

以形补形?太牵强了!



吃与人体健康有着直接的联系,这也使得关于吃和健康总有各种说法。其中,“吃啥补啥”就非常流行,如在网上传甚广的“形似人体器官的果蔬吃啥补啥”,读完让人感到十分惊奇。不过,这靠谱吗?

吃啥补啥,流传甚广的说法

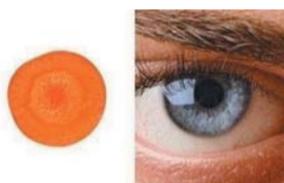
在“吃啥补啥”的理论中,更加广为流传的是“以形补形”因为它更加直观,容易记得。“10大形似人体器官的果蔬吃啥补啥”就属于这类。

“以形补形”,即食用外观上与人体某器官相似的食物,对人体该部位有利。这种思维并不是中国独有,在其他国家也有流行,如松茸在日本有“蘑菇之王”之称,日本人认为食之可以使男士强精补肾;在南美洲和印度,很多人因为辣椒的形状和颜色,而认为它具有壮阳的作用。在大学宿舍里,吃香蕉也是经常被当做“以形补形”来调侃。



吃啥补啥,常抓到老鼠的瞎猫

其实仔细琢磨就会发现,“10大形似人体器官的果蔬吃啥补啥”中虽然一部分结论有些道理,但是理由中大多有错误,而另一些连结论也不靠谱。



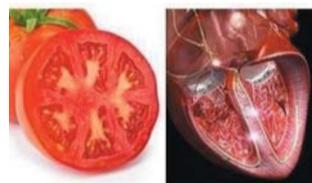
传言1:胡萝卜——眼睛:切开的胡萝卜就像人的眼睛,有瞳孔,虹膜,以及放射的线条。科学研究表明,大量胡萝卜素能促进人体血液流向眼部,保护视力,让眼睛更明亮。

真相:吃胡萝卜的确对眼睛有益,因为胡萝卜中富含β-胡萝卜素,不过胡萝卜素对眼睛的益处并不是促进血液流向眼部。胡萝卜中含有的β-胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A——视黄醇,视黄醇是合成视觉细胞中感光物质视紫质的关键。因此,维生素A缺乏症的常见症状就是夜盲症和视力减退(严重的会导致全盲)。富含β-胡萝卜素的食物也不是只有胡萝卜,南瓜、红薯和深绿色叶菜(空心菜、菠菜、西兰花等)都是不错的β-胡萝卜素来源,而它们并没有长得像眼睛。

传言2:核桃——大脑:核桃就像一个微型的脑子,有左半球,右半球,上部大脑和下部大脑,甚至其褶皱或折叠都像大脑皮层。目前人类已经知道,核桃含有36种以上的神经传递素,可以帮助开发脑功能。

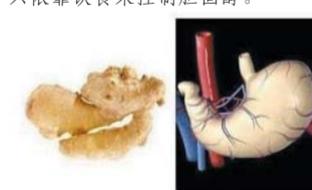
真相:核桃是一种坚果,其n-

3脂肪酸含量丰富,100克核桃中n-3脂肪酸的含量可高达9克,对大脑健康很有好处,也有动物研究发现,吃核桃能改善老鼠的记忆力和学习能力。但把核桃单独拎出来作为补脑的食物并不科学,富含n-3脂肪酸是很多坚果的特征,巴旦木、杏仁、榛子、腰果都有。另外神经递质在很多动植物体内都存在,但是要保存神经递质需要特定的温度和湿度,即使在食物中得以保存也并不意味着可以通过口服吸收,所以说“核桃含神经传递素可以帮助开发脑功能”实在无厘头。



传言3:番茄——心脏:番茄有四个腔室,并且是红色的,这与我们的心脏一样。实验证实,番茄包含番茄红素,高胆固醇患者要想降低心脏病和中风风险,不妨多吃点。

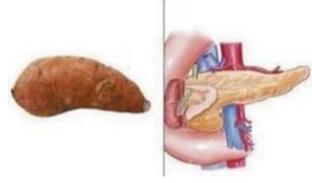
真相:首先番茄有四个腔室的说法完全是不对的。不过的确有些流行病学调查发现,多吃番茄有利于降低心脏病和中风的风险。但高胆固醇血症并不只是因为饮食引起的,更多和代谢有关,如果医生建议用药控制还是不要只靠饮食来控制胆固醇。



流言4:姜——胃:姜的辣素

刺激胆汁生产,从而加速脂肪的消化。此外,姜中所含的酶能让蛋白质变碎小,使油腻食物易于消化掉。

真相:有研究发现,姜能促进胃的排空,帮助消化,动物实验也发现,姜能促进胆汁酸分泌,帮助老鼠消化脂肪。但姜通常只是当调料使用,做菜时用一点还是不错的,大量食用姜可能会增加凝血难度,对一些跟凝血有关的药物会有干扰,所以也不建议吃得太多。



传言5:地瓜——胰腺:甘薯看起来像胰腺,事实上,它确实能平衡糖尿病患者的血糖指数。

真相:首先需要强调的是,糖尿病患者要坚持服药,合理的膳食可以帮助更好地控制血糖但无法代替药物的作用。甘薯膳食纤维丰富,对平衡糖尿病患者的血糖有一定作用,在动物实验中,也的确发现甘薯对于减低老鼠的血糖有一定帮助。不过,甘薯能量较高,如果吃红薯,要减少其他主食的摄入;烹调方法也会对红薯的升血糖指数GI产生影响,如煮红薯的升血糖指数高达76.7,属于高血糖食物,糖尿病人也不要多吃。

传言6:红酒——血液:红酒可以促进血液循环。

真相:红酒促进血液循环:真的能改善血液循环的只有运动,酒精只能暂时的让体表血管扩张,让人产生暖意。而且红酒始终还是酒,不宜多喝。

大千探奇

专为儿童打造的手机



这款童趣十足的手机来自OwnFone的设计,专为4-9岁的儿童打造。它只有一张信用卡大小,重约40克。它也没有屏幕,不是触摸屏,按钮列表中显示的,是与相应功能配套的名称,如音量按钮等各种快捷直拨键。它只能接听电话,拨出的电话只有12个内置预设的电话号码,它还可以预设119的报警电话,但必须按三次才能激活,防止误触。它的价格相当便宜,只需55英镑,约合人民币508元。它的待机时间却超长,充一次电,能待机一年。

酒精测定器



这款来自意大利的名为BACtrack的最新酒精测定器可以直接把酒精检测结果发送到手机,你可以把自己的醉酒情况在facebook上分享一下。

遥控拖把

一天辛苦工作下来,拖地这些家务活就成为了一种负担。试试这款来自日本的遥控拖把吧。将拖把变成遥控玩具,窝在沙发上动动手指就可以轻松指挥它来打扫房间,趣味性与实用性兼备。

原来如此

住路旁,小心肾不好

研究发现,居住在交通主干道附近会导致肾功能下降,进而增加人们患上心脏病和中风的风险。研究人员解释,交通污染会导致动脉斑块的堆积,改变外周血管的功能,肾脏功能非常容易受到动脉斑块堆积的影响。肾脏功能受损是心血管疾病的一个风险因素,因此居住在道路附近,还会加重对心脏健康的负面影响。住得离交通主干道非常近,会让人因心血管疾病而死亡的风险增加4%。

天热时要注意药品存放

高温、强光、潮湿,是药品质量的“杀手”。西药一般适合于室温保存,一些固体剂和液体制剂必须放入冰箱保存;中药的贮存,与空气湿度关系最大,存放时,最好能使用干燥的非铁器类密封罐,倘若没有,也可以用塑料袋将它层层密封以隔绝空气。存放中药的附近可以放一些干燥剂。

见多识广

读者可拨打互动热线:0535-6879081参与竞猜。每期我们将抽取五位答对的读者发放纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

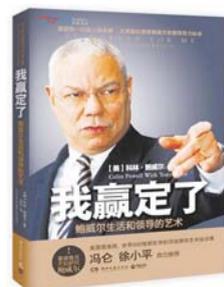
地址:芝罘区环山路润利大厦1605室
领奖时间:每周日到周四下午

本期奖品:近期上市精品图书一本



本期问题:
提示1:插电 交流 提示2:办公 贴码

本期奖品:《我赢定了:鲍威尔生活和领导艺术》由中南博集天卷文化传媒有限公司提供



上期答案:
1.水龙头头延展开关 2.冰块托盘