

垃圾食品不仅没有营养,还可能让你的脾气变坏

长期吃垃圾食品让人变暴力

垃圾食品不仅没有营养,还可能让你脾气变坏,热衷于暴力行为!近日,英国牛津大学的科学家研究发现,吃垃圾食品的研究对象更愿意用暴力行为解决问题,脾气也更坏。

垃圾食品不仅没有营养,还可能让你脾气变坏,热衷于暴力行为!近日,英国牛津大学的科学家研究发现,长期吃垃圾食品可能会增加暴力行为。

牛津大学的科学家以1000名16岁至21岁的学生为研究对象,科学家将他们分为两组,一组长期服用维生素和营养补充剂,另一组长期食用垃圾食品,包括大包装的油炸土豆条以及高热量的工业化加工食品等,然后对他们进行了为期一年的跟踪观察。

目前,研究已显示,吃垃圾食品的那一组研究对象更愿意用暴力行为解决问题,脾气也更坏,但具体数据科学家还没有公布。

科学家解释说,当大脑极度缺乏重要营养成分,尤其是缺乏大脑神经元的重要组成成分欧咪伽-3脂肪酸时,大脑会失去灵活性,注意力不集中,自制力受损,暴力倾向增加。而垃圾食品营养成分单一,长期食用会造成营养缺失。

此前,英国科学家曾对231名罪犯进行过试验,发现在拘禁期间,服用营养补充剂的罪犯其暴力情绪较平时大大减弱。牛津大学教授约翰·斯坦说,改进膳食可以使人情绪稳定,还能提高健康水平。

垃圾食品不但是我们肥胖的罪魁祸首,也是造成健康问题的主要因素之一。所以,如果你最近的脾气不太好,不妨看看有没有吃下

面这些垃圾食品。这八大类垃圾食品,会对身体健康造成不同危害。

一、油炸类食品

油炸类食品的危害是:

1. 心血管疾病易发。
2. 含致癌物质。
3. 破坏维生素,使蛋白质变性。

二、腌制类食品

腌制类食品的危害是:

1. 导致高血压,肾负担过重,导致鼻咽癌。
2. 影响黏膜系统(对肠胃有害)。
3. 易得溃疡和发炎。

三、加工肉类食品(肉干、肉松、香肠等)

这类食品的危害是:

1. 含三大致癌物质之一亚硝酸盐。
2. 含大量防腐剂(加重肝脏负担)。

四、饼干类食品(不含低温烘烤的饼干和全麦饼干)

这类食品的危害是:

1. 食用香精和色素过多(对肝脏功能造成负担)。
2. 严重破坏维生素。
3. 热量过多,营养成分低。

五、汽水可乐类食品

这类食品的危害是:

1. 含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙。
2. 含糖量过高,喝后有饱胀感,影响正餐。

六、方便类食品(主要指方便面和膨化食品)

这类食品的危害是:

1. 盐分过高,含防腐剂、香精。
2. 只有热量,没有营养。

七、罐头类食品

这类食品的危害是:

1. 破坏维生素,使蛋白质变性。
2. 热量过多,营养成分低。

八、话梅蜜饯类食品(果脯)

这类食品的危害是:

1. 含三大致癌物质之一亚硝酸盐。
2. 盐分过高,含防腐剂、香精等影响健康的成分。

(据人民网)

世卫组织发布 2011 年健康食品排行榜

木瓜被评为最健康水果

肉食榜冠军:鹅肉

以前世界卫生组织的健康食品排行榜上,有鸡肉、牛肉等6种肉食,但是,今年上榜的肉食只有鹅肉、鸭肉及鸡肉。

营养与食疗专家郭海英教授介绍说,鹅肉含有人体生长发育所必需的各种氨基酸,其组成接近人体所需氨基酸的比例。鹅肉不仅脂肪含量低,而且品质好,不饱和脂肪酸的含量高,特别是 α -亚麻酸含量均超过其他肉类,对人体健康有利。

那么, α -亚麻酸是什么呢?

郭教授介绍说, α -亚麻酸是人体保持健康必需的却又普遍缺乏、需要补充的一种必需营养素。其构成细胞膜和生物酶的基础物质,对人体健康起决定性作用。如果人体缺乏 α -亚麻酸,维生素、矿物质、蛋白质等营养素不能被有效吸收和利用,造成营养流失。此外还会引起人体脂质代谢紊乱,导致免疫力降低、健忘、疲劳、视力减退、动脉粥样硬化等症发生。尤其是婴幼儿、青少年,如果缺乏 α -亚麻酸,就会严重影响其智力和视力的发育。

近日,世界卫生组织更新了健康食品排行榜。2011年的榜单首次为食品划分了类别。

那么,都是哪些食物在各自的领域中最终摘得桂冠呢?这些冠军级食物又有着怎样与众不同的营养保健功效呢?

水果榜冠军:木瓜

值得注意的是,2011年的健康食品排行榜上,水果榜的冠军由木瓜第一次取代了苹果,这让不少人颇感惊讶。有专家指出,这得益于木瓜酵素

的发现。消化内科专家刘万里介绍说,木瓜素有“百益果王”之称。成书于公元五世纪的我国最早的中药炮制学专著《雷公炮炙论》中,就有关于木瓜功效的论述,该书记载其能“调营卫,助谷气”。从现代营养保健学的角度看,木瓜酵素不仅可分解蛋白质、糖类,还能分解脂肪,这可以说是木瓜的一大特色。

木瓜酵素通过分解脂肪可以促进新陈代谢,及时把多余的脂肪排出体外,从而达到减肥的目的。目前正值夏初,希望通过吃水果减肥的人不妨饭后半个小时吃少量木瓜,帮助肠道消化。

对于爱美的女士而言,木瓜也是天然的护肤水果。因为木瓜中的木瓜酵素能促进肌肤代谢,帮助溶解毛孔中堆积的油脂及老化角质,使肌肤嫩滑细腻,显得更明亮、更清新。木瓜酵素能全面调理长痘肤质,将油性皮肤调理至中性,快速祛除痘痘,粉刺,修复真皮层。

刘万里提醒,木瓜健胃消食能力较强,故不宜空腹食用。木瓜中的番木瓜碱对人体有微量毒副作用,每次食量不宜过多,以一个以内为宜,过敏体质者应慎食。

零食榜冠军:核桃

2011年的健康零食排行榜中,核桃成为佼佼者。郭海英教授援引美国化学学会前不久发表的研究报告介绍说,核桃的营养成分超过其他坚果,其抗氧化作用大于原先的预计。学会研究人员建议,人们可以每天食用7个核桃。

该学会研究人员分析对比了以下9种坚果的营养价值:核桃、杏仁、花生、开心果、榛果、巴西坚果、腰果、澳洲坚果以及美洲山核。结果发现,核桃含有的抗氧化成分最高,是一种富含多种维生素和矿物质的高质量蛋白质,而且纤维成分高,属于无乳无麸质食品。与同等量的其他坚果相比,核桃所含的抗氧化成分要多两倍。

蔬菜榜冠军:红薯

红薯今年占据了蔬菜榜的头名位置。专家解释说,这是因为红薯中含有丰富的赖氨酸,可以迅速增加饱腹感。而赖氨酸是人体必需氨基酸之一,能促进人体发育,增强免疫功能,并有提高中枢神经组织功能的作用。

刘万里介绍说,《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等古代文献均有对红薯功效的记载,中医一般认为红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效。从现代营养学的角度看,红薯中富含的赖氨酸为碱性必需氨基酸。这种物质在谷物食品中一般含量甚低,且在加工过程中易被破坏而缺乏,故称为第一限制性氨基酸。

刘万里介绍说,适当补充赖氨酸能够促进孩子的生长发育,

而长期缺少赖氨酸则会使孩子生长停滞、面色苍白、皮肤干燥、肌肉松弛、抵抗力降低,严重的还会影响智力发育。需要提醒大家的是,由于赖氨酸很容易溶解在水中,因此加工红薯时应避免长时间浸泡。

此外,赖氨酸不耐高温,故食用红薯时最好以蒸、煮、炖为好。

日本国家癌症研究中心最近公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”中,红薯也名列榜首。美国费城医院也从红薯中提取出一种活性物质——去雄酮,能有效地抑制结肠癌和乳腺癌的发生。

食用油榜冠军:橄榄油

和去年排行榜相比基本没有变化的是食用油的冠军归属——橄榄油。

养生专家王城生介绍说,橄榄油在西方被誉为“液体黄金”、“植物油皇后”。

为什么橄榄油会获如此高的评价呢?原因就在于其极佳的天然保健功效和理想的烹调用途。可供食用的高档橄榄油,是用初熟或成熟的油橄榄鲜果通过物理冷压榨工艺提取的天然果油汁,是世界上唯一以自然状态的形式供人类食用的木本植物油。

王城生介绍说,橄榄油有优良的渗透性,含极高的维生素和矿物质,有助于加速治疗皮肤损伤和湿疹,适合干性、老化的皮肤。橄榄油以榨取的方法获取油脂,含有大量不饱和脂肪酸,适合心脏病患者食用。

橄榄油还有着非凡的美容功效。立夏以后,阳光紫外线的威力逐渐显现,而橄榄油对阳光晒伤有缓和的功能。橄榄油富含不饱和脂肪酸以及多种维生素,极易被皮肤吸收,是纯天然的美容佳品,被称为“可以吃的护肤品”,尤其在防止皮肤瘙痒、祛除眼角皱纹、光洁皮肤、光亮秀发方面,效果显著。

(据《扬子晚报》)

冬吃萝卜,夏吃姜

生姜具有 防暑降温功效

现代科学研究表明,生姜化学成分复杂,含有姜醇、姜烯、水芹烯、姜酮、柠檬醛、芳香油、辣椒素、二苯基庚烷等多种物质,其生物活性功能多样。

民间流传的“冬吃萝卜,夏吃姜”,“早上三片姜,赛过喝参汤”等说法,就是对生姜功能形象而精辟的概括。

抗氧化,抑制肿瘤

生姜中所含的姜辣素和二苯基庚烷类化合物的结构均具有很强的抗氧化和清除自由基的作用。

开胃健脾,促进食欲

在夏天,因为人体唾液、胃液分泌会减少,因而影响食欲,如果饭前吃一点儿生姜,可刺激唾液、胃液和消化液分泌,增加胃肠蠕动,增进食欲。这就是人们常说的“冬吃萝卜,夏吃姜”的道理。

防暑、降温、提神

对一般暑热表现为头昏、心悸、胸闷恶心的病人,适量喝点姜汤大有裨益。我国传统的防暑中成药——人丹就含有生姜成分,其作用就是防暑、降温、提神、醒脑。

杀菌解毒

科学研究发现,生姜能起到某些抗菌素的作用,尤其是对沙门氏菌效果更好。在炎热的夏季,食品容易受到细菌的污染,而且生长繁殖快,容易引起急性胃肠炎,适量吃些生姜可起到防治作用。生姜提取液还具有显著抑制皮肤真菌的功效。(据《生命时报》)

金山安全播报

《关云长》成病毒集团

传毒诱饵

金山毒霸云安全中心监测到部分在线视频网站利用热门影视剧传播病毒。网民在下载《关云长》、《战国》等热门大片时,极有可能访问到暗藏病毒的网站。据金山毒霸安全专家李铁军介绍,盗版影视作品一直是病毒集团用来传毒的载体,最常见的做法就是将病毒和某播放器捆绑,再以专用播放器的名义欺骗用户安装。

金山毒霸最新版推出了“安全看片功能”,安装了该版本的用户,通过网络观看影片的过程中,即使遇到了带有病毒的网页,只需要按照金山毒霸的提示进行操作,就不会感染病毒。

