你意想不到的高纤维食物

除了全麦面包,还有什么食物富含膳食纤维呢?近日,美国“生态沙龙网”推荐了六大你平时可能忽视的高纤维食物,常吃它们能帮助你每天轻松获得25克—30克膳食纤维。

1.无花果。无花果的膳食纤维含量很高,每240克就含6.6克膳食纤维,它还富含钙、钾和镁。研究显示,无花果的膳食纤维有助于预防乳腺癌。如果吃不到新鲜的无花果,干无花果也一样。

2.豆类。干豌豆、扁豆、黑豌豆和青豆等都是高纤维食物中的明星。多数豆类富含蛋白质、叶酸、铁和B族维生素,而脂肪含量极低。豆类消费越多,心脏越健康。

3.大麦。大麦的纤维含量与豆类旗鼓相当。大麦中的膳食纤维对降低胆固醇和促进肠道健康有益。同时它还富含硒,对降低直肠癌的风险和促进甲状腺激素代谢有帮助。

4.茄子。许多人觉得茄子软乎乎的,膳食纤维很少。其实茄子每提供20卡路里热量,就能提供3克纤维。因为热量低,所以茄子便于提供更多的膳食纤维。同时,茄子的镁、钾、叶酸、维生素C、维生素K的含量都很高。

5.梨。一只梨的热量大约为100卡路里,含有5.2克膳食纤维。除了生吃,梨还能做凉拌菜吃。

6.绿叶菜。一盘芥蓝能提供一个人每日所需纤维的11%,5倍的维生素K,2倍的维生素A和60%的维生素C,但只有21卡路里的能量。一盘菠菜有4.3克膳食纤维,生菜则有2克。

(据《扬子晚报》)

春节饮食“状元榜”

美味滋补又养生

春节到,亲友团聚,丰盛的筵席和各种传统的新年小食总会让人难以抵挡诱惑。那么,春节吃什么最养生呢?

状元榜“第一鱼”:鲈鱼

鲈鱼含有丰富、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B_2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天,鲈鱼肥腴可人,肉白如雪,鱼肉细腻,是最好的品鲈鱼季节。

鲈鱼食疗作用:鲈鱼味甘、性平,入肝、脾、肾三经;具有健脾、补气、益肾、安胎之功效。

状元榜“第一菜”:莲藕

冬季天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。莲藕,毫无疑问地成为时下的“当家菜”。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,另外还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使有害物质排出,十分有益。

最好搭配:银耳、木耳。搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

状元榜“第一坚果”:花生

花生的蛋白质含量高达26%,相当于小麦的两倍,且容易被人体吸收利用;花生含脂肪达40%,其中不饱和脂肪酸占80%以上。花生的营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

中医认为:花生性平,味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。花生壳还有降低血压、调整胆固醇的作用。古籍认为,花生补中益气,盐水煮食养肺。

最好搭配:红枣。搭配红枣,能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

状元榜“第一水果”:梨

梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。

冬季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能生津润肺。

最好搭配:蜂蜜。闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。

状元榜“第一粥”:百合粥

冬季由于气候干燥,空气中缺乏水分的滋润,人们常会口鼻干燥、渴欲不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合有润肺止咳、清心安神等功效,成为秋冬食用之上品。

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,含有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。

最好搭配:杏仁。杏仁有润肺止咳,清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

(据《光明日报》)

五个坏习惯最易致病

研究发现,65%的感冒和50%以上的食源性疾病发生于家中。一些被忽视的“坏”习惯是导致得病几率增加的重要原因。美国“网络医学博士”最新载文,刊出专家总结出的容易致病的5个常见习惯。

1.海绵当抹布。美国纽约大学医学中心临床微生物学和诊断免疫学专家菲利普·蒂耶诺博士表示,厨房是家中最脏的地方。很多人喜欢用吸水性强的海绵清理厨具和台面,其实这是极容易传播细菌的不良习惯。海绵中更容易藏匿大量的大肠杆菌、沙门氏菌等病菌。

专家建议:使用前,将海绵在漂白水中浸泡消毒。使用后,海绵最好洗好并自然晾干。另外,可将海绵放入盘子中,加点水,用微波炉消毒1—2分钟。

2.吸尘器使用不当。美国麻省环境卫生工程咨询公司首席科学家大卫·麦金道什博士表示,传统吸尘器可清除较大颗粒灰尘,但是,细小尘粒则会再度污染空气,几个小时后才落回地面。这些细小颗粒中含有很多有害物质,如重金属铅、杀虫剂中的化学物质等。

专家建议:选择带有高效微粒空气过滤器(HEPA)的吸尘器。HEPA过滤器可防止小颗粒灰尘再度污染室内空气。

3.枕头被褥不洁。蒂耶诺博士表示,一个成年人每小时平均脱落约150万个皮肤细胞,每天排汗约0.95升。死皮细胞及汗水聚集在枕头、褥子上,容易滋生尘螨。床上的污染物还包括:头发、人体分泌物、宠物毛发、真菌、灰尘等。

专家建议:用不可渗透的床罩把被褥、席梦思床垫和枕头盖起来。另外,每周最好都要用54℃至65℃的热水清洗床单及枕套。

4.爱吃烤肉。美国癌症协会副会长、流行病学专家迈克尔·图恩博士表示,肉类在高温烤制过程中会产生多种致癌物,比如多环芳香烃(PAHs)和杂环胺(HCAs)等。

专家建议:尽量减少户外烧烤次数;可用锡箔纸烹饪肉类;烤肉前,事先将肉腌制一下。

5.开窗不当。《新英格兰医学杂志》近期刊登一项研究发现,洁净的空气可以使人的寿命延长5个月。麦金道什博士表示,天气晴朗,开窗有益。但是室外污染严重、空气质量差、过敏原多时,开窗则不利健康。美国肺脏协会指出,室内污染可能比室外更严重。

专家建议:空气质量差时关闭窗户,打开空调给室内换气。

(据《人民网》)

金山安全播报↘

绑定主页病毒 日感染上万台电脑

金山毒霸安全中心近日捕获2012年首个技术型病毒“穿越者”,网民若中毒后浏览器主页会被偷偷锁定,且难以恢复。由于该病毒采用独特的“穿越”技术,多数主流杀毒软件均无法查杀,致使该病毒每天感染的电脑高达上万台。金山毒霸率先进行拦截查杀。

感染穿越者病毒后,网民电脑的IE浏览器主页就会被锁定为某网址导航网站www.c6789.com,使用多种方法恢复主页均告失败。正是通过这种流氓绑定手段,病毒制作者通过导航、广告等可获取大量非法收益。

金山毒霸安全中心技术分析显示,穿越者病毒虽然感染量很高,但使用的技术非常“复古”,它使用20年前Windows 3.X时代的程序做外壳,也就是将32位病毒可执行程序封装在16位程序外壳中。金山毒霸安全专家指出,由于穿越者病毒突破杀毒软件的方法独特,短期内很可能有更多同类病毒尝试利用相同的方法逃避查杀。金山毒霸已针对此类病毒的特点升级现有防御体系,目前已可完全拦截穿越者系列病毒。

身体站直能止疼痛 锻炼缓解心情抑郁

2012健康生活十大贴士

想要健康生活,关键在于细节。美国一家健康杂志最新载文,盘点出十大健康贴士。

1.吃饭过快易发胖。日本一项为期8年的新研究发现,吃饭过快和吃饭较慢者体重分别增加了4.2磅和1.5磅。另外,在吃饭过程中,适当喝点水,也可以减少肥胖几率。

2.学种乐器脑子灵。美国堪萨斯大学医学中心一项研究发现,弹奏音乐10年以上的人记忆力和认知能力最好。学习乐器有助于激活大脑多个区域,使大脑更年轻更敏锐,也大大降低日后老年痴呆的危险。该中心的汉娜·普莱迪博士表示,无论何时学习音乐,都有助于延缓智力衰退。

3.身体站直能止疼痛。加拿大多伦多大学一项新研究发现,站直身体,保持伸展姿势,可以减轻打针等造成的疼痛感。研究者表示,良好的姿势可使人体产生更多的雄性激素,以应对疼痛。因此,献血、手术或接种疫苗的时候,直立的姿势更能减少疼痛。

4.家族癌症应早查。美国癌症协会发现,家族成员中如果有人罹患癌症,那么30岁—50岁的时候罹患癌症的危险就更大。如果上一辈有人确诊肠癌,那么,肠癌筛查应该从50岁提前至30岁。

5.久坐应防心脏病。长时间伏案工作、上网或打游戏,容易导致深静脉血栓(DVT),而血栓一旦游离至心脏或肺脏,就容易导致心脏病。美国急诊医学专家雷恩·韦尼斯博士建议,久坐者应该至少每小时起身活动一次,以保持全身血液流通顺畅。

6.避免哮喘有妙招。各国多项研究都发现,某些食物会增加或降低哮喘危险。低盐饮食(日摄入量为1300—1500毫克)有助于改善运动后呼吸不畅问题;补充β胡萝卜素(每天64毫克)和番茄红素(每天30毫克),可以使哮喘危险大大降低;每天补充500毫克维生素C可改善肺部功能。

7.锻炼缓解心情抑郁。美国德克萨斯大学医学中心一项研究发现,每周锻炼3—4次,每次锻炼30—45分钟,可以使28%的心情抑郁者解除痛苦,而且锻炼时间越长,效果越好。

8.让食物远离塑料。一项新研究称,吃用塑料包装的食物、使用塑料水壶等不利于健康。即便是不含双酚A(BPA)的塑料,也会导致雌激素等化学物质渗透至食物和饮水中。因此,最好的应对方法是,使用不锈钢水壶和玻璃器皿。

9.窗帘留条缝助早起。一项新研究发现,醒来前半小时接触逐渐增强的灯光(或日光),起床后精神更好。专家建议,使用带有灯光控制功能的闹钟,或者夜间睡觉时,不要把窗帘关得过严,可以帮助人们早起。

10.喝水可防糖尿病。法国科学家一项为期9年的研究发现,每天喝963克水,可以使高血糖或糖尿病危险降低36%。喝水充足,可以使大脑向肝脏发出“产生更多葡萄糖”的指令。

(据《生命时报》)