

选对食物， 减掉小肚腩

初夏,许多爱美的女士又在忙着减肥,而减肥的重点就是减掉小肚腩。专家说,控制饮食和加强锻炼是保持苗条身材、减掉小肚腩的最佳方式。近日,美国健康生活网撰文,刊出有助于消灭小肚腩的几种食物。

1.苹果等富含丙酮酸钙的食物。人体消化代谢过程中自然产生的丙酮酸钙的主要作用是产生能量及为细胞提供“燃料”。美国匹兹堡大学最新研究发现,节食减肥的女性补充丙酮酸钙,可以多减掉48%的脂肪。

2.葡萄等富含白藜芦醇的食物。多项研究表明,富含白藜芦醇的饮食可促进代谢,进而使体内热量和脂肪(尤其是腹部)燃烧量大大增加。白藜芦醇还可以抑制雌激素水平,而雌激素水平过高会导致体内脂肪堆积,抑制雌激素水平则有助于减少脂肪,增强肌肉。富含白藜芦醇的食物有葡萄、红酒、花生和黑巧克力等。

3.洋葱等富含槲皮素的食物。多项研究发现,此类物质既可改善免疫系统,促进心血管健康,又可消除腹部脂肪。其机理是阻止脂肪前体细胞的成熟,抑制新生脂肪细胞形成。槲皮素还可以有效降低体内炎症。富含槲皮素的食物包括洋葱、绿茶、西红柿、西兰花、樱桃等。

4.三文鱼等富含欧米伽-3脂肪酸的食物。多项研究发现,富含欧米伽-3脂肪酸的食物有助于减少腹部脂肪堆积。除此之外,该物质还有助于降低炎症水平,如肾上腺素水平,防止由于皮质醇水平升高而导致的脂肪堆积。富含欧米伽-3脂肪酸的食物包括三文鱼等深海鱼、核桃、亚麻籽等。

5.猕猴桃等富含维生素C的食物。维生素C可降低炎症刺激皮质醇水平,进而防止腹部脂肪堆积。每天应至少吃两种富含维生素C的食物,如橙子、猕猴桃和青椒等。如果选择补充剂,最好选择缓释型,每天服用500毫克即可。

6.裙带菜等富含墨角藻黄素的物质。墨角藻黄素是羊栖菜和裙带菜等棕色海藻中的一类胡萝卜素。研究发现,该物质具有强效减脂作用,特别是燃烧腹部脂肪的效果十分明显。

(据《新民晚报》)



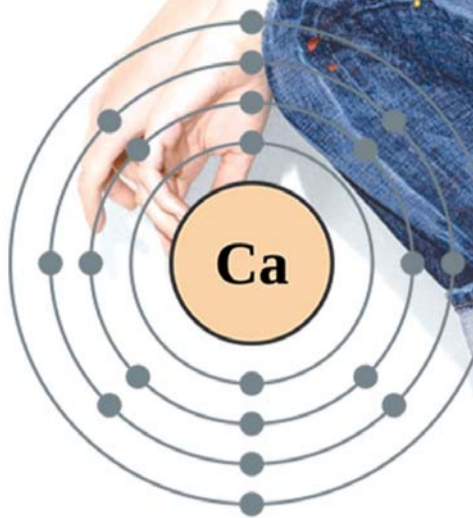
金山安全播报

500款热门游戏植入扣费代码

金山手机毒霸全面查杀

金山手机毒霸最近监测发现,近500款热门安卓游戏被植入恶意扣费代码,其中不乏连连看、捕鱼达人秀、泡泡龙、地下城勇士、塔防战争、雷电等大家熟知的安卓游戏。保守估计,这些被植入扣费代码的安卓游戏安装在约10万部安卓手机上。金山毒霸安全专家建议网民尽快检查,将植入扣费代码的恶意软件卸载。

金山手机毒霸安全中心监测发现,热门安卓游戏会很快被打包篡改,他们的嗅觉太敏锐了。金山手机毒霸拦截到的带恶意广告插件或植入扣费代码的软件,99%是安卓游戏软件。金山毒霸安全专家说,“安卓游戏是恶意软件的重灾区,手机游戏玩家是受安卓病毒、恶意广告影响最大的群体。”



吃得太咸、睡太晚、蹲得少等

坏习惯让钙白补了

一边是全民补钙热潮的久久不退,另一边却是因骨密度低下造成的骨质疏松发病率不断上升,“二十岁的人四十岁的骨头”已不再是笑谈。是因为我们补得还不够吗?

20年的钙“白补”了

专家指出,平日里一些不良生活习惯造成的钙流失,让我们的钙“白补”了。

“中国人全民补钙”这样的口号真实反映了中国人20年来的“补钙情结”。

有统计表明,我国骨关节疾病的门诊量已仅次于感冒,死亡率则仅次于肿瘤。有专家预计,到2050年,骨质疏松发病人数将增至2亿人,那时,全世界一半以上的骨质疏松性骨折将发生在亚洲,且绝大部分在我国。不仅如此,本应在35岁—40岁左右才开始逐渐下降的骨密度,已经明显提前。

五种习惯加速钙流失

很多人没意识到,忽视了钙的吸收率和流失量这两个更重要的环节,就可能造成“越补越缺”的情况。或许你不知道,以下这些生活习惯,正在加速你体内钙的流失。

橙汁、红茶、猕猴桃……

一些食物被证实有降压效果

降血压要靠药物,但许多食物也被证明有辅助降压的效果。一些最新研究又发现了鲜为人知的“降压食物”。

1.橙汁:富含维生素C,具有提高人体免疫力等功效。2010年法国奥弗涅大学一项新研究发现,每天喝两杯橙汁还可以降低血压。科学家发现,中年男性连续一个月,每天喝半升橙汁(大约2杯),其血压水平明显下降。橙汁中的有效成分主要为橙皮苷,其还富含于茶叶、水果、大豆和可可中,具有多种保健作用。

2.红茶:2012年英国《营养咨询》杂志刊登了西澳大利亚大学的一项研究,该研究发现,每天喝三杯红茶可以显著降低高血压。乔纳森·霍奇森教授及其同事进行了红茶、咖啡和安慰剂降压效果的对比研究。结果发现,每天喝3杯红茶,6个月之后,参试者收缩压和舒张压分别降低2毫米汞柱和3毫米汞柱,这相当于高血压和心脏病危险降低10%。

吃得太咸。北京协和医院孟迅吾教授说,人体内的钙是通过与钠相伴从尿中排出的。因此,如果吃盐多,尿钠就排出的多,同时尿钙排出量也会增加,身体内的钙丢失也随之增多。

动得太少。北京协和医院内分泌科主任邢小平教授表示,当人体的运动量不够时,骨组织会自动降低骨量。但现在,却是越来越多的人以车代步,能不动就不动。

晒得不够。每天乘车出入,让人们晒太阳的机会渐渐变少,不少女性更是出门必涂防晒霜、撑遮阳伞。孟迅吾表示,这些生活方式会阻止皮肤合成维生素D,而维生素D的生成和转化,对钙质吸收起到关键作用。

蹲得太少。北京协和医院徐苓教授表示,下蹲运动和肌肉力量是预防骨质疏松和减少因骨质疏松而导致骨折的重要因素。以前人们出行多骑车,现在多坐车;以前人们多蹲便,现在更多坐便。这种慢蹲状态的减少,让身体缺少了相应的锻炼。

粗粮太少。在食物中,谷物是富含钙及维生素D的一类,但现在的饮食习惯中,快餐食品越来越受追捧,这让钙摄入

受到影响。

生活中的骨骼保卫战

在专家看来,人们骨密度的降低与内分泌系统改变有关,并不是单纯的“缺钙”那么简单。对于防范骨质疏松,定期补钙仅能起到一定的作用。专家呼吁,人们应该从多方面入手,打响骨骼保卫战。

首先,膳食结构要合理,在食物中补充钙和维生素D。一般来说,成人应每天饮用250毫升—500毫升牛奶,以保证对基本钙量的补充。饮食中可以适当增加一些含钙、磷高的食品,如乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆类等。奶类制品的含钙量高,且钙磷比例合适,更适合老年人。

其次,运动要足够。骨骼也是“用进废退”的,应每天至少运动半小时,以延缓骨量丢失。快走、慢跑、骑自行车、打乒乓球等都是很好的运动。

最后,每天晒太阳20分钟。晴天保证每天在户外呆20—30分钟,非暴晒季节,光照时间段以上午10点到下午3点为最佳,暴露面尽量多一些。上班族可在周末或放假时尽量多接受光照。晒太阳不能隔着玻璃,在室内时应拉开窗帘、打开窗户。

(据《生命时报》)



有助降压的关键成分生物活性肽,其作用类似于常见降压药。海藻类食物主要包括裙带菜、海带和紫菜等。

6.猕猴桃:2011年,挪威奥斯陆大学附属医院一项新研究宣称,每天吃3个猕猴桃可以降低高血压。新研究中,科学家研究了平均年龄55岁的50名男性参试者和68名女性参试者。纽约预防心脏病学家苏珊娜·斯坦巴姆博士等专家一致认为,在有益心脏健康的“每天五份水果蔬菜”饮食中,应该包括猕猴桃。新研究负责人米特·斯文德森博士认为,猕猴桃的降压功效主要来自其富含的抗氧化剂叶黄素。

7.甜菜根汁:美国心脏协会杂志《高血压》刊登英国一项新研究发现,常喝甜菜根汁有助于降低高血压。新研究发现,高血压患者每天喝一杯8盎司(约合227克)甜菜根汁可以使血压降低大约7%。饮用甜菜根汁3—4小时之后,降压效果达到最佳,且效果可持续24小时。

(据人民网)

美国营养专家的健康秘诀

提到现在最出名的健康传播专家,美国的穆罕默德·奥兹博士当仁不让。他的营养网站、营养专栏以及电视节目受到许多民众和明星的追捧。近日,有国外媒体分享了他的九个最重要的健康生活建议。

1.要壮,不要瘦。太瘦是影响人体应对病痛或伤害的最大因素。身体虚弱的人不能有效地自我修复。因此,要有计划地进行身体锻炼,包括心肺运动和柔韧训练。

2.少吃白色食品。保健瘦身的最佳方法是少吃白色食品。大多白色食品(面包、大米、面条、糖、面粉等)主要是由精制碳水化合物构成的,对身体健康不利。不过,菜花和鱼之类的白色食物,还是应该经常摄入。

3.西兰花蒸着吃。西兰花富含重要的营养成分,具有清肝和抗癌的功效,是蔬菜之王。为了充分发挥西兰花等十字花科蔬菜的功效,应该在烹制前5—10分钟清洗并切好。比起水煮,选择清蒸或微波的烹饪方式更有助于保留其中的抗癌成分。

4.用体重计算喝水量。多喝水对于健康至关重要。一个人体的重量(磅)的一半,就是他每天应摄入的水量(盎司,1盎司等于28克)。

5.绿茶作补充。喝天然绿茶是保健瘦身的绝佳方法。饮茶不仅能增进身体代谢,还能补充诸如儿茶素等抗氧化剂,有助于预防心血管疾病和某些癌症。

6.重视营养而不是卡路里。减肥并不仅是减少卡路里。大脑需要营养物质,而不是卡路里,人的大脑会不断发出“吃”的指令,直到获取了足够的营养。能够帮助瘦身的食物有:酸奶、坚果、水果和蔬菜。虽然其中有一些食物的卡路里很高,但它们同时能提供身体必不可少的营养物质。

7.饭后2小时吃甜点。这并不是指完全取消餐后甜点,而是不在饭后立即吃甜点。奥兹博士发现,糖分会破坏营养成分的吸收,因此应该避免餐后马上吃甜食。吃甜点的最佳时间是餐后两小时。同时,奥兹博士推荐选用黑巧克力作为甜点,因为类黄酮与可可在一起能够加速脑部血液循环和流动,可以起到明目的作用。

8.每天睡够7小时。缺乏睡眠会加速人体老化并影响减肥。大脑在疲劳时需要碳水化合物,这将影响人的判断力。为了保护身体器官的各项重要机能,我们每天需要至少7小时的睡眠。

9.早餐要坚持吃。不吃早餐的人,肥胖的几率是常人的4倍。如果不吃早饭,人的身体会通过降低代谢来补偿饥饿,从而导致身体代谢失常,这样的结果是灾难性的。

(据《科技日报》)