



健康新知

# 适度饮茶喝咖啡 有益心脏健康

死亡风险。此外,研究人员还发现,无论是喝咖啡还是喝茶均与中风风险无关。

研究报告主执笔人、荷兰乌特勒支大学医学中心朱利叶斯健康科学与基层医疗服务中心慢性病流行病学教授凡·德尔·斯库乌博士表示:“此前进行的研究发现,咖啡和茶似乎都能降低心脏病风险,但并未发现有关中风风险和心脏病所致死亡风险的决定性证据。我们的研究结果显示,喝咖啡和喝茶有益健康,同时又不会提高中风或与其他任何疾病有关的死亡风险。”

凡·德尔·斯库乌及其同事通过调查问卷对37514名参与者

的咖啡和茶摄入量进行了评估,同时对参与者患心血管病以及最终死亡进行为期13年的跟踪。研究的局限性表现在咖啡和茶摄入量由参与者自报以及缺少有关参与者所选茶叶具体类型的信息。

研究人员还指出,喝咖啡的人与喝茶的人的生活习惯截然不同。与喝茶的人相比,很多喝咖啡的人同时也吸烟,饮食结构也不太健康。

研究人员说,喝茶之所以有益心血管健康似乎可以用抗氧化剂加以解释。茶叶中的类黄酮能够降低心血管病风险,但如何做到这一点仍是一个谜。

(据新浪健康)



美国《每日科学》杂志近日报道,根据荷兰研究人员的研究发现,喜欢喝咖啡和喝茶的人并不需要担心沉迷于这种习惯可能带来不利影响,因为经常或适量喝茶以及适量喝咖啡均能降低心脏病风险。

荷兰研究人员的四大发现是:

1. 与每天喝茶数量不到1杯的人相比,每天喝茶数量超过6杯的人患心脏病风险降低

36%。

2. 与每天喝茶数量不到1杯的人相比,每天喝3到6杯茶的人因心脏病导致的死亡风险可降低45%。

3. 与每天喝咖啡数量不到2杯或者超过4杯的人相比,适量喝咖啡——每天2到4杯的人患心脏病风险可降低20%。

4. 虽然效果并不明显,但适量喝咖啡也可以稍稍降低因心脏病以及其他任何疾病导致的

## 时尚养生

芹菜中含有大量的水,如果只考虑干重的话,大约只有三分之一是纤维,这对于“瘦身”显然是有利的,但是,最近有专家说,芹菜含有光敏物质,吃了会让人皮肤变黑,于是,许多时尚女性就不敢吃芹菜了。

其实,对大多数人来说,吃上几百克芹菜,还不至于达到让皮肤被紫外线损伤的地步。如果正好碰上“有病”的芹菜,或者是对阳光过敏的皮肤,就需要另当别论了。

# 吃芹菜谨防“光过敏”

对于许多时尚女性来说,瘦身与美白大概都能入选最为关注的几个主题。而蔬菜是科学支持“有助于瘦身”的少数几种食物之一。在许多女性下定决心为了瘦身大吃蔬菜的时候,却又有专家列出一堆蔬菜说:“小心!一些蔬菜含有光敏性物质,会伤害你的皮肤……”

于是,面对芹菜等蔬菜,吃,还是不吃,也就成了问题。

## 光敏物质

“给点阳光就灿烂”

食品工程博士,科学松鼠会资深作者云无心近日撰文指出,对于大多数人来说,吃上几百克芹菜,大概还不至于达到让皮肤容易被紫外线损伤的地步。如果正好碰上“有病”的芹菜,或者是对阳光过敏的皮肤,就需要另当别论了。

前几年发表的一篇文章提到这样一件事:在某家食品商店里,127个工人中有30个人手臂上出现了皮疹。其中,农产品部的8名工人全都出现了症状,也就自然让人怀疑罪魁祸首在生鲜食物之中。根据历史传说,人们怀疑是芹菜惹的祸。而分析检测发现,这个商店卖的芹菜品种中含有很高浓度的光敏物质。

另一项类似的事故调查显示,有一年以色列南部有11名收割芹菜的农民发生了皮炎。通过对他们的询问,发现那段时间日照良好,而他们工作时都没有采取防晒措施。对芹菜的检测发现,其中的光敏物质含量高达每公斤84毫克,而同年北方的芹菜中却只有每公斤35毫克。

这种因为接触蔬菜而导致的皮肤症状被称为“植物光化性皮炎”。类似的事情并不罕见,而怀疑对象往往都是指向芹菜。

以芹菜为代表的一些植物会产生一类叫做“呋喃香素”的物质,其中最著名的一种叫做“补骨脂素”。这种物质的分子很小,可以直接穿透细胞到达

DNA上。在通常情况下,它们只是呆在那里直到最后被清除。但是如果给点阳光它们就会灿烂起来——其实是阳光中的紫外线,所以紫外线照射有同样效果。它们会跟DNA结合,从而让DNA失去复制能力,于是跟DNA有关的活动都不能再进行。

在美国,晒黑皮肤是一种时尚,于是补骨脂素也就曾经被用到了助晒乳液中。不过它的助晒效果太强了,很多人不但晒黑了,还被晒伤了,于是到后来就被停止了使用。另一方面,紫外线照射本身能增加皮肤癌的风险,而补骨脂素的使用会使得这种风险增加得更多。所以,在治理皮肤病的PUVA疗法中,需要医生来权衡得失。

## 芹菜含光敏物质最高

显然,光敏物质确实可以伤害皮肤。但是,那些伤害的案例都是直接作用于皮肤的。我们关心的还是:当蔬菜吃进肚子里,经过消化吸收,还会对皮肤造成伤害吗?

因为补骨脂素,或者更广泛一些,呋喃香素,是小分子物质,不能被烹饪破坏,也不用经过消化而能够直接吸收,然后随着血液运送到皮肤。所以,在PUVA疗法中,补骨脂素也可以通过口服来使用。

所以,如果要追求“绝对安全”,那么一些蔬菜确实“含有”能够伤害皮肤的物质。现在,“一些蔬菜还能不能吃”的问题就转化成了:各种蔬菜中含有多少光敏物质?吃多少蔬菜才能达到伤害皮肤的程度?

一些媒体列出的光敏性蔬菜有芹菜、莴苣、油菜、菠菜、苋菜、小白菜,科学文献中列出来的有欧防风、芹菜、胡萝卜、萝卜等。其中,欧防风和芹菜是含量最高的,吃蔬菜与光化性皮炎的研究一般也是针对这两种



蔬菜。

## “有病”的蔬菜 伤害更大

不过,比较麻烦的事情是,蔬菜中的这些光敏物质的含量除了跟品种有关,主要还跟种植状况有关。因为这些物质是植物产生出来抗病的,所以没有病害威胁的,就会产生得很少甚至没有,而“有病”的就会很高。

加拿大曾经在2001年发表过欧防风和芹菜的呋喃香素检测结果。在检测的110个欧防风样品中,最高的每公斤145毫克,平均15.1毫克,最低无法检测到。而在114个芹菜样品中,有88个能够检测到,最高的每公斤15.2毫克,在能检测到的样品中平均是1.9毫克。

从这个研究结果看来,对于大多数人来说,吃上几百克芹菜,大概还不至于达到使皮肤更容易被紫外线损伤的地步。而光敏物质含量比芹菜还要低的其他蔬菜,应该就更用不着担心了。当然,如果正好碰上“有病”的芹菜,或者是对阳光过敏的皮肤,就需要另当别论了。

不过,无论如何,即使运气不好吃到了光敏物质含量很高的蔬菜,也并不意味着就会变黑或者发生皮炎。毕竟,没有紫外线(或者太阳光)的照射,这些光敏物质也不能作恶。另一方面,不管吃没吃光敏物质,避免紫外线或者太阳光都是有必要的——它们本身就能够伤害你的皮肤。光敏物质,只是“助纣为虐”,本身并无作恶能力。

综合《南都周刊》、《扬子晚报》

## 名词解释

### 光敏物质

光敏物质或光感物质是光敏反应的“帮凶”,它们能诱发或激发光反应。对大多数人来说,完全不晒太阳不大可能,但尽量少晒是不难做到的。可是,一旦沾上光敏物质,即使是一般的接触日光,也可能发生反应,甚至强烈反应。含光敏物质的植物有芥菜、油菜、菠菜、雪菜、紫云英、马兰头、荞麦、莴苣、槐花、马齿苋、龙芽草、无花果等。

## 夏季多吃

## 抗光敏食物

夏天经常是烈日暴晒,那么,有没有可以帮助人们避免晒伤、滋养肌肤的食物呢?

近日,有专家推荐了六类夏天可以多吃的抗光敏食物,它们可以缩短色素的周期,阻挡黑色素的形成,间接减少色斑,同时还能清除体内的自由基。这些对抗光敏性的食物都富含抗氧化成分,有抗衰老的作用。

### 高维C水果

想拥有健康明亮、不易晒伤的皮肤,几乎每个皮肤科医生都会让你每天吃2至3份含高维C的水果,番石榴、奇异果、草莓等都可以。

尤其是奇异果,由于其富含维生素C,可干扰黑色素生成,并有助于消除皮肤上的雀斑。

### 黄红色蔬果

红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜,如芒果、西红柿、木瓜、空心菜等,都含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。西红柿是最好的防晒食物之一,富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。

### 坚果

坚果中的植物油大多富含维生素E,能帮助抗氧化和消除自由基,从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻。坚果还能有效阻止褐色素在皮肤中沉积,防止面部出现褐色斑纹、斑块。不过,其护肤效果通常需要30天才能显现出来,不能操之过急。

### 薏米

薏米对紫外线有吸收能力,其提取物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果,适量内服可使皮肤光滑,减少皱纹,消除色斑。

### 绿茶

有研究报告指出,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。一般健康人喝茶养生,每天2至4杯较合适,也可将不同类的茶换着喝。

(宗禾)