

健康新知

黑巧克力可以预防中风

最新研究显示,吃黑巧克力有八大好处

瑞典研究人员在新一期美国《心血管药理学》杂志网络版上发表论文,研究负责人、药理学教授英格里德·伯尔森说,过去的研究虽然发现黑巧克力具有保护心脏的功能,但却没有解释其中具体的原因,而最新的研究初步揭开了其中的奥秘。

瑞典林雪平大学研究人员的报告称,黑巧克力含有的可可黄烷醇等有益成分能抑制血管紧张素转化酶,从而起到保护心脏的作用。

研究人员解释说,血管紧张素转化酶是人体内分泌系统不可缺少的物质,起到调节血压的作用。血管紧张素转化酶水平过高易导致动脉硬化和其他心血管疾病。当血管紧张素转化酶被抑制后,血压会随之降低。

这是研究人员在对16名20至25岁的志愿者进行研究后得出的结论。在进食黑巧克力3小时后,志愿者血液内的血管紧张素转化酶水平降低了18%,这一下降幅度相当于服用了控制血管紧张素转化酶的药物。

今年11月,澳大利亚一项长达10年的研究显示,70岁以上的老年妇女每周吃一次巧克力,就可使患心脏病的风险降低35%。以前的研究已经证实,由于黑巧克力与苹果和红葡萄酒等食物一样富含抗氧化剂类黄酮,因此,它有助于降低绝经后妇女患心血管疾病和中风的风险。

下面就是吃黑巧克力的八大好处:

1. **缓解腹泻:**黑巧克力的可可含量从50%至90%不等,可可富含一种叫类黄酮

的多酚成分,能抑制肠道内蛋白质、氯离子以及水分的吸收,从而达到减少水分流失、防止人因腹泻而脱水的功效。

2. **缓解压力:**巧克力能提高大脑内一种叫“塞洛托宁”的化学物质的水平。它能给人带来安宁的感觉,更好地消除紧张情绪,起到缓解压力的作用。

3. **预防感冒:**英国伦敦大学的研究显示,巧克力的

香甜气味能够降低患感冒的几率。巧克力所含的可可碱有益神经系统健康,止咳功效胜于普通的感冒药。

4. **平稳血糖:**据报道,意大利一项研究发现,健康人吃黑巧克力连续15天,每天100克,对胰岛素的敏感性有所增强。医生们估计,黑巧克力对糖尿病患者可能有一定的帮助。最新一项研究还发现,黑巧克力中的黄烷醇能起到平稳血糖的作用。

5. **预防中风:**美国约翰·霍普金斯大学医学院的研究人员发现,黑巧克力中含有一种化合物,它能在病人中风3.5小时内降低大脑的损伤程度。研究人员表示,每周吃一次巧克力,中风风险可减少22%。

6. **降低血压:**德国科研人员对44名健康成年人的调查表明,每天吃热量不高于30卡路里的黑巧克力,18周后这些人的血压平均降低2.9毫米汞柱。不过白巧克力

和过量食用巧克力却没有这种功效。

7. **有益心脏:**黑巧克力含有一种天然抗氧化剂黄酮素,能防止血管变硬,同时增加心肌活力,放松肌肉,防止胆固醇在血管内积累,对防治心血管疾病有一定功效。

8. **减轻肝硬化:**根据西班牙科学家的研究,吃黑巧克力可以减少肝硬化患者的血管损伤,也可以降低肝内的血压。黑巧克力含有很强的抗氧化剂,可以减少由于损伤血管(内皮功能障碍)而引起餐后的肝内高血压(门静脉高压)。

(据《扬子晚报》)



吃火锅小心四大“陷阱”

火锅汤有害成分多不宜喝

到了冬季,许多人“吃火锅”的热情也开始高涨。但是,美味的火锅中却隐藏着许多“陷阱”,稍不留心,就会给身体带来伤害。

有营养专家提醒,火锅汤的温度可高达120℃,食物烫熟即吃的话,很容易烫伤口腔、食管和胃黏膜。再加上麻辣的刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。因此,吃火锅时不要只顾口感,而忘了健康。

到了冬季,许多人喜欢吃火锅,但是,你可能不知道,美味的火锅中竟然隐藏着不少陷阱,稍不留心,就会给身体带来伤害。

陷阱一:麻、辣、烫

吃火锅有“一烫当三鲜”之说,好像不烫,味道会大打折扣。

但广州中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科何凤怡营养师介绍,事实上,口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃至60℃的温度,但火锅汤的温度可高达120℃,食物烫熟即吃的话,很容易烫伤口腔、食管和胃黏膜。再加上麻辣的刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。

因此,专家提醒大家,吃火锅时应“宁舍三鲜,不要一烫”,食物从锅中捞出最好先放在小碟里待微凉再吃,本来就有消化道疾病的人,吃火锅要以少油、少麻辣的清淡火锅为宜。

陷阱二:鲜嫩

不成熟的肉类味道尤其鲜嫩,这也是许多人喜欢火锅的原因之一。但是,如果一味贪图鲜嫩,还没等食物全熟就吃,不仅影响营养成分的消化吸收,还可能因其中未被杀灭的细菌和寄生虫引起胃肠道感染。

专家提醒,吃火锅时莫吃半熟的,宁可牺牲一些口感,也应把肉类涮熟后再吃。当

然,如果食物在火锅中煮得太久,也会使营养成分被破坏,特别是蔬菜,煮的时间过长会使其中的维生素流失较多,一般烫软后即可进食。

陷阱三:“营养”汤

很多人认为火锅汤汇集了各种食品的精华,味道鲜美而且营养丰富,但事实恰恰相反。

何凤怡营养师说,在反复沸腾后的火锅汤中,维生素等有益成分大多已被破坏,而饱和脂肪、钠盐、嘌呤等有害成分却特别多,这些成分均是肥胖、糖尿病等多种慢性疾病的诱因。临床上因吃火锅而导致痛风急性发作的患者并不少见,因为火锅的食物以肉类居多,蛋白质分解产生大量嘌呤,嘌呤摄入过多正是痛风急性发作的原因,如果同时饮啤酒,更是火上加油,因为啤酒中嘌呤含量也很高。因此,吃火锅时还是不要喝火锅汤。

陷阱四:“持久战”

火锅一吃几个小时,且以脂肪含量高的肉类为主,胃肠道必须持续分泌消化液,长时间如此,会导致消化功能紊乱,还可能导致蛋白质、脂肪摄入过多而引发多种“富贵病”。

另外,吃火锅最好一星期别超过一次,吃多了容易上火。而且吃时不宜打“持久战”,最好控制在2小时以内。此外,许多爱吃火锅的人常常吃完肉类就忘记了主食、蔬菜,容易营养结构不均衡。因此,享美味之时,别忘了主食、蔬菜、肉类和豆类等搭配进食,要吃就吃“健康火锅”。

美味火锅

“防上火”吃法

吃火锅怕上火,有没有既可以防上火,又美味的吃法呢?

营养专家表示,选择火锅材料

时,不论是肉类还是蔬菜,首先最重要的是要新鲜。选材上除了肥牛、羊肉、鱿鱼等肉类外,可以增加一些凉性蔬菜,如冬瓜、小白菜、莲藕等,喜欢苦味的人,还可以来点苦瓜。在汤底放点不去心的莲子,不仅有助于均衡营养,还有清心泻火的作用。而加豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,还可以发挥豆腐石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

另外,由于吃火锅是多种食物一起吃,所以搭配得当才能保证健康。比如,如果火锅里加了豆腐就不要再加菠菜,以防结石,吃了萝卜就不要再吃木耳,以免引起皮炎等。

(据《新快报》)



晚餐过饱

易得五种病

高血脂、高血压症

大量的临床医学和研究资料证实,晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂要高3至4倍。而患高血脂、高血压的人,如果晚餐经常进食荤食,等于火上加油,使病情加重或恶化。

糖尿病

中老年人如果长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素B细胞负担加重,进而衰竭,诱发糖尿病。

冠心病

晚餐经常摄入过多热量,可引起血胆固醇增高,过多的胆固醇堆积在血管壁上,久而久之就会诱发动脉硬化和冠心病。

肠癌

晚餐过饱,必然有部分蛋白质不能被消化吸收,这些物质在肠道细菌的作用下,产生一种有毒有害的物质,再加之睡眠时肠壁蠕动减慢,相对延长了这些物质在肠道的停留时间,促使大肠癌的发生。

神经衰弱

晚餐过饱,必然造成胃肠负担加重,紧张工作的信息不断传向大脑,使人失眠、多梦等,久而久之就会引起神经衰弱等疾病。

(据人民网)

每天吃一份生蔬菜

可延长寿命

美国一家医学网站总结了最新的长寿研究,发现通过以下五个简单的办法,就可以延长寿命。

1. 意大利科学家发现,如果每天至少吃一份生蔬菜,就可以延长寿命两年。

2. 美国阿拉巴马州大学的科学家发现:如果BMI(身体体重指数)总是在25到35之间,会使寿命缩短3年。所以如果超重,一定要进行锻炼。研究还显示,坐惯了的人,每周至少要进行三次。

3. 美国洛玛连达大学的科学家对一个长寿人群的生活习惯进行跟踪记录后发现,那些每周吃5次坚果的人能够多活将近3年。

4. 澳大利亚的科学家对一群70多岁的老人进行研究后发现:那些交友范围非常广泛的人寿命相应增长,平均增加了7年。

5. 美国耶鲁大学的科学家通过研究发现,与那些终日担心自己身体健康状况恶化的老人相比,乐观对待老龄化过程的老年人能多活7年。

(据《生命时报》)