等中心建设,大幅提升了县级医院医疗救治能力。

(余俊飞 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

乌当区医共体总院——

做好双向转诊工作 提升患者就医体验

本报讯 乌当区医共体总院用实际行动把患者的需求作为工作重点,提高服务水平,提升服务质量,切实做好双向转诊工作,出台“全程一体化服务,提升患者就医体验”工作方案,增强患者就医获得感和满意度。

“谢谢医院帮我们救回了家人!”1月8日,在乌当区医共体总院接受20天治疗后,新堡布依族乡陇脚村村民罗桂琼在家人、村医、新堡乡卫生院和总院医务人员的陪伴下,迎来了出院的日子。

据悉,去年年底,陇脚村卫生室村医汪贵全入户走访时发现,管理对象罗桂琼瘫痪在床,手足抽搐。经过联系和协调,在新堡布依族乡医护人员和村医的帮助下,罗桂琼坐上了开往总院的急救车。一到总院立即进入转诊绿色通道,不用排队挂号,直接住进

了早已预留好的内二科重症监护病房接受治疗,汪贵全则陪着家属到相关科室办理住院手续。经过系统的康复治疗和专业护理,罗桂琼的病得到有效控制。

据介绍,2024年11月1日,为全面贯彻落实国家卫健委加快推进分级诊疗体系建设,切实做好双向转诊工作,乌当区医共体总院出台“全程一体化服务,提升患者就医体验”工作方案,要求各乡镇卫生院、社区卫生服务中心、村卫生室对病情较严重需要住院的患者,通过绿色通道全程陪同,直接转诊到总院住院治疗。并在医共体成员单位内建立了12个一体化转诊联络工作群,畅通绿色转诊通道,目前已从各乡镇接诊63位患者到总院进行住院治疗,为患者提供优质、高效的诊疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)神经外科

打造亲情陪护病房 让患者就医更舒心

本报讯 为营造温馨、和谐的治疗环境,近日,中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)神经外科悉心打造亲情陪护病房,通过培训、便民服务、健康科普、温情陪伴等一系列措施,为患者提供有温度的医疗服务。

据介绍,为了更好地打造亲情陪护病房,中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)神经外科组织开展亲情陪护专题培训,通过理论与实践相结合的方式,使全科室护士和护工深刻理解亲情陪护的重要性。针对病人的情况,神经外科还设置科普角,在帮助患者康复的同时,让他们进一步提升健

康意识。

在患者恢复过程中,神经外科护士细心指导患者进行功能锻炼,通过制定个性化的锻炼计划,鼓励患者积极进行康复训练,在提高身体机能的同时增强康复的信心。

住院期间,患者及家属在生活上会有很多不便。为此,神经外科护士在病房内设置了便民盒,内含水杯、吸管、充电器、针线包等常用物品;安排护工主动为患者及家属提供热水;制定详细的出入院导航服务,帮助患者减少不必要的困扰。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

专家提醒:

寒冷天气下女性重在“养藏”

古人养生讲究时令,习惯按节令进行养生。《黄帝内经》有“四气调神”之论,也有“春夏养阳,秋冬养阴”之论,养生必与时令相合。目前虽然立春已过,但是贵阳的天气仍然阴冷,近日,贵州中医药大学第二附属医院主任医师、国医大师何成瑶从起居、饮食、情志、药补四个方面介绍了女性在寒冷天气下养生方面的注意事项。

何医生说,寒冷时节的养生总体特点为闭藏。世间万物,从夏天枝繁叶茂的蕃秀之象,经历了秋天之肃杀容平,进入冬季,阳气潜藏于地下,天地间水冰地坼,树木枯萎,动物蛰伏,人也应该顺应这种变化,从起居、饮食、情绪、药补等多方面进行调整,以保持身体健康,迎接温暖春天的到来。

在起居方面应做到“早睡晚起,必

待日光”。冬夜晚晚较长,白天较短,女性应适当延长睡眠时间,晚上早睡,早晨等到太阳升起后再起床,以养阴固阳,提高身体的免疫力和抵抗力。现代人做不到“日出而作”,更做不到“日落而息”,过多的熬夜、睡眠不足会损伤人体的阳气。

《黄帝内经·生气通天论》说“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上,卫外者也。”阳气是防御外邪的正气,是人体各项机能正常发挥的功能之气,冬季人体阳气趋内,体表更需摄护,此时应该避免寒气侵袭,背部为督脉、膀胱经循行部位,为一身之藩篱,寒从脚下生,腹部为女性胞宫所在,故女性顾护阳气应该特别注意背部、足部、小腹部这三

个部位的保暖。

另外,“阳气者,烦劳则张”,过度的运动也可能扰动闭藏的阳气,建议做一些太极拳、五禽戏、八段锦这样的运动量不大的“小动”,避免长跑,尤其是夜跑,避免大运动量的健身以“勿扰乎阳”。

此外,天气寒冷时饮食上应以温补为主,适当增加高热量食物的摄入,如羊肉、牛肉、花生等,增强人体的抗寒能力。但是也要注意饮食平衡,不可过于进补、不可过于温燥。女性易出现口干舌燥、皮肤干燥等症状,因此还应注重滋阴润燥,适当食用富含维生素和水分的食物,如新鲜蔬菜水果等。

在药补方面,俗话说“冬令一进补,来春可打虎;三九补一冬,来年少病痛”。何医生说,进补最好的方法便是

· 养 生 ·