

今日聚焦

新陈代谢是如何“操控”身体的？

新陈代谢，一个既熟悉又陌生的名词。身材走样时，有的人可能会说“我最近代谢变慢了”；没到饭点就饿了，你可能会听到“身体消耗能量太快了”的评价。

那么，新陈代谢是如何“操控”身体的？

到底什么是新陈代谢？

如果把人体比成一辆汽车，那么新陈代谢就是这辆车的发动机。它可以帮助人体合成营养物质、排除代谢废物，并提供生命活动所需的一切能量。为了保证机体正常运行，它时刻保持运转。即使你坐着、不说话，它也在为调节机体平衡作出贡献。

从机制上讲，新陈代谢包括同化作用和异化作用两部分。同化作用指生物体从外界环境中获取营养物质，转变成自身的组成物质，并且储存能量的变化过程。异化作用指生物体能够把自身的一部分组成物质加以分解，释放出其中的能量，并且把分解的终产物排出体外的变化过程。

通俗地说，新陈代谢就是让有用的“新物质”进入人体，将没用的“旧物质”排出体外。从方向上来看，可分为“合成代谢”和“分解代谢”。合成代谢：有用的物质包括从食物中获得的蛋白质、糖类、维生素等营养素，它们与进入人体的氧结合，在体内各种生物酶的帮助下，产生组成细胞的原料和供应能量的能源。分解代谢：人体分解自身部分物质，并把废物排出体外。举例来说，人体表皮几乎每4—8天就要换一遍，这种更替被称为“分解代谢”。

只有合成与分解达到平衡，才能保证健康。

你或许对新陈代谢有3个误解

大家常常会听到新陈代谢这个词，感觉很熟悉，但其实对本质并不了解，因此产生了一些误区。

误解1：身材苗条的人代谢速度快。很多人将新陈代谢的快慢与体重联系在一起，可体重只是反映新陈代谢快慢的表现之一，新陈代谢还取决于体内蛋白质的含量。

因为蛋白质在能量代谢过程中起着重要作用，新陈代谢所必需的各种酶也是由蛋白质构成的。

人体蛋白质大量储存在肌肉中，如果一个人比较苗条，但肌肉含量少，那么新陈代谢也不一定旺盛。

误解2：新陈代谢由遗传决定，无法改变。基因的确可以在某种程度上决定新陈代谢的速度，但新陈代谢水平的高低更多受后天因素影响，并非是一成不变的。

误解3：新陈代谢快，想吃什么就吃什么。虽然代谢速度较快的人不一定像代谢较慢的人那样，短时间内体重迅速增加，但这并不意味着可以无节制饮食。不健康饮食习惯不仅会影响新陈代谢，还可能引发疾病，进而造成新陈代谢进一步异常。

虽然人们总担心新陈代谢变慢会拖垮身体，但是新陈代谢不是越快越好。如果代谢过快，摄入的物质还没来得及有效吸收就被分解、排出，会导致人体消瘦、营养不良，危及健康。

（晨综）

热点话题

老人如何在节俭和健康之间找准平衡点？

多些精打细算，少食剩饭

□ 记者 张铮

在我市，不管是家庭还是餐饮企业，都在践行着“光盘行动”。那么，有勤俭节约习惯的老年人是如何在节俭和健康之间找准平衡点的？8月30日，记者对此进行了采访。

“精打细算”，按量做饭

在市区解放路居住的周爱华，在小区里是有名的“节俭达人”。她家的餐桌上很少看到剩饭的“踪影”。

“平时家里就我和老伴儿，只有周末了儿女们才会回来。”周爱华说，以前只要到周末，她就会做一桌子菜，但每次都会剩下很多，害得他和老伴儿要吃好几天的剩饭。后来，周爱华听说吃剩饭对身体不好，开始改掉做饭总是多的毛病，菜只炒一点儿，饭也是根据家里每个人的饭量煮的。

“刚开始老伴儿特别不适应，每次吃饭都不过瘾，不敢夹菜，也不敢盛饭，怕自己吃了，其他人不够。”周爱华说，为此，她没少和老伴儿斗嘴。渐渐地，周爱华的老伴儿适应了这样的生活。“以前习惯每次吃饭都多吃，唯恐剩饭，但吃多了不舒服。”周爱华的老伴儿说，他觉得这样的方式挺好的，不仅节约了，而且每次吃得不是太饱，感觉挺舒服的。

不光在餐桌上，周爱华的“精打细算”还体现在生活的方方面面。“我们家的洗澡水、洗衣服水，我留下来洗拖把、冲厕所。”周爱华说，她家在高层住，水费比较贵，这样一来，每月还能节约不少水费。

吃剩饭，对健康不利

现在很多老人注重饮食健康，剩饭绝对不吃。但也有些老人，节俭了一辈子，见不得家里有半点儿浪费，只要有剩饭，必先“消灭”掉，再吃新做的。

健康驿站

咀嚼功能强的人更健康

权威医学杂志《柳叶刀》发布的《口腔疾病：一项全球健康挑战》报告显示，全球35亿人有口腔问题，没及时去看病的人超24亿。牙不好的人，不仅咀嚼能力差，一拖再拖的牙病还会让治疗成本飙升，可能导致呼吸道疾病甚至心血管疾病。

咀嚼能力好，动脉硬化少

一项由日本国家心血管病研究中心预防保健科、大阪大学牙科研究生院共同完成的研究显示：相比4年来从不看牙者，定期接受牙科检查者咀嚼能力下降缓慢，口腔功能维持得更好，随访期间代谢综合征和动脉硬化疾病的发生率更低。

“牙齿数量”“咬合状态”等口腔形态因素与咀嚼能力息息相关，即使牙龈不肿、牙齿不疼，也应定期进行牙齿



资料图片

当日上午，记者在东城区一小区内见到了70岁的刘利敏。她有勤俭节约的习惯，家里的剩饭一律不倒，还要求家人跟她一起吃。

刘大妈认为，剩饭放入冰箱就能保鲜，拿出来只要热一热就能吃。倒掉剩饭，是她无法容忍的“作孽”行为。

刘大妈的节俭是值得称道的，但热过的剩饭不但色、香、味遭到了破坏，营养价值也大量流失，还有可能产生毒素，因此，平时就应该少做点小菜。为了让母亲少吃剩饭，刘大妈的儿子没少想办法。有一天，刘大妈无意间看到一档养生节目，讲吃剩饭的坏处。看完节目，刘大妈说：“原来吃剩饭、剩菜有这么大的危害。”渐渐地，她采纳了儿子的建议。

如何在节俭和健康之间找平衡

“饭菜剩下怎么办？”当记者随机向不同年龄、职业的市民提问时，除

了个别回答“坚决不剩饭，一定当桌吃完”“剩饭喂家里小狗”外，多数人选择“放冰箱下顿吃”。

节俭是很多老人的习惯。水果烂了一点儿，子女要扔掉，老人说太可惜了，削掉烂的那部分还可以吃；剩饭子女不爱吃，但老人舍不得倒掉，一顿顿接着吃……

现在养生节目多，健康文摘也常见，不少老人都爱看。那么，如何在节俭和健康之间求得平衡？国家二级营养师王红告诉记者，既做到健康饮食，又不造成不必要的浪费，当然最好。如果做不到，不妨让老习惯向健康让步，主动接受科学、健康的新理念。

同时，王红建议儿女们既要理解、体谅老人的做法，也要坚持给他们注入新观念。做子女的可以采用多次、多人、多角度的劝说方式，而且一定要有耐心、有恒心。当然，不管是谁出面劝说，一定要爱心当头。

检查，有效防止咀嚼能力下降，提升心血管健康水平。

牙齿数量不足，咀嚼力流失

国际口腔医学界有一个公认的“80/20”原则，即人在80岁的时候，至少应有20颗正常咀嚼、不松动的牙齿。

然而现状是，有人20多岁就口腔问题频发；30多岁就出现牙龈萎缩、牙齿松动，还伴有牙周炎；才过50岁牙已经掉了十来颗……

牙齿的缺失会直接影响咀嚼功能，食物没有经过充分咀嚼就进入肠胃，会增加肠胃的负担，致使肠胃功能紊乱，导致营养不良。

尤其是老人缺牙后只能摄入流食和磨碎食物，会严重降低晚年生活质量。

护牙，自觉做好4件事

吃东西时要注意协调“咀嚼功能”，一边牙齿咀嚼5次后，用舌头将食物转移到另一边再咀嚼5次，然后重复这一串动作。

此外，提升咀嚼力要从日常的护牙流程做起。

1. 坚持早晚刷牙，每次大约3分钟左右。2. 牙线对无明显牙龈退缩的牙间隙最为适用，大多数人包括小孩子的乳牙，均可以使用牙线。3. 口腔内有感染或伤口的患者，可以在医生指导下使用含有药物的漱口水，有助抑制口腔内致病微生物的繁殖。4. 洗牙是去除牙菌斑和牙石最有效的方法。每半年到一年洗一次牙，可有效预防牙周疾病，有助保持口腔健康。

（晨综）