

今日济南

新知·养生

饭中有豆 菜中有叶

肉中有菇 汤中有藻

食物多样并不难

营养专家推荐每天要吃20种食物,可是知易行难,怎样保证食物多样性呢?中国营养联盟高级营养师徐静说,借鉴专家的合理建议,做到“饭中有豆、菜中有叶、肉中有菇、汤中有藻”,美味营养并不难。

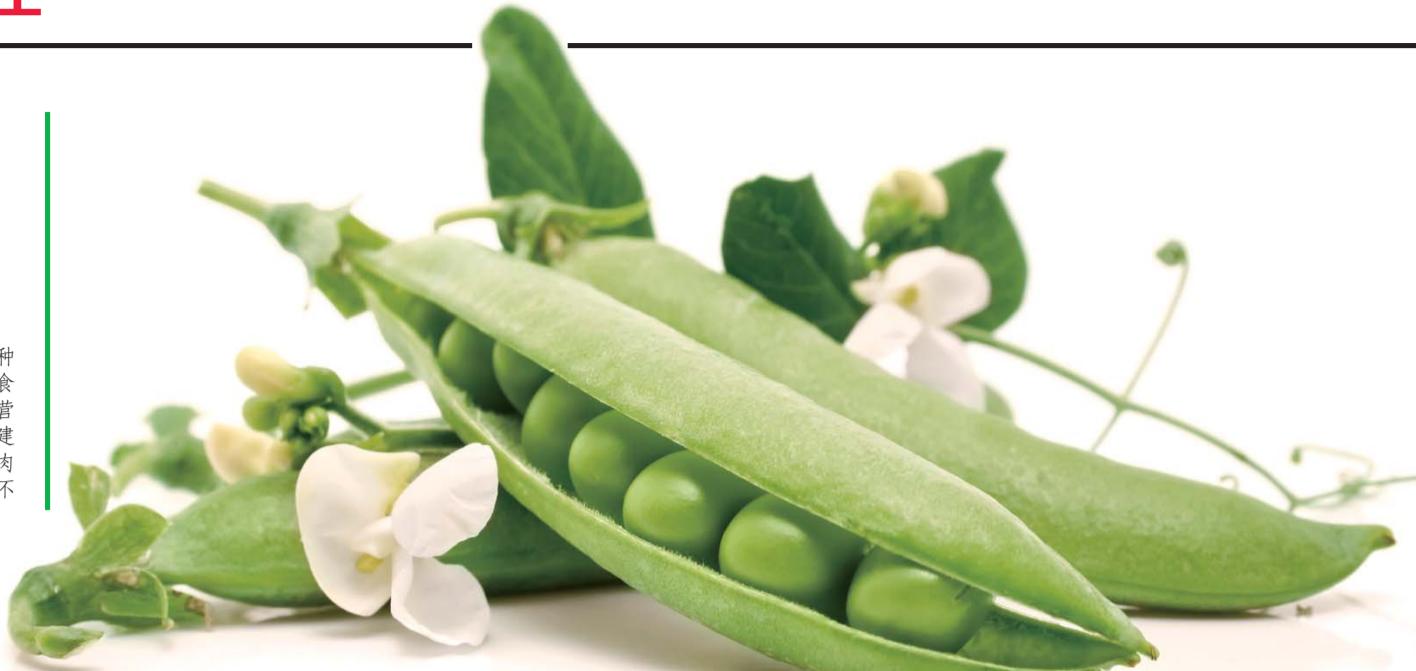
饭中有豆。谷类食物是中国传统膳食的主体。但打磨过于精细的大米,表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维流失于糠麸之中。而“饭中有豆”,米饭搭配红豆、绿豆等粗杂粮,弥补了上述不足,粗细搭配营养更全面。另外,谷类中的赖氨酸较少,而豆类中较多;谷类中的蛋氨酸较多,豆类中较少。单吃哪一样,它们的蛋白质都不能很好吸收,但是一搭配,就发生了“蛋白质互补作用”,大大提高了蛋白质的吸收。

菜中有叶。绿叶蔬菜可谓蔬菜中的“营养王”。它富含维生素C,有的甚至高于普通水果;它还含丰富的β胡萝卜素,有消除体内有害自由基、延缓衰老、预防慢性病的功效。<β胡萝卜素可在体内合成维生素A,帮助保持肌肤与器官内腔黏膜系统正常化;绿叶蔬菜还含大量的叶酸、钙、镁、膳食纤维等,能补充人体所必需的营养素。“菜中有叶”,每天食用一斤蔬菜,其中最好一半以上是绿叶菜。

肉中有菇。肉类食物是人体优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源,也是平衡膳食的重要组成部分。但肉类同时含有饱和脂肪酸和胆固醇,摄入过多对健康不利。菌类食物低脂肪、低热量、高膳食纤维,富含钙、铁、锌、硒,正好能弥补肉类的不足。

汤中有藻。常见的海藻类食物如紫菜、海带等,营养素含量丰富而均衡。紫菜含丰富的碘、钙、钾、铁、硒、胆碱等,有增强记忆力,促进牙齿和骨骼健康等功用。“汤中有藻”可以达到少量多次食用菌藻类食物的目的,同时可以丰富汤的口感。

(据《新民晚报》)



改变一生的超级食物

豆类益心脏 花椰菜抗癌 南瓜护眼睛

每当我们坐下来用餐时,其实,就是在做生与死的抉择。这一说法听起来很吓人,却道出了一个朴素的道理:你所要享用的饭菜,将会影响你的健康,甚至决定你的寿命。

这里向大家介绍10种营养丰富的食物,研究证明,它们有助于预防多种疾病。

1.豆类:蛋白质与B族维生素的丰富来源。所有的豆类都是超级食物,扁豆、青豆、黑豆、红豆最常见。建议每星期至少吃4次豆类,每次0.5杯(一杯约一个棒球的大小)。豆类的好处包括:降低胆固醇、对抗心脏病和高血压、稳定血糖、减少肥胖、减轻便秘。

2.蓝莓类:超级抗氧化剂。同类食物:红葡萄、草莓、樱桃、覆盆子、黑莓。建议每天食用1—2次。蓝莓的功效包括降低患心血管疾病和癌症的风险,并且有助于维持健康的肌肤,缓和皮肤松弛下垂和眼袋。

3.青花椰菜:强力抗癌武器、铁的主要来源。同类食物:甘蓝菜、卷心菜、白花椰菜、白菜、芥菜等。建议每天摄取。青花椰菜是对抗癌症威力最强

大的武器,特别是肺癌、胃癌、结肠癌和直肠癌。研究发现,青花椰菜的摄取量越大,患结肠癌的几率就越低。

4.燕麦类:降低胆固醇与血糖的功臣。同类食物:糙米、小麦胚芽、小米、黄玉米、荞麦、黑麦。燕麦的热量含量低,富含纤维和蛋白质,也是镁、钾、锌、铜、锰、硒的丰富来源。燕麦降低胆固醇的能力十分强大。研究显示,胆固醇高的人一天只要摄取3克燕麦,坚持一段时间,胆固醇就能明显降低。

5.橙子:维生素丰富。同类食物:柠檬、葡萄柚。建议:每天吃1个。柑橘类水果富含维生素C及其他重要的营养素,研究发现,橙子可以维持心脏健康,并且预防癌症、中风、糖尿病以及许多慢性疾病。

6.南瓜:富含类胡萝卜素。同类食物:红萝卜、地瓜。建议:每2—3天吃一次。南瓜的纤维含量极高,热量低,其中所富含的类胡萝卜素可以降低患多种癌症的风险,包括肺癌、膀胱癌、子宫颈癌等,还可以保护皮肤和眼睛免受紫外线伤害,预防眼部疾病。

7.野生鲑鱼:提供必需脂肪酸。同类食物:鲈鱼、牡蛎、沙丁鱼、比目鱼、鲱鱼、鳕鱼。建议每星期吃2次。鲑鱼含的不饱和脂肪酸能帮助预防中风、心脏病以及免疫系统疾病。

8.菠菜:营养模范。同类食物:甘蓝菜、莴苣。建议每2—3天吃一次。许多研究证实,菠菜可以降低患心血管疾病、皮肤癌、口腔癌、胃癌、卵巢癌、白内障等疾病的风险。

9.番茄:富含茄红素,好处多得说不完。同类食物:西瓜、红葡萄柚、柿子、木瓜。建议每周至少吃一次。番茄对预防前列腺癌效果特别突出,同时可以降低乳癌、消化道疾病的患病率。

10.核桃:不饱和脂肪酸降低胆固醇。同类食物:杏仁、开心果、芝麻、花生、南瓜子、腰果、榛果。建议一星期吃5—6次,每次约25—30克。坚果可以降低胆固醇,减少心脏疾病的风险。研究也发现,常吃坚果的人,患糖尿病、癌症,以及其他许多慢性疾病的风险比较低。

(据《生命时报》)

辣椒碱会刺激中枢神经和神经末梢

“吃香喝辣”可能扰你好梦

吃好睡好,是大多数人衡量幸福的基本标准,但兼顾二者并非易事,一些看似寻常的生活习惯也容易让人顾此失彼。比如,一顿香辣晚餐就可能夺走你的好梦。

研究表明:**辛辣晚餐影响睡眠**

“吃辣影响睡眠”并非危言耸听。日前,澳大利亚一个研究小组对一群年轻健康男性进行监测,结果发现小伙子们在大吃了一顿主要用墨西哥辣椒酱和芥末酱调味的辛辣晚餐后,睡眠模式发生了显著改变。脑电波监测显示,他们的快波睡眠和慢波睡眠的持续时间都有缩短,这意味着更少的熟睡时间以及较长时间的辗转反侧。

此外,研究者还发现,人在摄入较辣的食物后,在睡眠的第一周期,体温会上升,而这也会导致睡眠质量降低。研究者表示,多种原因可以解释辛辣晚餐对睡眠的影响,最明显的一种是辣味食物对肠胃

的刺激作用。

专家释疑:**麻辣扰梦的三个原因**

事实上,麻辣的确会对人的睡眠造成一定影响。据健康863网的营养专家介绍,这主要和三方面因素有关。

首先,辣椒所含的辣椒碱等刺激性物质会通过刺激人体舌尖,进而刺激大脑中枢神经和身体各部分的神经末梢,

导致心跳加快、体温上升和较长时间的兴奋感;再者,辣椒、花椒、胡椒、大蒜、生姜等食材对肠胃的刺激也很大,并易造成胃有灼烧感;此外,辛辣食物在消化过程中会消耗掉体内的促睡眠介质。这些都是影响睡眠的重要原因。

特别提醒:**偏爱麻辣当心吃出病**

专家同时提醒,辛辣食物除了会影响人的睡眠质量,还对人体健康存在一定程度的潜在危害。中医认为,含有辣

椒、胡椒、花椒的食物,都统称为“辛味食物”。这些食物除了上火,还具有很大的发散作用,容易耗气,严重者可导致气虚,免疫力降低。更重要的是,麻辣食物对口腔和肠胃的刺激都非常大,吃多了容易出现口腔溃疡、牙龈炎和青春痘、痔疮等病症,严重的甚至会导致胃出血、胃溃疡、胃炎和舌癌等重疾。

因此,个人食用麻辣食物一定要麻辣度适中,并有所节制。像本身阴虚火旺或有口腔炎、咽喉炎、溃疡病、胃肠病、支气管炎症、慢性胰腺炎、胆囊炎、皮炎、肾炎以及高血压等疾病的人,更应少吃或忌食。

当然,麻辣食物并非一无是处。除了给味蕾带来美妙感觉,它们还兼具行气活血,消除体内气滞、血滞,促进血液循环和机体代谢,刺激胃肠蠕动,增加消化液分泌,增进食欲,以及祛风散寒,缓解疲劳等功效,但大前提一定是适可而止。

(据《扬子晚报》)



金山安全播报

市民网购被钓鱼

王女士平时喜欢网购,经常在网上选购物品。自以为网购经验丰富的她在选购女装时,却遭遇钓鱼欺诈。

据王女士叙述,她通过淘宝搜索找到了一家心仪的店铺。在选好女装后,她马上通过淘宝旺旺和卖家联系,卖家并没有通过旺旺和王女士联系,而是要求王女士加上其提供的QQ号码。王女士并没有对这一反常的行为产生怀疑。

在完成购物前的询问后,卖家向王女士发来一个自称免费的包裹地址,随后王女士按照卖家的指示一步步操作。当她支付完货款再想联系卖家时,发现卖家已经把她拉黑,购物的货款已经被骗走。

“在卖家向我发包邮地址时,电脑上的金山毒霸提示我说,这是欺诈地址。我当时还是比较疑惑的,就截图给卖家。卖家欺骗我说,可能是我的电脑出现问题,于是,我就放松了警惕。”王女士说。

金山安全专家李铁军建议,网购之前一定要开启免费金山毒霸敢赔模式,有效防止钓鱼网站欺诈,如果仍旧被钓鱼,还可以向金山毒霸申请赔付,以降低损失。

运动≠减肥

小倩

所有正在减肥路上蹉跎的人,心中都有这样一个想法:只有每天大量运动才是最有效的减肥方法。但事实是,不是所有运动都能等效转化为减下来的脂肪,这是由于不同人的不同情况:有些人新陈代谢快、体内燃烧脂肪的酶多,有些人则是“喝白水也发胖”。

如何将你流汗所做的运动最大限度转化为减肥成果,请看美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士如何来支招。

要制定适合自己的运动减肥方案,第一步就是更加了解自己的数据:计算自己的“收入”和“支出”。收入指的是你每天摄入的热量,而支出则是你每天消耗的热量。

苏珊博士也提醒,计算摄入的热量可不是仅将自己一天所吃食物的热量加起来那么简单,而是要适当地“高估”,多余的部分来自炒菜的油、盐,额外的软饮料等,这些堆积起来也成了不容小觑的热量。

而运动中“支出”的热量则需要“低估”。人们常误以为运动消耗的热量可以直接等额兑换为脂肪燃烧的热量。“比如说,跑35英里可以燃烧3500卡路里。而一磅脂肪释放的热量也恰好是3500卡,但这之间并不能等额去兑换。”

因此,仅仅依靠加大运动量来减少体重是很难做到的。大运动量运动时,肌体处于缺氧状态,这种无氧代谢运动没有动用脂肪,主要是依靠分解人体内储存的糖元作为能量释放。血糖降低是引起饥饿的重要原因,短时间内高强度的运动会使血糖水平降低,令人食欲大增,仍然不利减肥。苏珊博士建议要更多地将运动和饮食结合搭配,才能达到理想的效果。

将运动和饮食结合,不是指单纯的节食——减少食物量,会导致代谢率下降,从而降低身体燃烧的热量,“摄取热量”和“消耗热量”会达到微妙的平衡,减肥效果也会更好。苏珊博士介绍,现在国际上流行的一种健康饮食方式是使用代餐,比方说国际上常用的蛋白混合饮料代餐,使用大豆蛋白、谷类纤维、果胶、果糖为主要原料,在控制热量方面效用非常突出,配以健康的运动方式,控制体重效果明显。

搞定饮食后,还要挑选适合的运动。比如负重运动是非常好的选择,它对抗的是地球对人身体的引力。在锻炼程度相同的情况下,负重运动要比游泳、骑自行车或者水上有氧运动消耗更多的热量。