

7种常见食物 有助治疗疾病

食物对于人体维持正常的生理机能,有着不可替代的作用。除了提供营养外,一些食物还有鲜为人知的治疗疾病的作用。近日,美国一家保健网站盘点了7种具有治疗作用的食物:豆类、猕猴桃、樱桃、菠菜、胡萝卜、豆瓣菜、圆白菜。

豆类:预防乳腺癌。豆类能降低胆固醇、稳定血压和胰岛素分泌,还能促进消化系统健康。哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,每周最少吃两次大豆制品的女性,乳腺癌风险降低24%。

猕猴桃:降胆固醇、降血压。猕猴桃中矿物质、维生素和植物营养素的有机组合能预防心脏病、中风、癌症和呼吸疾病。猕猴桃具备天然的血液稀释功能,能减少血液凝块的形成,降低胆固醇和血压。

樱桃:减少痛风。樱桃里的槲皮素、鞣花酸能抑制肿瘤生长,花青素则能减少痛风的发病几率。樱桃上市时可多买一些冷冻起来,营养依然能够百分之百保留。

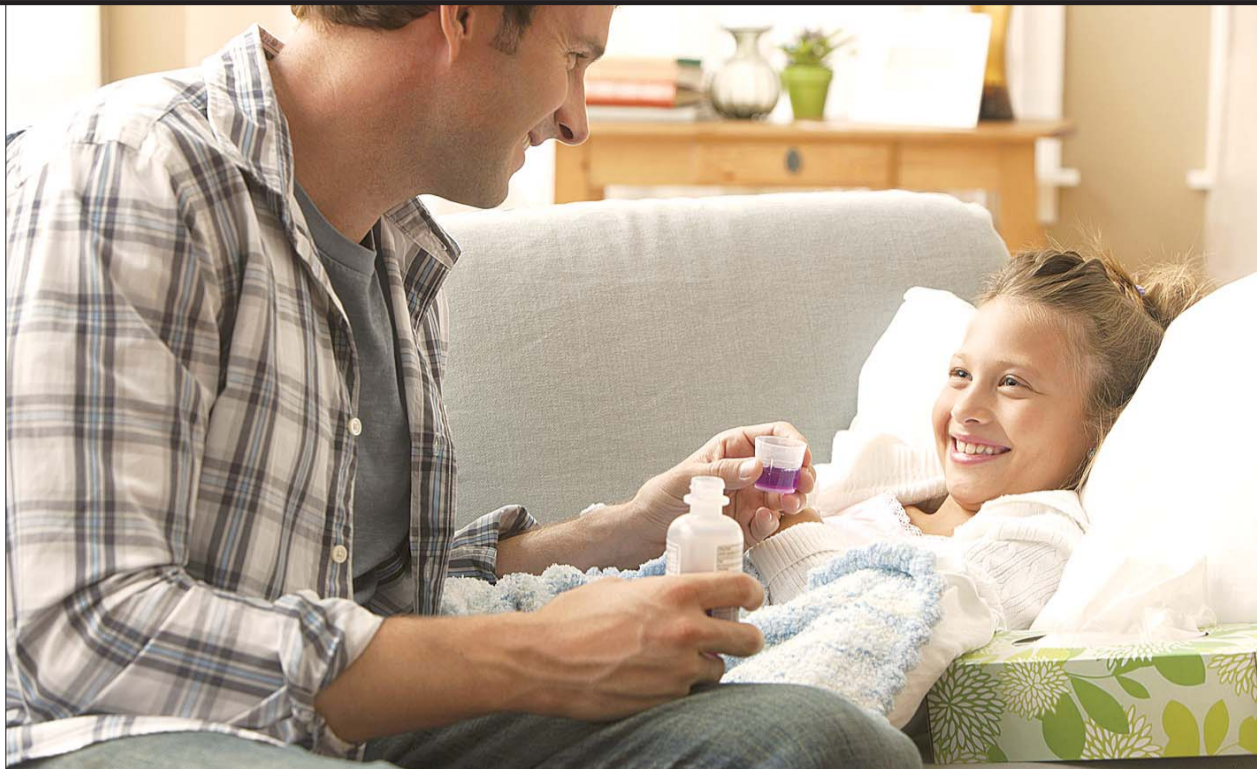
菠菜:保护前列腺。菠菜的养生功能不胜枚举,比如保护视力、预防前列腺癌、结肠癌和乳腺癌;预防心脏病、中风和痴呆;降血压、抗感染、促进骨骼健康等。新鲜菠菜应该成为餐桌上的常客。

胡萝卜:有效对抗肺癌。富含类胡萝卜素的饮食能降低膀胱癌、宫颈癌、前列腺癌、喉癌和食道癌的风险。除了防癌,胡萝卜的营养素还能增强免疫力,促进耳朵、眼睛和肠胃的健康。

豆瓣菜:预防癌症和黄斑变性。豆瓣菜能预防癌症和黄斑变性,增强免疫力。它富含的植物素能保护健康细胞不受致癌物影响。如果条件允许的话,可以每天吃,而且最好生吃。

圆白菜:修复消化性溃疡。圆白菜富含维生素C和维生素K,是修复消化性溃疡的天然药物,预防血管中斑块的形成。圆白菜外层叶子的钙含量比内层叶子多1/3。

(据《科技日报》)



保持良好的作息习惯,及时补水

10个日常习惯防秋季流感

入秋以后,普通性流感就不停歇地侵袭,随着气温的不断降低,季节性流感和甲型H1N1流感也加入流感大军。流感可防可治,抵抗力强的人比抵抗力弱的人被传染的概率要小得多,经常锻炼身体能有效提高人体抵抗力。

据专家介绍,这三大流感都属于呼吸道疾病,均可防、可控、可治。做好个人防护,是抵抗流感的关键。

为了预防秋季流感,专家提供了各种养生保健的方法和提示,具体如下:

一、外出注意预防。据中国疾病预防控制中心疾病控制与应急办主任冯子健介绍,甲流感等呼吸道传染病主要是通过空气飞沫及接触传播的。当上下班交通高峰期时,可以戴手套和口罩以阻止空气飞沫,特别是请勿在车厢内随便吐痰和咳嗽。

二、保持良好的作息习

惯。要保证睡眠充足,睡眠不足人体抵抗力会很弱,难以抵挡冷空气带来的寒冷而导致季节性流感,也容易被感染其他流感。

三、从细微处着手预防。对于健康人群,非常简单而有效的防护手段就是勤洗手。用肥皂、洗手液洗手,或者直接用自来水冲洗都是有效的;有条件的,最好带上一瓶免洗酒精,经常挤在手上搓一下,也可达到杀菌目的。

四、及早准备抗病毒药物。冯子健主任说,中药有全面的预防流感作用,能提高人体抵抗力,秋冬季节最好提前预备抗流感的中药。

五、养成良好的居家习惯。室内及时通风,特别是北方家庭,注意不要为了保暖而不开窗户。换洗的脏衣服应及时清洗,最好不要堆积。室内垃圾最好当天清除,以免滋生细菌产生异味。

六、养生注意“冬藏”。冯

子健说,秋冬天气温低,要多吃有营养的食物,补充蛋白质、热量、维生素,以提高人体抵抗寒冷功能。

七、及时补水。夏天大家都有多喝水的意识,秋冬季节人体更应该经常得到滋润。

八、注意保暖。刚立秋,气温不稳定,应注意气候变化适时增减衣服;深秋室内室外温差大,更应注意增减衣服。

九、少去人群聚集的地方。流感有很强的传染性,对于那些表现出身体不适、出现发烧和咳嗽症状的人,要避免与其密切接触;尽量少到公共场所,少坐公交车、少去医院、影院等人群聚集的地方,避免人群接触。

十、多锻炼身体。流感可防可治,抵抗力强的人比抵抗力弱的人被传染的概率要小得多,经常锻炼身体能有效提高人体抵抗力。

(据《羊城晚报》)

日食一个苹果

有益心血管健康

美国一项小范围研究结果显示,每天吃一个苹果,坚持一个月即能显著降低血液中被氧化的“坏”胆固醇即低密度脂蛋白水平,减少动脉粥样硬化风险,增进心血管健康。

苹果中的多酚能减少氧化

这项研究由俄亥俄州立大学人体营养学教授罗伯特·迪西尔韦斯特罗主持。研究人员招募51名身体健康的志愿者,年龄在40岁至60岁之间,不吸烟,每月食用苹果少于两次,不摄入含多酚或其他植物浓缩提取物的营养补充剂(多酚是苹果中的一类抗氧化成分)。

研究人员让16名志愿者每天食用一个大苹果,17名志愿者每天摄取含194毫克多酚的营养补充剂,18人服用不含多酚的安慰剂。

研究人员发现,一个月后,食用苹果的志愿者,血液中被氧化的“坏”胆固醇即低密度脂蛋白水平平均降低40%;服用多酚补充剂的志愿者显现类似效果,但效果稍逊;安慰剂对志愿者体内被氧化的“坏”胆固醇水平没有影响。

作用超过其他水果

研究人员在由最新一期《功能性食品杂志》发表的报告中写道,“坏”胆固醇在自由基作用下被氧化,容易引发炎症,致使组织受损。迪西尔韦斯特罗解释说:“当低密度脂蛋白被氧化,容易引起动脉粥样硬化。人们每天食用一个苹果,四周后低密度脂蛋白被氧化程度显著降低。”两者差异类似于冠状动脉健康人群与冠状动脉疾病患者。

迪西尔韦斯特罗说,研究结果显示,每天吃一个苹果对降低被氧化“坏”胆固醇水平的效果比辣椒中的姜黄素、绿茶和西红柿提取物等其他抗氧化剂更明显,“就这一特定功效而言,并非所有抗氧化剂能产生同等效用”。

研究人员认为,苹果中的多酚是帮助低密度脂蛋白氧化的主要原因,但当他们从苹果中提取多酚后,发现效果并不如每天吃一个苹果。

迪西尔韦斯特罗说:“我们发现,多酚提取物有一定效果,但不如直接食用苹果显著。这可能源于苹果中其他成分有助增强这一效果,也可能源于人体能更好地吸收食物中的生物活性物质。”

他说,多酚提取物在某些情况下也能发挥作用,第一是增加剂量,超过研究人员所用剂量;第二是不爱吃苹果的人可以适当补充。

迪西尔韦斯特罗研究小组还发现,吃苹果有益唾液中的抗氧化成分,促进牙齿健康。

(据《扬子晚报》)

美国、瑞典等多国研究发现

8个新方法可以防癌

“癌症真是可以预防的”。这句话在全球医生口中都是通用的,多家研究机构也发表各种新研究去佐证它。近日,《印度时报》对此进行汇总提出,一些简单的方法就能增强人体的抗癌能力,让癌症离我们更近些。

千家务降低乳癌风险。牛津大学英国癌症研究所流行病学专家蒂姆·奇伊教授及其同事研究发现,每天花6个小时于家务活、快走或种花种菜,可以使女性患乳腺癌的危险降低13%。每天活动2.5小时可使乳腺癌危险降低8%。但值得提醒的是,美国环保署在之前的一项研究中发现,传统干洗过程中用到一种名为全氯乙烯的溶剂,可能引发肝癌、肾癌和白血病,因此做家务时建议少干洗,而使用温和的洗衣液手洗衣物。

少喝酒防住食管癌。瑞典隆德大学最新的研究发现,45岁以上的男性如果少喝酒甚至不喝酒,就可减少五成得食管癌的风险。若再多吃些蔬果,更能预防这一癌症。

少吃香肠烤肉。英国科

学家研究发现,经常食用经过加工的肉食,如腊肉、香肠等,将大大增加患肠癌风险,男人尤其如此。负责该项研究的世界癌症研究基金会称,在过去数十年中,美国有蕾切尔·汤普森医生说:“每周应将加工肉类的摄入量控制在70克以内(相当于三片熏肉的重量的)”。如果就想吃烤肉,最好用柠檬汁腌制1小时后再烤。

少吃糖少喝甜饮料。癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。日本的一项研究指出,当血液流过肿瘤时,其中约57%的血糖会被癌细胞消耗掉,成为滋养它的营养成分。《美国临床营养学杂志》也有报道称,每天只要喝两杯甜饮料,患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出90%。

手机用得越少越好。世界卫生组织下属机构国际癌症研究机构宣布,在用一周时间集中整理与手机使用和脑肿瘤有关的科学资料之后,他们决定把手机使用的无线电磁场率电磁场归类为“可能致癌物”。建议使用者尽量用耳机,避免手机长时间贴近头部。

避免不必要的放射检查。美国哥伦比亚大学医学物理师大卫·勃伦纳在《新英格兰医学杂志》上发表论文称,在过去数十年中,美国有高达2%的癌症病例可能是由于CT扫描的辐射造成的。辐射长期累积将给健康带来更大危害。

柠檬茶防皮肤癌。美国罗格斯大学的科研人员发现,如果在泡茶时加上柠檬等柑橘类水果的果皮,饮用者患上皮肤鳞状细胞皮肤癌的机会将减少70%左右。柠檬中所含的柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用。需要注意的是,一定要用热茶。冷冻后的柠檬茶防皮肤癌的功效不如热茶。

吃东西加点大蒜。美国俄亥俄州大学癌症中心的厄尔·哈里森教授介绍说:“我们通过尿检发现,大蒜吃得越多,人体内潜在的致癌物质含量就越少。”不过,高温会破坏大蒜中最重要的抗癌物质——蒜氨酸,因此,他建议,最好是菜熟了再放大蒜。

(据《生命时报》)

金山安全播报

国庆长假成U盘病毒黄金周

数码设备促病毒快速传播

国庆假期结束后,许多网友会把旅游时拍摄的照片通过读卡器在电脑上分享,或者直接拿到冲印店打印。结果令人哭笑不得的一幕出现了:假期结束后,金山毒霸安全中心就监测到U盘病毒增长了近一倍。

国庆长假,许多网友用手机或数码相机拍摄了大量照片或视频,当手机或数码相机直接连接或使用读卡器连接电脑时,存储卡就等同于U盘类的移动存储器。这些存储卡在不同电脑之间交换数据,会造成U盘病毒的快速传播,数码冲印店因而成了U盘病毒的重灾区。

感染U盘病毒之后,很可能会发现原来的照片都不见了,或者在电脑上查看时发现伪装成照片的可执行文件,双击会导致U盘病毒执行。U盘病毒运行后,就会导致更多电脑文档、资料丢失或损坏。

据金山毒霸安全专家介绍,上个月升级的新毒霸(悟空)里新增了小U引擎,可以非常精确地分析已知或未知U盘病毒。当数码存储卡连接到电脑上时,新毒霸的小U引擎会迅速识别清除U盘病毒,并尝试修复被病毒破坏的文件。

