

冬笋、冬菇、冬瓜、冬枣

冬季多吃 “四冬”食物

冬季气候寒冷,人们多选择羊肉、牛肉等食物进补,虽然这些食物御寒效果好,但也使得冬季饮食偏重高热、高脂,再加上冬天空气干燥,人体活动量相对不足,非常容易造成体内积热,这个时候,千万别忘了冬日“四冬”——冬笋、冬菇、冬瓜、冬枣。

冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动,消除积食,降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。冬笋不但可与肉、禽、海鲜等荤料一起烹调,也可辅以食用菌、绿叶类蔬菜同炒,还可以单独成菜,但因冬笋含草酸较多,结石和痛风患者应少吃,并在食用前将其焯一下,除去草酸。

香菇又名冬菇,是人们冬天常吃的食用菌。香菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。香菇无论干鲜,与其他荤素食品搭配,为主、为辅都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群,尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益,所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

冬瓜利尿消肿、清热解毒,对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜水分多而热量低,还有很多营养成分可以防止体内脂肪堆积,有减肥降脂功效,冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调,其食疗效果更好。

冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等,能有效保护肝脏,保护心血管。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食,胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。

(据《生命时报》)



金山安全播报

“微信病毒”谣言引发恐慌

手机毒霸全面拦截恶意网址

微信好友发来内容为“你知道他吗?里面第六个相册有你的相片,你自己去看”的消息,并附带一条网址链接,点开是一个需要输入QQ账号和密码的QQ空间网页,用户轻信则会被盗号。这一事件正被网友和媒体冠以“微信病毒”的称呼广泛传播,引发恐慌。

手机毒霸安全专家解释说,被疯传的“微信病毒”并不存在。真相是,盗号集团利用一批被盗的QQ号登录微信,进而向好友群发钓鱼信息,吸引更多的人上当受骗。至于部分网友表示“只要一点开这个网址就会被盗号、中病毒”,在手机毒霸的验证当中根本没有遇到过,有刻意耸人听闻之嫌。

手机毒霸安全专家建议,智能手机用户不要轻易点击来历不明的链接,减少在手机浏览器的窗口中输入敏感信息的操作,进行转账汇款交易前务必要跟对方当面或电话确认。担心自己账号安全的用户,可以下载最新版的手机毒霸,获得对恶意网址的全面拦截能力,避免账号被盗。



光吃素,人会提前衰老

专家说,若不喜欢吃肉类,应补充优质蛋白质

最近有一条消息引起很多人关注:“素食主义人群请注意:如果一味追求吃素,饮食上营养不能科学搭配,你可能比同龄人衰老更快,还可能提前患上可怕的老年痴呆!”

营养专家也警告说,不科学的素食行为将为自身埋下巨大的健康隐患。

不科学吃素 可能提前痴呆

重庆市著名高级营养师、重庆市三院营养专家刘莉介绍,现在越来越多的人开始吃素。前不久,她接诊了一名因长期不科学吃素导致身体虚弱的女患者,28岁,身高近1.7米,体重只有47公斤。为了保持苗条身材,一两年前她开始吃素,每天早上只喝一杯白开水,吃一个水果,中午不吃米饭,只吃蔬菜水果,晚上也不吃米饭等主食,均以蔬菜水果为食。虽然保持住了好身材,她却高兴不起来,因为隔三差五就会感冒,只要稍微变天,就会有感冒症状,无奈只得去医院求助。

在物质条件越来越好的今天,大鱼大肉导致营养过剩,高血脂、高血糖、肥胖、心脑血管等疾病蜂拥而至。但是,不科学素食对身体的损伤同样严重。

刘莉介绍说,对于一般成年人而言,每天需要2000大卡左右的热量,其中,15%左右来自蛋白质,按照等量换算,需要75克左右的蛋白质。而按照世界卫生组织的要求,人体每天所需的蛋白质中,至少要有三分之一(即25克)优质蛋白,才能保证人体健康运行。

刘莉称,除了豆类,鸡鸭鱼、精瘦肉等动物肉类是主要供给源。按照每100克精瘦肉含17克优质蛋白、每100克黄豆含30多克蛋白的标准计算,每天吃二两两类精瘦肉,或吃上一碗豆腐,或一至两个鸡蛋,就可保证身体所需的优质蛋白质。

若不喜欢吃肉类 应补充优质蛋白质

刘莉介绍,人体缺乏必要的蛋白质,消耗的能量就会不足,导致人体机能抵抗力减弱,免疫力降低,就容易生病。更可怕的是,蛋白质营养不良,就会导致神经发育不正常,可能导致老年痴呆提前到来。同样,心肺等脏器不能健康运转,就会提前衰退,体现出来的就是提前衰老,诱发心脏病等脏器类疾病。

“很多长期吃素的人,皮肤弹性减弱,就是提前衰老的一种表现。”刘莉还特别强调,如果长期不接触鸡鸭鱼肉等荤食,还可能缺乏锌、钙、铁、维生素B₁₂及各种矿物质,导致其他疾病的发生。

究竟哪些才是优质蛋白质呢?刘莉称,除了豆类,鸡鸭鱼、精瘦肉等动物肉类是主要供给源。按照每100克精瘦肉含17克优质蛋白、每100克黄豆含30多克蛋白的标准计算,每天吃二两两类精瘦肉,或吃上一碗豆腐,或一至两个鸡蛋,就可保证身体所需的优质蛋白质。

(据《重庆晚报》)

食物是优化大脑功能的主要因素之一

上班族最需要的健脑食品

现在,许多上班族日夜忙碌,常导致用脑过度,产生头痛、头昏等病症。

大脑无疑是人体最重要的一个部分。它控制着身体运行的每一个主要功能。然而,因为大脑的复杂性,许多不健康的生活方式都会影响其正常运行。

那么,上班族有什么方法可以健脑呢?食物是优化大脑功能以及防止脑血管疾病的主要因素之一,但很多上班族并不知道,他们应该吃什么来达到这样的目的。

专家推荐了10种对上班族来说超健脑的食物,来看看它们是怎样生效的吧。

1.富含鱼油的鱼类:这对大脑和神经系统是至关重要的。沙丁鱼、凤尾鱼、鲑鱼等鱼类含有重要的ω-3不饱和脂肪酸,其中有很多直接参与大脑功能,提高脑细胞之间的沟通,从而改善整体的大脑发育。

2.辣椒:辣椒实际上也是一种强大的健脑食品,因为其含有大量的维生素C,比橙子

还多,这对于大脑来说至关重要。

3.南瓜子:富含锌,已经被证实可以提高记忆力。你只需每天吃小一把,便可保证大脑处于最佳状态

4.西红柿:对于预防脑血管疾病起着重要作用,因为西红柿含有抗氧化剂番茄红素,该物质可破坏体内的自由基。因此,吃西红柿可以预防诸如阿尔茨海默氏综合征等脑部疾病。

5.西兰花:这是另外一种不可取代的健脑食品,其含有维生素K、维生素C以及抗氧化剂。维生素K参与适当的大脑功能,并且可以有效预防老年性痴呆症。

6.各种坚果:它们均含有维生素E,该成分可防止记忆力减退,同时坚果中还富含健康的脂肪。

7.可可豆:是的,它是巧克力的原料,并被证实具有健脑功效。然而,这并不能成为大吃巧克力的借口,因为多数巧克力只含有少量的可可,因此,最好是吃含有可可

比例非常高(如85%)的黑巧克力。

8.蓝莓:长期被奉为超级食品,事实上也不虚此名。蓝莓不但有助于身体健康,而且富含强化大脑健康的抗氧化剂和维生素。

9.亚麻籽:富含非常健康的脂肪ALA,该脂肪参与大脑功能,并且我们可以有很多方式食用亚麻籽,如面包、粥等。

10.鸡蛋:鸡蛋提供给我们必需的营养胆碱,体内只能产生非常少量的胆碱。胆碱以不同形式存在,具有增强记忆力的作用。因此,吃鸡蛋可以使你的大脑健康产生显著差异。

其实,健脑食品还有很多,但这里只列举了其中最有效的一部分。不过你单单在这个推荐名单中就可以有各种选择,因此千万不要拒绝它们。从今天开始,改善你的大脑健康,增强你的记忆力,并且享受美味而多样化的饮食吧。

(据人民网)

控制体重 还需良方

现在,对许多人来说,肥胖不再是一个简单的体重增加的问题,体脂增加以后,身体会产生慢性的炎症,慢性炎症是所有慢性病发病的基础,如糖尿病、哮喘乃至肿瘤。

为何越来越多的中国人开始肥胖?美国加州大学洛杉矶分校人类营养学研究中心主任、哈佛医学院医学博士大卫·赫伯教授认为,从营养角度来说,这是因为中国传统的饮食结构在近年来发生了很大的变化。从原来的以植物为主,附以少量果糖摄入到如今大量碳水化合物和人工合成果糖的摄入,从而直接导致了我国肥胖人口的直线增长。

通过运动来减肥被普遍认为是最为健康的减肥方式,但事实并非如此,因为燃烧500克脂肪至少需要4500大卡的运动量,这需要慢跑15个小时以上才能消耗。简单打个比喻,一个中等身材的人在跑步机上匀速慢跑30分钟,所消耗的卡路里还不如一罐可乐所含热量,多吃两口饭就补回来了。

北京大学生理学博士、康宝莱(全球)营养咨询委员会委员李兆萍教授说,要采取运动进行减肥,必须达到一个饮食和运动的平衡。其中一个问题就是我们总低估自己吃入的食物,而高估我们运动的量。现在很多科研都表明,单单运动是很难减肥的,为什么呢?这是因为人在运动的时候都是很节省能量的。跑步机上运动半个小时,大约可消耗120大卡。但即使这半个小时没有用来运动,也可以消耗60大卡左右的热量。

如果有这样一种食物,含有优质的蛋白质、维生素、矿物质、碳水化合物,却基本不含油脂和热量,那它一定将是最为适合的控制体重的食品。这样的食物真的存在吗?赫伯博士的著作《洛杉矶塑形膳食》就推荐了这样一种食品,即营养奶昔。

当前的中国,约有10%的人遭受到二型糖尿病的危害,但并非每个人都可以每周约见自己的营养师。这就是我们为什么和康宝莱公司合作的原因。从很多年前起,赫伯博士就和李兆萍博士致力于研究,如何通过营养奶昔帮助人们更好地防治这些疾病。

德国研究者的实验证明,还未得糖尿病却有代谢综合征的患者,在食用营养奶昔一年后,64%的人症状有所减轻,从而降低患上糖尿病的风险。

这种营养奶昔的重要成分为植物蛋白质。营养奶昔中的蛋白质来自大豆,相比较牛奶,大豆蛋白质拥有相似的蛋白含量,却有着远远低于牛奶的热量和脂肪。研究表明,每天吃两顿奶昔的话,腹部的脂肪就会减低,整个身体的新陈代谢状况也将得到改善。

(小倩)