

“常青”食物 为健康加分

绿色食物是人类食物的重要来源,蕴含了大量人体必需的维生素、矿物质以及膳食纤维,被誉为“生命元素大本营”,为人体提供多种健康保护。对现代都市人而言,不仅可以通过多接触绿色减轻视力和心理的疲劳,还可以通过增加绿色蔬果的摄入提高健康指数。

我们选取几个绿色食物中的代表,来看看它们的营养价值和对人类的健康贡献。

“蔬菜之王”——菠菜。

菠菜被古阿拉伯人称为“蔬菜之王”,其茎叶柔嫩,含有丰富营养。其富含铁和叶酸,对预防缺铁性贫血有一定的作用,可令人面色红润;而所含丰富的维生素和类胡萝卜素,如叶黄素、玉米黄质和β-胡萝卜素等,则有助于预防眼角炎、夜盲症,及减少视网膜退化的危险。另外,研究者们还发现,菠菜所富含的维生素K对预防人体骨质疏松还有积极作用。

“牧草之王”——苜蓿。

苜蓿含有大量的粗蛋白质、丰富的碳水化合物和B族维生素、维生素C、E及铁等多种微量营养素,素有“牧草之王”的美誉,不仅可用于家畜饲养,也是人类最古老的食物之一。人们主要食用苜蓿早春返青时的幼芽,苜蓿芽营养成分高,含有丰富的膳食纤维,且仅有很少的糖类,热量非常低,是一种上佳的高纤维低热量食物。

“营养金矿”——猕猴桃。

猕猴桃是一种深受人们喜爱的水果,其果实细嫩多汁,清香鲜美,酸甜宜人,营养极为丰富。它除含有猕猴桃碱、蛋白水解酶、单宁果胶和糖类有机物和多种植物营养素外,钙、钾、硒、锌、锶等微量元素和人体所需多种氨基酸、维生素含量也非常丰富。

尤其是维生素C与微量元素硒的含量极高(鲜果的维生素C含量约100-400毫克/

100克,硒约2.9毫

克/100克),被

称为“营养

金矿”、“保

健奇果”。

但猕猴桃

性寒,不宜

多食,通常

每日一枚便

足矣。

(据《科技日报》)



金山安全播报

5月新增16万钓鱼网站

盗号类网站最猖獗

国内知名安全厂商金山毒霸对外发布的月钓鱼网站数据显示,5月份新增钓鱼网站多达16.3万个。其中日常盗号类钓鱼网站表现最为猖獗。

金山毒霸数据显示,5月新增钓鱼网站为16.3万个左右,较4月份增长67%,每日新增拦截钓鱼网站数约为5254个。新增数量占比较高的钓鱼类型:日常盗号类(qq空间和qq安全中心)、游戏类(腾讯、盛大)、违法销售类(手机监听卡),分别较4月增长354.41%、246.25%和177.85%。

其中,假冒淘宝、机票、加油卡、话费钓鱼成为钓鱼网站的重灾区。盗号类钓鱼网站因为作案手段隐蔽,不容易察觉成为不法分子重点作案的惯用方式。诈骗分子通过设置重重陷阱,给网民布下地雷,稍有不慎就会中招。尤其以QQ官方名义进行的诈骗活动需要网民高度警惕,不要随意点击陌生网站弹出的QQ消息。

安全专家李铁军表示,网民网购时要开启免费金山毒霸防骗模式,如果仍然被钓鱼可以向金山毒霸申请现金赔付,降低损失。

眉毛脱落可能是甲状腺功能减退症

牙齿不整齐容易导致牙周病

7种不容忽视的小毛病

很多人觉得小毛病不会对健康造成影响,其实,一些不起眼的小问题恰恰是重大疾病的预兆。

1.眉毛脱落

问题所在:英国外科医师彼得·史温雅德说:“眉毛秃了这个小症状,帮我诊断出了甲状腺功能减退症。”该病代表甲状腺活力欠佳,人体各种系统的运行因此减缓,使得患心脏病、痴呆症的危险大增。

诊治方式:验血可以发现体内甲状腺素或甲状腺素是否过低,假如过低,就可能要终身服用甲状腺素药物。

2.肚子肿胀

问题所在:卵巢癌的症状并不明显,不管是医生还是自己都很容易忽略。不过英国慈善机构“目标卵巢癌防治中心”学术顾问威利·汉弥顿医生说:“卵巢癌最危险的症状就是腹部持续变大。”若能及早发现,五年存活率为85%-90%,但晚期发现的话,存活率只有25%。

诊治方式:医生会做内诊,检查是否有肿瘤,必要时会建议验血和做超声波。

3.牙齿不整

问题所在:一口参差不齐的牙齿很难刷得干净,往往容易导致牙周病。牙周病不但会使牙齿松动,也和许多难治的疾病有关系。英国牙科健康基金会奈吉·卡特医生说:“牙周病向来被认为与若干健康问题有关,像心脏病、中风和糖尿病等。”近年研究也发现,有牙周病的孕妇容易早产。

诊治方式:去看齿颌矫正专科医师。卡特说:“无论年龄大小都可做牙齿矫正。”因此不要因为自己是成人就排斥戴牙套;当然,成年人矫正牙齿的时间会比较长。

4.扁平足

问题所在:扁平足会导致拇囊炎、锤状趾、脚跟疾病、关节炎,以及脚趾、脚跟、脚踝、膝盖、胫骨等处的疼痛。也有专家认为扁平足可能是背痛和关节炎的主因。这些病症通常在年迈时一并出现。

诊治方式:欧洲手外科医师协会的麦克·欧尼尔说:“在鞋内加入一种矫正姿势的鞋垫,可以解决大部分问题。”使用足部定型器或训练器,也有助于支持脚背。收起高跟鞋,或减点体重也有帮助。

5.打鼾

问题所在:英国睡眠呼吸暂停综合征协会表示,经常打鼾的人,得高血压、心脏病、中风、糖尿病和高胆固醇的几率比偶尔打鼾的人高出5倍。不过,打鼾的人平均要拖18年才会去看医师。如果不治疗,打鼾可能恶化为睡眠呼吸暂停综合征。

诊治方式:减重、戒烟、少喝酒才是最好的治本之道。

6.眼有黄斑

问题所在:眼皮上若出现平滑的斑,可能是其他疾病的征兆。英国皮肤科医师协会的尼克·罗伊医生说:“长黄斑瘤的人,50%胆固醇高。”胆固醇高可导致动脉壁产生硬化斑,并形成血凝块,这是中风和心脏病的危险因素。另一个胆固醇高的迹象则是角膜周围有一圈白色或灰色的透明环状。

诊治方式:请医生帮你验血。要是血胆固醇过高,医生可能会让你改变生活习惯或服用降血脂药。

7.消化不良

问题所在:彼得·史温雅德医生说:“55岁后有消化不良的情况,尤其体重同时减轻,是个警告。”有少数例子证实是早期胃癌。

诊治方式:要是消化不良治疗6周后还不见效,就要进一步进行胃镜检查。

(据《生命时报》)

高温下淀粉食品会产生致癌物

越焦越脆可能越致癌

很多人爱吃焦香的烤馒头片、锅巴、烤饼等。但很少有人知道,烤焦的淀粉类食品也会有致癌风险。最近的一个权威调查就给人们敲响了警钟:英国食品标准署(FSA)发现,这类食品所含的致癌物丙烯酰胺有增加的趋势,有令人致癌的风险。

淀粉食品也会产生致癌物

多年以来,人们一直相信,肉类经过高温烤制很容易产生致癌物杂环胺和苯并芘,而淀粉类食物经过高温煎烤不会有不良物质产生。

但是,近年来科学家发现,食物在加热之后,才会产生大量的丙烯酰胺,而在食品加工之前,根本没有这种物质存在。丙烯酰胺在130℃-180℃之间最易产生,160℃以上产生数量快速增加,而160℃正好是人们日常炒菜和油炸的起点温度。

那么,到底哪些食品中丙烯酰胺含量最高呢?

专家指出,一般来说,同一种含淀粉食品,加热后颜色越深,香味越浓,丙烯酰胺的产量也会越高。另外,不同的淀粉食品可能生成丙烯酰胺的含量也不一样。

国内外测定表明,最容易发生丙烯酰胺超标的食品是各种油炸的薯类食品以及焙烤食品,如饼干、曲奇等。另外,一些淀粉食物在日常烹调中也有可能产生丙烯酰胺。比如,把馒头做成油炸或油煎馒头片、把米饭做成锅巴、把烧饼烤得又香又酥,都会增加丙烯酰胺的含量。

不吃煎炸食物,少吃饼干

那么,如何才能远离丙烯酰胺,减少和这种致癌物接触的机会呢?下面是5项安全原则:

1.主食尽量采取蒸煮,少

用煎炸烤的方法。

2.少吃油炸食品,比如油条、油饼、麻花、排叉、炸糕、麻团等,炸蔬菜丸子、炸肉味淀粉丸子、裹面糊的炸鱼炸虾等也要少吃,因为它们都加入了淀粉。

3.少吃烤制、煎炸、膨化的薯类制品,如炸薯条、炸甘薯片等。

4.烤馒头片、面包片不要烤得太黄。

5.不要给幼儿吃各种饼干,早餐谷物脆片也要小心,更不要吃薯片和任何煎炸食品。购买婴儿用焙烤食品的时候,尽量选择颜色浅的产品。

当然,了解了高温加热的淀粉类食品也可能有致癌风险后,大家也不必恐慌。这正好给了我们更多的理由,坚持不吃煎炸食品,少吃甜点饼干,不过度追求口感。只有坚持这样的饮食原则,才能保护我们的身体少受伤害。

(据《新民晚报》)

美国媒体刊文指出:

多吃点黑 能控糖

正确饮食是有效预防和控制糖尿病的关键。糖友饮食应严格控制糖类和饱和脂肪摄入量,多吃高纤维低脂低糖食物。美国《读者文摘》“糖尿病信息”网和“改变”网等媒体最新载文称,糖尿病患者应该多吃点黑色食物。

黑巧克力。《美国临床营养学杂志》刊登意大利拉奎拉大学一项对比研究发现,黑巧克力比牛奶巧克力和白巧克力的黄烷醇含量更高,常吃黑巧克力有助于降低血压和改善胰岛素敏感性,进而起到预防糖尿病的作用。

黑豆。黑豆及其制品不仅有助于糖尿病患者控制血糖,而且可防止糖尿病性神经病变(脚麻和手颤等)。黑豆中淀粉含量少,纤维素多,优质植物油脂和蛋白质含量丰富。另外黑豆还有助于糖尿病患者降低尿糖水平。

乌鸡。自古就有“药鸡”之称的乌鸡富含极高滋补药用价值的黑色素,是低脂肪、低糖、高蛋白的碱性食品。乌鸡肉中蛋白质含量超过60%,脂肪含量仅为20%。担心肥胖症及患糖尿病等多种代谢病的患者可以放心食用乌鸡。乌鸡特别适合体质虚弱且畏寒怕冷的糖友食用。

黑木耳。黑木耳含木耳多糖,有助于降低血液黏稠度。其中所含甘露聚糖、木糖和膳食纤维有助于减少人体血糖波动,调节胰岛素分泌,是糖尿病患者的好食物。

黑芝麻。黑芝麻富含硒,而硒有与胰岛素相同的调节糖代谢的生理活性,有助于降低血糖,改善糖尿病症状。

除了黑色食物,一些颜色较深的食物对控糖也有好处。

紫甘蓝。紫甘蓝含有丰富的胡萝卜素、纤维素、钙、磷、铁,以及花青素等,促进代谢,增强免疫力。维生素B和C有助缓解糖尿病并发症,减轻糖尿病视网膜病变和肾病危害。紫甘蓝中的丙醇二酸可有效阻止糖在人体内转化为脂肪。

肉桂。肉桂具有降血糖的功效。肉桂中的多种物质有助于身体更有效地利用胰岛素。美国科学家近期的一项研究发现,糖尿病患者每天吃半茶匙肉桂就能有效降低血糖水平。肉桂可以加入各种食物中食用,也可开水泡茶饮用。

蓝莓。美国哈佛大学公共卫生学院科学家对20万人的饮食习惯进行了长达24年的跟踪研究。结果显示,爱吃蓝莓的人比从不吃蓝莓的人患2型糖尿病风险低23%。其关键原因是蓝莓中含有大量的花青素等类黄酮抗氧化剂。

美国糖尿病协会还建议,糖友应多吃可降低血糖水平的高纤维饮食。很多黑色食物中就含有丰富的纤维素。比如,李子、乌梅和紫菜等。有益糖尿病患者其他黑色食物还包括普洱茶、紫米、板栗、海参、海带等。

(据人民网)