膳食纤维真能防病吗？

膳食纤维作为日常饮食中重要的营养素，已经被大众所熟知。不少保健食品也都把“富含膳食纤维”作为卖点大力宣传。今天，就来探讨一个大家都关注的营养话题：膳食纤维到底是智商税还是真能防病？能防什么病？

能防病却并非“万能药”

先说答案：膳食纤维不是药，却也能治病。它靠“扩容—成胶—发酵—发信号”这一串协同，在肠道里帮身体打了一场配合战。

不过，不能把膳食纤维当成万能的“灵丹妙药”，所谓能治病是有边界的。从目前的研究证据来看，膳食纤维对于心血管疾病和糖尿病的健康益处最靠谱；对体重、肠癌也有一定益处。但它更多的是“预防”，而不是“治疗”疾病，也绝不能代替相应的药物或手术治疗。

护心延寿 目前最扎实的证据

2025年一项汇总了33篇研究、覆盖超过1700万人的大综述发现，膳食纤维摄入充足，与多种慢病风险下降都相关；其中“降低心血管病死亡”这一条，证据等级最高。还有另一项研究的结论更直接：每天把膳食纤维吃够，有助于降低全因死亡、心血管死亡和癌症死亡风险。

换句话说，日常生活中摄入充足的膳食纤维，就是在给心脑血管上保险。

控糖 已被写入营养治疗指南

《中国糖尿病医学营养治疗指南（2022版）》明确指出：增加膳食纤维的摄入能延缓糖的吸收、改善长期血糖，推荐糖友们每天摄入25~30克，其中可溶性纤维达到10~20克。

与此同时，欧洲的研究结果显示，每天多摄入10克“谷物纤维”（主要来自全谷物），2型糖尿病风险约降低25%。

这里给大家分享一条避坑提示：不少“高纤维”零食、纤维粉只补了“没黏性”的那一类（比如聚葡萄糖），而这些零食、纤维粉的降糖作用有限。

真正对控糖有效的主要是有“黏滞性”的可溶性纤维，如燕麦、豆类、带皮苹果等食物中就富含这类纤维。对于想要通过膳食纤维控糖的朋友，优先选择天然全谷物、豆类、燕麦等食物。

有助肠道健康 养菌护膜但别神化

纤维进入大肠后会被菌群发酵，产生短链脂肪酸（尤其是丁酸），这种物质能给肠黏膜供能，有抗炎、维持屏障的作用。此外，高纤维，尤其是全谷物饮食，与结直肠癌风险下降相关。

有分析认为：纤维对腺瘤复发总体“既无明显获益也无害”。对于肠癌高危人群是否要用纤维制剂，务必先问医生。

据北京青年报

天气渐冷慎进补
盲目养生易伤肾



天气渐冷，不少市民开启养生调理模式，习惯通过滋补中药、养生膏方、调理茶饮、药膳偏方等方式调理身体、增强体质。但医生提醒，盲目跟风进补，不仅达不到养生效果，还可能悄悄损伤肾脏，埋下健康隐患。

盲目进补 肾脏承压过重

北部战区总医院血液净化中心护士长张妍介绍，每年天气转凉后，科室都会接诊多例药物性肾损伤患者。临床数据显示，急性肾损伤病例中，约四成由药物因素诱发，其中市民自行服用补益中草药、轻信民间偏方，是普通人群肾损伤的重要诱因。不当进补会持续加重肾脏代谢负担，造成慢性肾损伤，严重时可发展为不可逆肾病，需要长期透析治疗。

张妍表示，很多人存在根深蒂固的养生误区，认为中药、药膳性质温和，长期服用无害。实际上，养生进补讲究辨证调理，无虚不补、不对证不补。盲目滋补、长期滥补、不虚硬补，会造成体内代谢紊乱、湿热淤积，持续损伤肾小管。而成分不明的偏方、自制养生茶饮，更易造成毒性物质在体内蓄积，持续伤害肾脏。

肾脏属于“沉默的器官”，早期损伤几乎没有明显症状，不痛、不肿、无不适感。等到身体出现乏力恶心、身体浮肿、血压升高等异常时，肾功能损伤大多已经不可逆，错过最佳干预时机。

认清误区 这四类行为易伤肾

生活中，四类进补行为最伤肾脏，也是大众最常见的养生误区。不少人稍有疲劳、腰酸不适，就自行判定肾虚，长期私自服用补肾类药材；还有人长期饮用网红祛湿茶、排毒茶饮，以茶饮代替日常饮水；部分人群叠加服用膏方、药膳、多种保健品，让肾脏代谢超负荷；还有不少市民迷信偏方养生，依赖偏方调理身体，忽视正规体检和诊疗。

科学护肾 不同人群各有讲究

针对普通健康人群，入秋后养生护肾重在适度、科学。身体健康的人群，无需刻意药物进补，规律作息、均衡饮食、适度运动，就是最好的养生方式。如需通过中药、膏方调理身体，一定要在专业医师辨证指导下对症、限时使用，切勿网购跟风、长期自行服用。长期调理服药人群，建议每三至六个月复查肾功能、尿常规，做到早筛查、早保护。

对于血液透析患者，天气转凉后的养生原则以稳为主，切忌盲目大补。首先要远离滋补浓汤，羊肉汤、骨头汤、药膳鸡汤等久熬浓汤，钾、磷含量极高，极易引发高钾高磷血症，诱发皮肤瘙痒、血管钙化，严重时危及生命，建议只吃肉、不喝汤。

同时，需要严控高钾滋补食材，红枣、桂圆、枸杞、人参、冬菇等常见养生食材钾含量偏高，不可大量食用，如需食用需遵医嘱控制分量。患者需保证鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白摄入，但不可自行服用蛋白粉，营养补充需遵循专科个性化方案。日常严格把控总饮水量，杜绝各类养生饮品，同时坚决不私自服用中药、膏方和偏方，定期复查各项指标，根据身体情况调整饮食方案。

姜晓菲

睡觉时把手举过头顶？

小心，是身体在求救！

近日，#举手式睡姿是身体在求救#登上社交平台热搜榜。

不少人认为举手睡觉只是个人睡眠习惯，殊不知，如果这个睡姿让你感到舒服，就要当心可能是“呼吸模式”出了问题。

为什么有的人睡觉爱举起双手？

睡觉时不自觉向后举手，是由于颈肩部软组织过于紧张，导致入睡困难，把手举高就能缓解。而肩颈僵硬、紧张很可能是呼吸模式紊乱造成的。

呼吸与肌肉存在密切联系，呼气可放松身体，吸气则可促进肌肉活动。健康的呼吸模式由横膈膜（胸腔和腹腔之间的分隔）下沉与上提来实现。

一般来说，膈肌主导的腹式呼吸更为深入和缓慢，对激活副交感神经（神经系统中的内脏运动神经）有很大帮助，可以放松全身肌肉。

但持续的压力、不良姿态引发的关节排列异常等，会导致横膈膜无法“胜任”工作。呼吸从横膈膜主导转变为肩颈及胸部主导，发生呼吸代偿。

而胸式呼吸单靠肋骨向上扩张吸气，由于伴随耸肩，会引发肩颈、胸部肌肉紧张。

睡觉时喜欢向后举手就与肩颈部代偿呼吸相关：因为频繁启动膈肌以外的肩颈肌肉参与呼吸，这部分肌肉就会异常活跃，直到晚上休息时，肩颈依然因为呼吸的持续而继续“劳作”。此时，便需要借助上抬手臂使更多血液和营养聚集过来，继续维持肩颈肌肉的代偿工作，于是睡觉时就不自觉举手了。

长期保持“举手式睡姿”会带来这些伤害

抬起手睡觉虽然短期感觉很舒服，但长期保持这种睡姿可能会给健康带来负面影响：影响上肢血液循环、诱发肩周炎、引发反流性食管炎、影响心肺健康、这样改善睡眠姿势。

如果经常有把手举过头顶睡觉的行为，可通过以下方法来检查和调整呼吸模式，从而改善睡姿：双手手掌放在肚脐位置，鼻吸鼻呼，吸气时将气体更多引入胸腔下部和腹腔，能感觉扩张的腹腔将双手向上顶出；然后呼气放松，此时腹部回落。每组练习5~8次，每次练习3组以上。

推荐睡姿

不同睡姿各有优缺点，可根据自身情况“对号入座”，选择适合自己的睡觉姿势。

仰卧有助于缓解腰背痛、减轻脏腑器官和胸部压迫；右侧卧有助于平稳心跳、保护大脑；左侧卧可减少胃肠压力，不过长期侧卧入睡易造成脸部不对称；俯卧会压迫胸部、增加关节压力、影响呼吸等，不建议采用这种睡姿。

据新华社微信公众号综合国家应急广播、央视网、生命时报

订报热线：22895302
广告部：22699260
出版单位：辽宁北方报业传媒股份有限公司
社址：沈阳市青年大街356号 邮编：110003
广告经营许可证：辽工商广字01—257号
发行单位：沈阳红马甲报刊发行物流配送有限公司
印刷：辽宁金印文化传媒股份有限公司
地址：沈阳市浑南区世纪路4号
2027年度 零售价：2.00元/份 订阅价：500元/年