

## 桑拿天 如何健康饮食

有研究测定,气温每增加10℃,身体平均就会减少70卡的需要量,夏天身体所需热量降低,使人不觉得饥饿。人们在空调房里感受不到水分蒸发,因此水分摄取少,可是肠胃组织已经轻微脱水,从而影响食欲。

有些人口渴时习惯猛灌含糖饮料,偏偏糖是天然的食欲抑制剂,糖分可以很快被血液吸收,会让人一下子觉得饱了,因此就吃不下,“形成恶性循环”。

夏季怎样开胃呢?

饭前喝一杯水:在饭前1小时可以喝1杯水,这样除了可以解除肠胃脱水的现象,也可以促进肠胃蠕动,以及胃的排空,促进食欲。

补充维生素B<sub>1</sub>:夏天许多人会喝大量的水和冷饮,而且流汗也多,容易把B族维生素冲出体外,导致食欲不振,由于维生素B族中的维生素B<sub>1</sub>是将食物中的碳水化合物转换成葡萄糖的媒介,葡萄糖提供脑部与神经系统动作所需的能量;少了它,虽然照常吃饭,体内的能量却不足,终日无精打采。维生素B<sub>1</sub>最丰富的来源是所有谷类,如小麦胚芽、黄豆、糙米、小米等,因为种子发芽时需要这种维生素,肉类以猪肉含量最丰富。

补充维生素B<sub>2</sub>:维生素B<sub>2</sub>负责转化热能,它可以帮助身体将蛋白质、碳水化合物、脂肪释放出能量,在活动量大的夏天更需维生素B<sub>2</sub>。美国康乃尔大学一项研究发现,人体对维生素B<sub>2</sub>的需求量是随着活动力而增加的,维生素B<sub>2</sub>最佳食物来源是牛奶、乳酪等乳制品,以及绿色蔬菜如花椰菜、菠菜等。

补充维生素B<sub>6</sub>:又名维生素B<sub>6</sub>,它和维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>一起负责碳水化合物新陈代谢,并提供能量,缺乏维生素B<sub>6</sub>会引起焦虑、不安、易怒,所以夏天常常觉得烦躁。富含维生素B<sub>6</sub>的食物有青花鱼、旗鱼、鸡肉、牛奶等。

补充维生素C:暑热其实也是一种压力来源,可以补充抗压的维生素C,自制苦瓜汁、芹菜汁、凤梨汁等各种果汁,既可补充水分,也可以补充丰富的维生素C。

(据《科技日报》)

### 金山安全播报

鬼影变种不断翻新

众多用户电脑主页被锁定

网友陈先生在某软件下载站下载了一个压缩工具,很快发现自己的浏览器主页被锁定为hao.h215.com,他试了几个杀毒软件来恢复浏览器主页均未成功。金山毒霸安全专家在他的电脑上发现了最新的鬼影病毒变种,统计数据这个最新的鬼影变种已感染了超过5万台计算机。

鬼影病毒感染后会改写硬盘主引导区,是比较难杀的顽固病毒,普通网友就算把硬盘格式化重装,病毒依旧可以复活。金山毒霸安全中心发现该病毒的源码已在黑市交易,致使越来越多的病毒经营者开始利用鬼影病毒代码,以便让病毒存活时间更长,被锁定主页的电脑会更多,从而让不法分子获得更多的收益。

金山毒霸安全专家建议网友尽量只在大的软件下载站下载软件,不要轻易关闭杀毒软件。当发现自己的浏览器主页被锁定,经常弹出一些广告时,应及时使用金山毒霸查杀。金山毒霸2012可以拦截并彻底修复被鬼影病毒变种破坏的系统。

喝粥护胃补元气 白菜化痰还抗癌

## 老祖宗留下的长寿食物

山珍海味虽然可口,却不一定都有益健康。在中国上千年的饮食传统中,老祖宗们留下了一些本土食物,它们虽然看似不起眼,却有助健康长寿。

1. 松子清肠润肌肤。松子在传统御膳中运用广泛,向来被视为有滋补强身功效。松子丰富的油脂成分,不但可以帮助排便,还可以滋润皮肤。同时,松子含多元不饱和脂肪酸,可以缓解发炎反应。

怎么吃最健康:松子热量较高,平时可以撒一点在饭菜上。

2. 大蒜消炎又杀菌。在没有抗生素的年代里,大蒜扮演着重要的救命角色。以往行军时必备盐跟大蒜,盐用来补充矿物质,大蒜则用来杀菌和预防疾病。近来,大蒜也被发现可以降低胆固醇。但生大蒜刺激性强,因此胃炎、喉咙痛、痔疮、眼睛红、长青春痘的人,不宜生吃大蒜。

怎么吃最健康:避免空腹食用大蒜,可以利用煮、炒或做泡菜,减少它的辛辣刺激。或是搭配水饺、面食一块吃,不容易

伤胃。

3. 白菜止咳化痰还抗癌。冬天万物凋零,白菜却仍然青翠,受到人们普遍欢迎。在中医看来,白菜可以退烧解热、止咳化痰。现代科学发现,白菜的营养价值高,种类多,一年四季都能吃到,是最热门的抗癌明星。冬天是吃白菜的好季节,白菜丰富的纤维和维生素C,可以补足冬天蔬果摄入的不足。但虚寒体质的人不适合大量吃生冷的白菜,如泡菜。

怎么吃最健康:吃火锅时,别忘了尽可能多加点白菜,消解燥热之气。

4. 粥护胃补元气。粥在熬煮过程中,已将食物中的有效成分释放溶解在汤水中,因此很容易被消化吸收,适合胃口不好、身体虚弱的人。粥的食疗功效千变万化,葱白粥有杀菌效果,芹菜粥可以让大小便顺畅,在滚烫粥里撒上青葱,能预防感冒……此外,粥还可以协助药物达到更好的疗效,例如杏仁、茯苓等中药材,必须与粥一起食用,才能让药效持续,达到更好的效果。

怎么吃最健康:热粥最好,配合肉汤、菜汤或蔬菜熬成粥更好,可以让食物营养精华一次被吸收。

5. 海带帮助排便不长胖。热量低且充满胶质、矿物质的海带是很适合现代人的美容健康食品。海带富含可溶性纤维,比一般纤维更容易消化吸收,帮助顺畅排便。海带最大的优点是热量低,作为夜宵点心不用担心发胖。

怎么吃最健康:海带与醋最搭配,醋可让海带软化,可以试试用醋凉拌海带。加上冰块的海带汤,可以凸显醋的酸味,口感更清爽。

6. 荞麦降压力助睡眠。荞麦含有强力抗氧化物,可以降低血脂、增强血管弹性、防止血液凝结,是很好的护心食物。此外,其降血压和助眠的效果也很好。荞麦还是很好的大肠清道夫,纤维含量是一般白米的6倍,所以有“净肠草”之称。

怎么吃最健康:可以将荞麦面凉拌、煮汤,也可以将荞麦和米饭一起蒸或熬粥。

(据《生命时报》)

## “纯天然”标识不都是自然产品

“无糖”食物不一定热量少

“纯天然”、“无糖”、“全麦”……食品包装上经常能看到这些健康的代名词,然而,据美国《健康》杂志报道,一项最新调查显示,59%的消费者都弄不明白食品标签的真正含义,从而“买错了”东西。

1. “纯天然”。 “纯天然”的不都是自然的产品,它只是商家推出的宣传用语,并非国家权威机构的认证标志。美国食品和药品管理局(FDA)根本就没有对这个词汇下过定义。我国的相关标准中,也没有“纯天然”这一项。因此,商家在这些食品里添加合格的着色剂、人工香料等“合成材料”并不违法。商家利用“纯天然”作为宣传手段,让消费者以为其是“绿色”产品,有误导之嫌。

2. “全麦”。全麦比精制粮食含有更多的纤维和维生素,但市面上的全麦产品并非全部都由全麦制作。以面包为例,在超市不难找到全麦面包,但如果仔细研究配料表会发现,通常配料表的第一项都不是全麦粉。真正的全麦面包颜色微褐,肉眼能看到很多麦麸的小粒,质地也比较粗糙,口感差。但很多商家为了满足消费者口感,多选用白面粉制作,然后加少量焦糖色素染成褐色,但其营养价值远不及真正的全麦面包。

3. “无糖”。无糖不一定说明它所含的热量就少。我国现行的无糖食品标准规定,每100克或100毫升固体或液体食品中,糖含量小于0.5克即是“无糖”。

4. “无反式脂肪酸”。同“无糖”一样,“无反式脂肪酸”的食品要求每100克或100毫升含量小于0.5克。“因此,‘无反式脂肪酸’产品并不是完全不含。”美国公共利益科学中心主任斯蒂芬·加德纳说,购买时要仔细检查成分表,若有“氢化油”,那么就说明存在反式脂肪酸。

6. “无脂”。 “无脂”并不意味着吃多少都可以。”美国营养学专家邦妮·塔布迪克斯说,“包装上自称‘无脂’,但其实它可能含有大量糖;而那些自称‘无糖’的,可能含有大量脂肪。”因此,要仔细检查热量标识,并与相应

的“全脂”比较,才能得知真实情况。

6. “增强身体免疫力”。如果产品中含有维生素,商家就喜欢用“调节免疫力”或“增强免疫力”这些字眼吸引消费者,而多数情况下,是商家在打“擦边球”,其实际效能并非如此。

7. “有机食品”。 “有机”这个词有一点“纯天然”的味道。美国农业部(USDA)规定的“有机”产品,其成分的95%以上必须是在培育过程中没有使用化肥和杀虫剂等。但“有机”并不是“健康”的同义词,有机食品同样有高脂肪、高热量和高糖分的情况。

8. “无胆固醇”。所谓“无胆固醇”的食品应该是每100克或100毫升含胆固醇量低于2毫克,而低胆固醇食品则应低于20毫克,同时必须比常规食品的胆固醇含量低25%以上。但是美国心脏学会建议,每日进食胆固醇应低于300毫克,无节制吃一些自称为“无胆固醇”的食物,经年累月,仍会造成胆固醇摄入过量。

(据《扬子晚报》)

科学家研究发现:

## 食物“强强联合” 更加有益健康

食物搭配不合理会有碍营养吸收,而食物巧搭配则会“强强联合”更加有益健康。美国《吃好》杂志最新撰文,刊出7对食物超强组合。

1. 西兰花配芥末。生西兰花中含有强抗癌植物化学物亚磺酰硫烷(SFN),但是西兰花煮熟后,其中的黑芥子酶会受到破坏,该物质对人体吸收SFN起到非常关键的作用。《英国营养学杂志》2011年刊登的一项新研究发现,吃西兰花时加上芥末能有效补充黑芥子酶,从而使西兰花的抗癌特性得到更好发挥。

2. 咖啡加糖。《人类精神病学:临床与实验》杂志刊登一项研究发现,咖啡加糖可使负责注意力的大脑区域更活跃,因而有助于提高工作效率。绿茶或红茶加蜂蜜,也具有同样的效果。不过,应该牢记美国心脏学会建议的食糖日摄入量:男性不超过9茶匙,女性不超过6茶匙。

3. 赤豆与树莓。2011年的美国《农业与食品化学》杂志刊登一项研究发现,赤豆与树莓搭配可以使其抗氧化功效提高45%。这在研究所涉及的55种果蔬和豆类搭配中名列第一。

4. 姜黄(咖喱)与三文鱼。英国《BMC癌症》载文称,咖喱中的姜黄色素和三文鱼等深海肥鱼中的DHA都具有防癌抗癌的作用。而吃三文鱼和鲑鱼等多脂鱼的时候加点咖喱,可以起到双重抗癌作用。机理是DHA有助于人体更好地利用姜黄色素。

5. 全谷食物加洋葱(或大蒜)。《农业与食品化学》杂志刊登一项新研究发现,吃全谷食物配上洋葱(或大蒜)可提高人体对全谷食物中铁和锌的吸收。铁有助于改善细胞携氧量,锌有助于增强免疫力和促进伤口愈合。科学家表示,发挥关键作用的是洋葱或大蒜中的硫化物。

6. 豆类与绿叶蔬菜。豆类是铁元素的一大重要来源。维生素C有助于人体对铁的吸收。因此豆类与富含维生素C的绿叶蔬菜等食物搭配食用,能够更好地补充体内铁质。

7. 西红柿与橄榄油。西红柿中富含的番茄红素有助于降低乳腺癌、心脏病和肺病风险。《自由基生物学与医学》杂志刊登一项新研究发现,西红柿加橄榄油,可以使人体吸收更多的番茄红素。

(据《北京晨报》)

