

牛奶、大豆 吃多也伤身

在食品安全颇受关注的今天,人们会特意吃一些“公认”为营养成分含量高的、对人体有益的食物,但需注意进食有度,不然也会损害健康。

牛奶:牛奶不但能为人体补充优质蛋白质,还可提供容易被人体吸收的钙,因此牛奶成为百姓最常喝的健康饮品。不过,牛奶也不是喝得越多越好,因为牛奶中的蛋白质成分中主要是酪蛋白,如果吃进太多的酪蛋白,会促使胆固醇、甘油三酯等脂类物质沉积在血管壁上,降低血管弹性。牛奶中的碳水化合物是乳糖,它在体内酶的作用下分解成半乳糖,而半乳糖可在眼睛晶状体内蓄积,并影响晶状体的代谢,使晶状体蛋白质发生变性,透光性降低。成年人每天以喝200-250毫升牛奶为宜,特殊情况也不要超过500毫升。

瘦肉:吃太多瘦肉同样会对人体产生危害。组成瘦肉的成分中有很多蛋氨酸,蛋氨酸在体内代谢过程中会转变成“同型半胱氨酸”。人体对“同型半胱氨酸”的代谢能力有限,一旦过量,它就会游离于血液中,损害血管内皮细胞。瘦肉每天摄入量以50-100克为宜。

大豆:豆类是含植物蛋白最多的食品,其中还含有对人有利的异黄酮等保健成分,所以有人认为豆类是理想的营养素来源。这种观点虽有一定科学依据,但也应适量,否则同样会有损健康。这是因为豆类含有大量皂甙,它会刺激人体合成过多胆固醇,促使血清胆固醇增高;又能降低胆盐浓度,不利于胆固醇分解。豆类蛋白还会抑制肠道对食品中铁的吸收,所以长期大量吃豆类的人会出现缺铁性贫血。每天吃豆类不应超过100克。

海带:海带富含碘、钙、铁和膳食纤维,因此是营养师提倡应该常吃的食品。然而,碘的摄入切忌过多,尤其是吃碘盐的人。过量的碘会促使脑垂体释放过多的促甲状腺激素,从而使甲状腺的上皮细胞不断增殖肥大。海带的日摄入量应限制在100克之内。

(据《新民晚报》)



金山安全播报

搜索为何频招骗子?

源于网站推广账号被钓鱼

微博上几乎每天都有网友称,在线订购机票被骗,询问这些受害者之后,金山毒霸安全中心发现是由于搜索“客服电话、特价机票、打折机票”,再点击搜索结果的第一条链接之后被骗。受害者损失少则数百,多则数万。

究竟是怎么回事?难道搜索引擎网站见利忘义,完全不顾国家法律,赤裸裸地为骗子做推广吗?事实并非如此,骗子利用商业广告推广,人们义愤填膺,但也许我们都错怪了搜索网站。

金山毒霸安全中心发现了若干个专门盗取百度推广账号的钓鱼网站,骗子利用假冒百度推广中心系统升级的钓鱼邮件欺骗广告主,诱骗这些广告主提交自己的百度推广账号。骗子在偷到百度推广账号后,登录百度推广系统后台,修改关键字,将热门关键字指向钓鱼网站,从而造成大量网民被骗。

金山毒霸安全专家建议相关企业高度重视百度推广账号安全,因百度推广账号被盗之后,不仅仅是商家自己受害,大量网民还会成为更多网络诈骗事件的受害者。



秋季食物“状元榜”

莲藕成秋天第一菜

很多地方都有“咬春”、“咬秋”的说法。时下,立秋已过,我们最该吃的是什么?养生专家推荐了秋季的“食物状元榜”。

第一菜:莲藕

上榜理由:民间早就有“荷莲一身宝,秋藕最补人”的说法。

秋令时节,正是鲜藕上市之时。此时天气干燥,吃些藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。莲藕毫无疑问成为时下的“当家菜”。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使体内有害物质排出,十分有益。

第一坚果:花生

上榜理由:秋季果实丰收,这其中最有营养的当数有“长寿果”之称的花生。花生仁中的蛋白质含量高达26%左右,相当于小麦的两倍,且容易被人体

吸收利用;花生含脂肪达40%,其中不饱和脂肪酸占80%以上,因此,花生的营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。

第一补:山药

上榜理由:每个季节都讲补,但进补方式不一样,春天温补、夏天清补、秋天要润补。秋季最佳的进补食物是山药,山药不仅有“神仙之食”的美誉,还有“食物药”的功效。

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。中医也认为,秋吃山药有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。

第一水果:梨

上榜理由:梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。

秋季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥,生津润肺。

不同种类的梨性寒程度也不完全一样,如我们常吃的鸭梨、香梨和贡梨寒性差不多,而皮粗的沙梨和进口的啤梨寒性更大一些。

第一粥:百合粥

上榜理由:秋季空气中缺乏水分的滋润,人们常常会感到口干鼻燥、渴欲不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合有润肺止咳、清心安神等功效,成为秋季食用之上品。

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的营养成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。

(据人民网)

5个有关营养和食品的实验研究证明:

“食物战士”能除亚硝酸盐

食物中的亚硝酸盐是人们都担心的致癌隐患。要躲开它很难,因为蔬菜、肉、海鲜里都有它的身影。其实亚硝酸盐本身无毒,在体内与胺类化合物作用才会生成致癌物。不过,很多研究证明,有的食物能阻碍致癌物生成,或者清除亚硝酸盐。

有学者综合了国内5个最新研究,为大家找出了四个能清除亚硝酸盐的“食物战士”。

大蒜能减少

亚硝酸盐危害

山东大学营养与食品卫生学教研室研究发现,吃了生大蒜后,体内亚硝胺致癌物的含量大大降低,不仅显著低于饮用硝酸钠溶液的含量,甚至也低于正常饮食的含量。该实验室还对喜食大蒜和少吃大蒜的人进行了对比研究,进一步证明了大蒜能够有效抑制胃液内硝酸盐还原菌的生成,预防癌症。

另外,吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室对比了生大蒜、煮熟的大蒜和糖醋蒜对亚硝酸盐的清除率,实验发现,三种蒜稍有差异,但都

有良好的清除能力。作战策略:无论是生吃、熟吃还是糖醋,大蒜都对减少亚硝酸盐危害有效。

茶能清除

亚硝酸盐

各种茶均能显著阻断致癌物亚硝胺合成,阻断效率依次为乌龙茶>绿茶>红茶>花茶。

西南农业大学食品科学学院对绿茶、鲜茶叶和纯的茶多酚(茶叶中的有效物质)的对比实验表明,三者都有非常优异的清除作用,均可达到95%以上的清除率,而绿茶和鲜茶叶比纯的茶多酚效果更好。

作战策略:常见的茶都能减少亚硝酸盐危害。为了充分发挥茶的作用,饭后饮茶的时间间隔不要太长,最好半小时左右。

浓果汁去除

亚硝酸盐功效高

山西农业大学食品科学与工程学院对苹果、菠萝、小番茄、芦柑、梨5种常见水果的果汁清除亚硝酸盐能力进行了研

究。结果发现,果汁浓度越大,清除率越高。纯果汁中,苹果汁的清除能力最为显著,达94.4%,菠萝汁47%、芦柑汁28%,梨汁的清除效果较差,为17%。

不仅如此,将这几种果汁混合搭配后效果更出人意料。其中含有苹果的混合果汁效果最好,几乎都达到了90%以上。

作战策略:越浓的果汁去除亚硝酸盐的能力越强。如果将苹果汁和其他果汁混合,效果会更好。

洋葱汁对亚硝酸盐清除率

达55%以上

汉江大学化学与环境工程学院的实验显示,洋葱汁在室温下10分钟就能对亚硝酸盐的清除率达到55%以上。不同温度的对比实验显示,洋葱汁在60℃的清除率最高,达到92%;温度升高,清除率稍有降低。

作战策略:将洋葱切碎或打汁,与蔬菜、腌肉等凉拌,至少放置10分钟再吃是最简单的方法。也可将洋葱切碎与其他食材共同加热,但是烹调温度不要过高。

(据《生命时报》)

奶酪防龋齿 吃糖止打嗝

8种食物 治小病

在处理身体的一些小毛病时,食物疗法往往比药物更好。近日,美国《女性健康》杂志撰文刊出了有助于解决小毛病,保持身体健康的8种食物。

奶酪防龋齿

早上忘记刷牙了?那就吃点奶酪吧。美国科学家的研究发现,吃1/4盎司(约合7克)奶酪即可预防龋齿,保护牙齿。

橄榄油防皱纹

《美国营养协会杂志》刊登了一项新研究,与大量吃黄油的人相比,常吃橄榄油的人皱纹更少。橄榄油中单不饱和脂肪起到了关键作用。鳄梨也有相同的抗皱作用,而且富含纤维素和B族维生素。

食糖止打嗝

《新英格兰医学杂志》刊登的一项研究发现,打嗝时干吃1茶匙食糖,止嗝效果可达95%。

绿茶助减肥

美国营养协会的一份报告显示,喝绿茶的锻炼者比不喝绿茶的锻炼者减肥效果要好两倍,其中腹部脂肪总体减少的更多。

巧克力奶长肌肉

美国印第安纳大学最新研究发现,巧克力牛奶最有肌肉恢复和生长。

燕麦+香蕉+核桃助入睡

美国科学家发现,“温牛奶助眠”其实是一种误解,牛奶中的蛋白质会降低血清素水平,反而会导致入睡时间延迟。其实,燕麦加香蕉片和核桃仁有助于提高褪黑激素水平,更容易让人入睡。

橙汁助解酒

橙汁中的果糖可使酒精代谢加速25%,其中的维生素C还有助于防止醉酒导致的细胞损伤。

运动饮料+果酱面包解宿醉

运动饮料有助于弥补因醉酒而导致的脱水和电解质紊乱。果酱中的果糖有助于酒精代谢,易于消化的面包可为身体提供能量。

(据《科技日报》)

