

专家:新鲜水果可降低多种慢性病风险

“从消化系统、免疫系统到代谢健康的维持,奇异果(也称猕猴桃)对人体健康的益处不断被发现”、“每天吃新鲜水果,可能降低中国成年人心血管死亡率达四成”……专家表示,国际上一系列针对慢性病防治的最新研究表明,健康饮食和运动有助于“遏制”当前呈爆发式增长的糖尿病患病率和心血管疾病死亡率。

高营养、低能量饮食有助于降糖

统计显示,中国约有1亿多糖尿病患者,约占中国成年人总数的1/10。更为严重的是,中国近半数成年人处于糖尿病前期,约为5亿人。这不仅带来罹患2型糖尿病的风险,也带来罹患心血管病等其他疾病的风险。

面对如此严峻的形势,今年4月7日世界卫生日,世卫组织发起“打败糖尿病”行动,并呼吁公众通过健康饮食和增加运动量,来降低患病风险。

当日,国际顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》发表了来自中国慢性病前瞻性研究的一项最新研究成果,研究成果表明,每日吃新鲜水果可能降低中国成年人心血管死亡率达四成。

几乎与此同时,在新西兰由Zespri发起的一场全球首届奇异果与健康国际研讨会上,荷兰著名肥胖病专家、阿姆斯特丹自由大学Jaap Seidell教授指出,在世界上大部分地区,食用能量高而营养价值低的食物是增加肥胖和相关慢性病几率的主要因素,这已成为普遍共识,提升营养价值与高营养、低能量饮食息息相关。国际上多项针对奇异果对健康作用的研究表

明,奇异果在帮助提升消化健康、补充维生素C、改善代谢健康等方面具有较好的作用。

在针对金奇异果、绿奇异果、苹果、梨、柠檬等多种水果的营养价值分析中,新西兰植物与食品研究所John Monro博士表示,奇异果表现“突出”,不但维生素含量“遥遥领先”,还富含矿物质、多酚、有机酸、抗氧化物质和许多生物活性物质以及可溶性膳食纤维,同时低钠、低脂肪、低能量,可谓高价值水果。

而随着糖尿病患病率的不断增加,让很多人特别是患者对糖充满了恐惧感。新西兰植物与食品研究所John Monro博士表示,从Zespri全球临床试验新西兰分站的研究结果中可以了解到,奇异果具有低升糖作用,可以改善人体血糖的动态平衡控制。如果每日食用两颗绿奇异果,替代饮食中含谷类淀粉的部分主食,如大米等,既可大大改善肠道功能,又能减少糖尿病的患病风险,可以说是一种有效提升膳食营养的好策略。

多吃水果可降低“坏胆固醇”

据了解,与大多数动物不同,人体已丧失自行合成维生素C的能力,因而作为一种必需的微量营养素,人体必须从饮食中获取维生素C。如果人体内的维生素C过低,就可能患上致命的维生素缺乏坏血病。

新西兰德拉蒙德食品科学咨询机构咨询顾问Lynley Drummond表示,从目前的研究来看,大多数人摄取的新鲜水果蔬菜太少,不足以维持维生素C达到饱和和血浆浓度水平,现有的人口统计数据也显示,虽然急性坏血症相对少见,但西方人口中有很大的比例血浆维生素C浓度仍然偏低。此外,人体在不适时会快速消耗维生素C,这也是常被忽视的问题。一项通过小老鼠的试验研究显示,在4~6周内,不断降低小老鼠体内的维生素C含量,尽管小老鼠表面看起来状态还好,但随着体内维生素C的逐渐降低,小老鼠身体各器官的纤维成分在减少,到了临界点就会出现健康问题。因而,在尚无症状出现前更需要重视。

对此,国家心血管病中心防治资讯部主任、中国医学科学院阜外医院陈伟伟教授表示,目前国际上关于多吃水果蔬菜对心脑血管病的防治研究很多,大量研究已经表明,多吃水果与心血管疾病以及死亡的风险较低有关。从膳食角度来说,主要是对胆固醇特别是其中低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”)的调节,改善方式有两种,一是“包裹法”,富含可溶性膳食纤维的水果如奇异果等,其中的膳食纤维可以将胆固醇“包裹”住,从而减少胆固醇的吸收;二是“阻碍”法,富含植物甾醇的坚果,含有类似于胆固醇的分子结构,可以竞争性阻碍人体对胆固醇的吸收。

根据中国慢性病前瞻性研究成果,结合全国心血管死亡率的数据,据估计,如果中国成年人都能够每天增加进食新鲜水果的话,将会每年减少56万因心血管疾病导致的死亡。

新西兰奥塔哥大学Anitra Carr博士表示,新鲜的水果维生素吸收率很高,近乎100%,每天摄入100mg维生素C便可起到保护免疫系统的作用,但专家们建议每日摄取维生素C200mg,相当于每日食用5~7份水果及蔬菜,但其中必须至少含一份高维生素C食物如奇异果(每只绿奇异果约含100mg/金奇异果约含200mg),这样能够提供理想的血浆及组织维生素C浓度,强化健康结果。与饮用果汁相比,专家建议吃整只的水果,因为水果中还富含其他很多营养元素。专家表示,每个人通过健康饮食和增加运动量,食用少糖、少盐和低脂食品,摄入更多的水果和蔬菜,都可以降低慢性病的患病风险。(新华网)



小知识

身体各部位的“克星食物”你知多少(四)



眼睛是我们的“心灵之窗”,一双明亮有神的眼睛会让你的脸庞顿时增色。不过,下面这些食物却会让你的眼睛干涩无神。

甜品

在伤害眼睛的食物中,甜品是其中杀伤力最大的食物之一。过量吃甜品会助长近视眼的发展。这是因为甜食中的糖分在人体内代谢时需要大量的维生素B₁,如果过量吃糖的话维生素B₁就会大量缺乏。

为了保护眼睛,平时应少吃甜品,而已经患有近视的人则更应该禁止吃甜品。

辣味食物

过量地吃一些辣味食物,眼睛

的周围会感觉到有灼热感,并且眼球血管也会由于充血而导致视物不清。

如果长期受到辛辣的刺激,甚至会提前发生结膜炎,眼底动脉硬化、干眼症和视力减退等老年性的疾病。

大蒜

大蒜不仅是绝好的调味品,也是防病高手。但民间却有“大蒜百益而独害目”之说。

血能养肝,眼睛的视物功能主要来源于肝脏,而大蒜辛辣、伤血,会损害肝脏功能导致视力下降。患有眼部疾病的人治疗期间更要少吃蒜。

(辑)

健康厨房

苦瓜排骨汤



随着天气越来越热,多吃苦瓜对我们的日常保健会有很大的帮助。这里为大家介绍苦瓜排骨汤的做法,一起来看看苦瓜要怎么吃吧。

食材:排骨400克,苦瓜200克,鸡蛋1只,香菇20克,香葱2棵,生姜1块,面粉适量,料酒1大匙,五香粉2小匙,精盐2小匙,味精1小匙。

做法:排骨洗净后砍成块,撒上五香粉,再在排骨两面拍上干面粉,鸡蛋打匀涂在排骨上面。苦瓜去籽洗净,切成厚片。香葱洗净切段,生姜洗净切片。香菇泡软洗净。把排骨放在砂锅底部,两边放上香菇。加料酒、水、香葱段、生姜片,用小火炖40分钟。加精盐和苦瓜再炖15分钟,撒上味精即可。

研究显示多吃纤维更健康

近日,加拿大阿尔伯塔大学研究人员在《内分泌和新陈代谢趋势》上建议增加食用纤维摄入量,以帮助恢复微生物多样性。

在当前工业化社会中,人体肠道细菌营养不足会导致缺乏一种有益的细菌,这可能会影响免疫和新陈代谢健康。大多数西方人消耗的食用纤维仅是

膳食指南推荐量的一半,营养学家将这称为“纤维缺口”,而膳食纤维是肠道细菌所需营养的主要来源。

“提高食用纤维摄入的观点并不新颖,但微生物菌群消耗则为低纤维西方饮食增加了新视角。”该研究负责人Jens Walter说,“有很多流行病学证据显示,纤维是有益的。而且富含食用纤维的食物

是美国食品药品监督管理局认可的针对结肠癌和冠心病的推荐食物。”在相关文章中,研究人员建议科学家、食品生产商、政策制定者和监管人员齐心协力解决纤维缺口问题。他们还强调,进行针对不同纤维类型和富含纤维食物在微生物群落产出方面的临床评估是必要的。

(中国科学报)