巧用食物 掌控情绪

食物中的一些成分可以改变血液中某些神经递质的浓度水平。所谓神经递质,是一些可以携带一定身体信息的化学“信使”,它们来往于神经细胞之间,传递各种各样的情绪信息。当身体摄入一些营养素后,通过加工,可以形成相应的神经递质,从而影响它们在体内的浓度水平,最终影响人们的情绪。

“开心”食物赶走抑郁

如果你为工作而抓狂,或是陷入抑郁情绪中,以下食物可能会帮你赶走阴郁。

全谷类食物:全麦面包、红薯、糙米等食物中含有丰富的碳水化合物和B族维生素,可以维护神经系统稳定,增加能量的代谢。

蔬菜水果:据研究,蔬菜、水果中所含有的丰富维生素、植物化学物质能改善大脑化学特性,使大脑保持良好的工作状态。

海鱼:例如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼等,含有一些对改善情绪有益的脂肪酸,特别是欧米伽3脂肪酸,能阻断神经传导路径,增加血清素的分泌量,使人的焦虑减轻。

“不良”食物败坏心情

在心情不好的时候,千万别选择以下这些会败坏情绪的食物,否则可能让你更烦恼。

油炸食物:油炸食物富含饱和脂肪酸,肠胃需要较长的时间才能消化,使本应供应大脑的血液转而供向消化系统,导致大脑反应变慢,注意力无法集中。

高脂肪食物:高脂肪食物会导致血液内的胆固醇增高,令血液流动速度减慢,身体无法得到足够的氧气支持,人就容易感到疲劳、困倦,提不起精神。

高糖食物:糖在人体内分解产生能量时,会产生丙酮酸和乳酸等代谢物,这些废物靠含维生素B_1的酶分解为二氧化碳和水,然后排出体外。一旦维生素B_1不足,丙酮酸、乳酸等代谢产物将积蓄在人体内。如果在脑组织中积蓄过多,会使人出现莫名其妙的恼怒、冲动、任性等坏情绪。

(据人民网)

金山安全播报↘

金山网络开启企业版杀毒软件彻底免费新时代

近日,国内知名的互联网安全厂商金山网络正式发布全球首款彻底免费的企业版杀毒软件——金山毒霸企业版2012,有力地迈出公司“FREE战略”的第三步。

当前,企业级市场声称免费的杀毒产品种类繁多,但多数均是以“免费”作噱头的营销行为。

分析人士预测,目前我国约有1023万家中小企业,以每家企业用户10台PC计算,中小企业PC总数量将过亿,按平均每台计算机60元的年服务费计算,免费后的金山毒霸企业版2012将为我国中小企业用户每年节省60亿元人民币的安全开销。这标志着我国企业版杀毒软件将迎来免费互联网运营的新时代,市场也将从原来的价格比拼转变为产品与服务质量的竞争。

金山网络CEO傅盛表示,金山毒霸企业版2012具有企业反病毒管理所需要的诸多管理功能,无论是企业终端的统一管理,还是全网风险识别与定位,用户都将得到全面的安全保障。

春季气血运行的波动较大,容易出现心脑血管问题

七种常见食物的护心吃法

春季气候多变,当突然降温的时候,气血从体表又流回内脏,所以春季气血运行的波动较大。此时如果调适不当,就很容易出现心脑血管意外。这个最要注意养心的季节来临了,您准备好了吗?

其实,好的护心食物也并非昂贵的山珍海味。只要吃对吃好,生活中最常见的一些食材就能变成很好的护心食品。

1.杏仁。一份发表在《美国临床营养学会期刊》的研究发现,杏仁不但具有对心脏有益的必需氨基酸和不饱和脂肪酸,还有维生素E和精氨酸,可以防止血小板凝结,降低心脏病风险。

护心吃法:杏仁热量高,要控制总摄入量。最好用磨碎机将其磨成粉状,拌入菜中或是撒在饭上,可充分吸收营养。

2.薏仁。属于水溶性纤维的薏仁,可以加速肝脏排除胆固醇。

护心吃法:用薏仁煮饭,一碗薏仁加一碗半的水,放进电饭锅里煮熟。煮好后分成小包装放进冰箱冷冻室冷藏。煮饭时可将冷冻薏仁稍解冻,放入饭锅与大米一起煮熟。这种方式不但可以控制大米与薏仁的比例,由于经过再次烹煮,薏仁会变软,更好吸收。

3.黑芝麻。黑芝麻中的不饱和脂肪酸可以维持血管弹性,预防动脉粥状硬化,是优质的脂肪来源。铁质及维生素含量丰富的黑芝麻,也是中医认为可以补血及滋补五脏的食品。

护心吃法:生芝麻最好先用干火稍微炒一下,或是打碎磨成粉,撒在饭菜上,也可以充分摄取到芝麻素。

4.菠菜。菠菜中的叶酸有预防心血管疾病的作用。此外,菠菜中的铁类及微量元素可以达到补血作用。

护心吃法:保存叶酸最好的方式是大火快炒,加热时间短,营养成分才能保留。炒前最好先用热水焯烫一下,再加豆制品炒或拌,就可以避免草酸钙沉淀。痛风患者最好避免食用菠菜。

5.黑木耳。黑木耳的高纤成分可以刺激肠蠕动,帮助排便,加速胆固醇排出体外。此外,黑木耳中含抗血小板凝结物质,对于动脉硬化、冠心病及缺血性中风有不错的保健效果。

护心吃法:干燥的黑木耳纤维含量较高,可先用水泡开,洗净切丝,用热水焯烫一下,撒上姜丝、糖、白醋、酱油凉拌。需要注意的是,黑木耳具有软便作用,容易腹泻者不宜食用。

6.海带。科学研究发现,海带内含有的岩藻多糖昆布素,可以防止血栓和血液黏性增加,预防动脉硬化。而且,海带中的纤维素属于水溶性纤维,因此可以加速胆固醇排出体外。

护心吃法:煮汤、凉拌均可,但海带本身含钠,最好减少调味料使用。

7.芹菜。芹菜所含的芹菜碱可以保护心血管。美国芝加哥大学研究发现,芹菜含多种降压化合物,在动物实验中可使血压下降12%—14%,胆固醇下降14%。且芹菜含钾量高,可以帮助体内钠的排出,避免多余水分滞留体内。

护心吃法:吃芹菜要记得吃叶子。因为芹菜叶的维生素C比茎高,营养价值高,是营养素的精华所在。

(据新华网)

五谷杂粮多吃伤胃 大豆会偷走营养

健康食物也有弱点

很多食物会被贴上“健康”或者“不健康”的标签,人们给予了健康食物充分的信任和依赖,但其实它们也有不少“弱点”。据英国《每日邮报》近日报道,英国一名进行食物调查长达20年的记者乔安娜·莱斯曼,提出了有关“健康食品”经验之谈。

脱脂牛奶少了脂肪,缺了营养。脱脂牛奶的产生,缘于人们对膳食健康的特殊需求。无论是患有心血管疾病的人、中老年人,还是想减肥的女性,都将其视为既保证营养又能有效控制脂肪摄入的“理想食品”。但是,脱脂牛奶也有不足之处。牛奶在脱脂过程中,一些有益健康的脂溶性维生素也会跟着消失,比如维生素A、D、E、K。而缺少了维生素A、D,人体对钙质的吸收就会受到影响。其实,人们对全脂牛奶的误解很深,其只含有3.7%—5%的脂肪,除非是患有糖尿病、高血脂的特殊人群,否则不用特别在意。

大豆最养生,但会偷走“营养”。虽然大豆的保健功能许多人都知道,但在某种意义上,它也是个“营养盗贼”。比如,大豆富含的植酸可以干扰重要矿物质,如钙、镁、铜、铁、锌的吸收。大豆还含有胰蛋白酶抑制剂,会影响人体对蛋白质的吸收,导致胰腺功能紊乱。大豆发酵后,这些“毒素”将被大部分消除。豆腐、毛豆都不是发酵食品,所以不要吃过量,豆瓣酱反而是个不错的选择。

粗粮面包也会让血糖升高。粗粮面包的维生素和膳食纤维确实比白面包多一些,但研究发现,粗粮面包也会让人们的血糖升高。这意味着,即便它们的脂肪含量不高,大量食用也会让人变胖。而且,在吃粗粮面包一两个小时后,人还会感到饥饿,更容易多吃。

葡萄护心,但农残很严重。研究发现,紫葡萄是保护心脏的“能手”,但也是农药的“聚集地”,由于葡萄从同一片土地、同一棵藤蔓采摘,年年都得反复喷洒农药,以抵抗虫害的袭击,因此农药残留非常严重。研究发现,所有的非有机葡萄均受到污染,最多可沾染11种农药。因此,在吃葡萄前,一定要洗干净。可以加一勺面粉,面粉有吸附作用,可以轻松洗掉残留的洗涤剂。

五谷杂粮伤肠胃。小麦粉、大米及玉米其实并没大家想象的那么健康。的确,未经加工的谷物含有E、B族维生素以及锰、镁、硒等矿物质。但是这些营养物质含量更高的食物为蛋类、肉类和鱼。而且有专家认为,谷物所含的不可溶性纤维素将加重慢性感染疾病和消化症状,如肠易激综合征。

(据《生命时报》)

你知道吗?

洋葱有八大养生功效

洋葱虽然其貌不扬,味道不佳,但是它的保健功能却是很多食物无法匹敌的。营养专家说,洋葱有着八大养生功效。

预防癌症

科研人员研究发现,洋葱和其家族成员可以帮助预防和控制各种癌症。在法国,一个针对女性所做的研究显示,那些摄取较多洋葱和大蒜的女性,其罹患乳腺癌的几率较低。

洋葱的防癌功效来自于它丰富的硒元素和槲皮素。硒是一种抗氧化剂,能刺激人体免疫反应,从而抑制癌细胞的分裂和生长,同时还可降低致癌物的毒性。而槲皮素能抑制致癌细胞活性,阻止癌细胞生长。有调查显示,常吃洋葱的人比不吃的人患胃癌的几率少25%,因胃癌致死者少30%。

防止老化

蛋白质糖化会造成身体机能减退,产生和老化有关的AGE物质,洋葱可控制血糖,间接预防AGE生成,防止老化。而槲皮素酮是强力的抗氧化物质,能够抑制自由基所造成的老化。

降低血糖

洋葱可抗糖尿病。根据临床试验,的确具有降低血糖效果,同时不会引起低血糖状态,是安全又有效的抗糖尿病食品。

清血功能

纤溶状态(溶解纤维使血液循环顺畅)的高低和高血压、高血脂、动脉硬化等都有关系。根据国外科学家的实验,每周摄取足够洋葱的人纤溶活性最高,而不吃或少吃的人纤溶活性低,可见洋葱能提高纤溶活性,达到清血作用。

改善便秘

洋葱中的硫磺成分在大肠与蛋白质或肠内的细菌结合,形成硫化氢,能促进肠蠕动。洋葱中丰富的可溶性食物纤维还能刺激肠道。其中的寡糖也能抑制肠内坏菌增殖,有效改善便秘症状。

预防骨质疏松

洋葱所含的槲皮黄酮有类似雌激素的作用,可和女性荷尔蒙或骨质疏松药物相匹敌。有研究报告显示,每天吃200—300克洋葱,可有效预防骨质疏松。

改善皮肤问题

洋葱中的谷胱甘肽能抑制黑色素生成,对湿疹、皮炎、荨麻疹或肝斑有改善作用。而槲皮黄酮可抗UV,具有美白效果。

改善眼睛疲劳

谷胱甘肽具有促进角膜胶原蛋白合成,维持水晶体的透明性。洋葱含丰富谷胱甘肽,实验发现多吃洋葱有改善眼睛疲劳、眼睛模糊的效果。

(据《科技日报》)