

蔬菜中的天然色素与人体健康

蔬菜是多彩的,而给蔬菜穿上美丽“外套”的,正是蔬果中含有的丰富的天然色素。西红柿的红色来自番茄红素,胡萝卜的橙色来自β-胡萝卜素,菠菜和花椰菜中的绿色来自叶黄素和玉米黄素。这些丰富的色彩看起来给人以健康的感觉,这些蔬菜中的色素成分“类胡萝卜素”能够进入人体,守护眼部和肌肉、皮肤的健康。今天就来为大家介绍这些蔬菜中的天然色素带来的健康好处。

抗氧化作用是维生素E的100倍

说到抗氧化的维生素,人们一般会先想到维生素E与维生素C,但实际上,植物中含有的天然色素,也具有强大的抗氧化作用。专家认为,类胡萝卜素是保护植物免受光照氧化的色素成分,植物中利用光照合成能量的叶绿素存在的地方,必然有类胡萝卜素存在,它能使因光照氧化而活性化的活性氧无毒化,具有消毒作用,进而保护植物的生长,缓解老化。

包括人类在内,所有的动物都会通过日常摄入蔬菜和水果在体内聚积类胡萝卜素,动物的

种类不同,血液内囤积类胡萝卜素的含量也不同,血液中的类胡萝卜素越多则越长寿,研究发现,人比马、羊、老鼠等其他哺乳动物血液中的类胡萝卜素含量更多,这或许是因为人在进化过程中,由于毛发退化,阳光中的紫外线直接照射人体皮肤,人体为了自我保护,血液中的类胡萝卜素也更容易积存。

研究发现,在多种活性氧中,类胡萝卜素消除因光照产生的活性氧的能力很强,其抗氧化能力几乎是维生素E的50~100倍。

叶黄素与玉米黄素可保护眼睛

类胡萝卜素对人体的保护作用体现在许多方面,机制被研究得最为透彻的是对眼睛的保护,研究发现,类胡萝卜素能够预防和改善老年性黄斑变性。所谓的老年性黄斑变性,是指随着人年龄的增长,位于视网膜中心5~6毫米位置处的黄斑发生病变的一种疾病。当黄斑出现问题时,视力会显著下降,难以看清文字等,50岁以上的人最为多见,近年患者数量也在增加。

日本德岛大学研究生院寺



尾纯二教授指出,在黄斑部位聚积了大量类胡萝卜素中的叶黄素和玉米黄素,这是因为眼睛是人体中最容易受到光照影响的部分,因此才会有更多的类胡萝卜素堆积,以保护眼睛不受光照侵害。

在一项研究中发现,以老年性黄斑变性患者90人为对象,将他们分为每天吃叶黄素10毫克、吃含叶黄素的保健品10毫克、吃伪保健品三组,结果发现,摄入了叶黄素和含叶黄素的保健品的小组其视力感度均有不同程度的改善。此外,一项针对老年性白内障患者17人的研究发现,摄入叶

黄素的小组比摄入维生素E的人在视力的改善上更加明显。

寺尾教授表示,阳光中的蓝光对眼睛的伤害最强,这是因为蓝光中含有的能量是红光的约100倍,容易损伤细胞。除太阳光外,人们在日常生活中使用的平板电脑、手机、LED屏幕等均会发出蓝光,日常生活长期面对蓝光的人应当有意识地多补充富含叶黄素的食物,以保护眼睛。

抵抗紫外线,预防皱纹和皮肤老化

除了能保护眼睛外,类胡萝

卜素还对皮肤有保护作用。随着年龄的增大,肌肤也会出现各种问题,但除此之外,肌肤露在外面的部分还容易因阳光的照射出现“光老化”,可能导致皮肤加速老化,引起皱纹等皮肤老化问题。

太阳光中的紫外线氛围内UVA和UVB,其中UVA能够到达距离表皮5毫米处的表皮层,甚至深入到距离表皮1~4毫米处的真皮层,产生活性氧。活性氧能够氧化皮肤中的胆固醇,产生促进胶原蛋白分解的酶,导致皮肤松弛、下垂,出现老化现象。而在小鼠实验中发现,摄取β-胡萝卜素能够抑制胶原蛋白的分解,保护皮肤免受光照伤害。

寺尾教授认为,通过多种实验结果不难看出,想要预防皱纹和皮肤松弛,应当尽可能地多吃不同品种的蔬菜和水果,叶黄素和玉米黄素有助保护眼睛,番茄红素能保护前列腺,不同的植物色素会聚积在最需要它们的部位,保护人体健康,提高人体整体抗氧化能力。而且蔬菜与水果中含有丰富的矿物质和维生素,对于提高人体整体健康非常有益。

(中经网)

秋季养生吃三种豆可增强免疫力

进入9月,不觉已经入秋有半个月了,虽然仍感觉炎热,但早晚都能感觉到一丝秋意。进入秋天,由于昼夜温差加大,加上忽冷忽热,给我们的免疫力提出了很大的挑战。小编建议大家在秋天养生不妨多吃三种豆类,可以有效增强身体的免疫力,预防感冒。

大豆 大豆富含植物蛋白,可以补充人体蛋白质提高抵抗力,卵磷脂可以维护心血管健康,而膳食纤维可以促进肠道的蠕动,改善便秘。

秋天吃大豆除了煮菜以外,豆浆也是一种不错的吃法。豆浆容易吸收,人体对其中的蛋白质、卵磷脂、维生素等吸收利用率更高。而从中医角度来看,豆浆有滋阴润燥的作用,适合燥热的秋季食用,并且有护肤美容作用。

红豆 红豆富含B族维生素,可以改善秋季常见的皮肤粗糙、口舌生疮现象,膳食纤维可以防便秘和促进肠道蠕动。同时,常吃红豆还可以辅助降血糖、清热、利尿和祛湿。薏米红豆粥

是一种不错的吃法,薏米可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃,久服轻身益气,加上红豆熬成粥,有消肿排毒的功效。

豌豆 豌豆所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质,有抗菌消炎,增强新陈代谢的功能。在秋季食用,因为其中含有维生素A原,可以转变为维生素A,促进皮肤的润滑和弹性,提高锁水功能,改善秋季皮肤粗糙和干燥现象。

(人民网)

马冠生：“轻断食”果蔬汁断的是脂肪还是命？

最近流行的“轻断食”减肥法的神器是果蔬汁,包括冷压果蔬汁、“轻断食”果蔬汁、排毒果蔬汁……说白了,就是用低能量的果蔬汁代替一日三餐。不过商家宣称这样的进食方式可以促进胃肠排空、缓解便秘,一周可以瘦身七八斤;喝完以后可以帮助身体排出毒素,皮肤也会变好……

维护人类生命和健康的营养素有40多种,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和水,缺一不可。而我们之所以每天都要吃吃喝,除了嘴馋,关键是因为人体自身不能合成这些营养素,必须从各种各样的食物中摄取。要不怎么说想要健康的体魄,就要合理膳食、均衡营养呢。

但是我们再看看“轻断食”的食谱,

主要就是水和一些膳食纤维,能量是挺低,但是营养更低,且不说蛋白质、脂肪都没有,微量营养素的量也远远不够。

“轻断食”食谱里缺了蛋白质和脂肪,这两个物质没有用吗?

三大营养素之一的蛋白质平时是负责构成和修补身体组织,构成生理活动物质,如体内的酶、激素、抗体等,还能调节渗透压,促进正常人血浆和组织液之间的水分不断交换并保持平衡。这么重要的机体重要组成部分你确定不要?体内缺乏蛋白质的结果不是变瘦,是导致成人疲倦、无力、贫血,严重的话还会让你变得更“胖”——营养不良性水肿。

身体细胞的重要成分之一脂肪的工作日常是帮助我们维持生命,提供必需的能量,为我们保持体温、贮存能量。脂

肪中的磷脂和固醇是形成新组织和修补旧组织、调节代谢、合成激素所必不可少的物质,同时脂肪是脂溶性维生素A、D、E、K等的溶剂。所以脂肪摄入不足就会引起脂溶性维生素摄入不足,然后发生皮炎。而青春期的妹子们,如果脂肪摄入过少,就会直接影响女性雌激素的合成,导致垂体和卵巢的调节功能失常,引起月经紊乱等。

所以,断食就是断健康。你说你减肥是为了美,但是倒在病床上啥身材穿病号服也美不到哪里去吧?控制能量摄入的初衷是好的,但矫枉过正,断了营养和健康甚至因此患病送命的话就得不偿失了。

(作者系北京大学医学部公共卫生学院教授)

健康厨房

炸藕盒



藕自古以来,就是滋补佳品,民谚曰:“荷莲一身宝,秋藕最补人”。莲藕不仅是佳蔬,还是一种上好补品,入秋后天气变得干燥,应多吃润燥养阴的食物,莲藕正好具有清热润肺、益气凉血的功效。

材料:莲藕2小节、肉馅150克、香葱1根、姜1块、生抽1勺、料酒1勺、盐、橄榄油各1勺、面粉150克、五香粉少许

做法:1.藕皮刮净清洗后,放清水中浸泡;肉馅中调入葱姜沫、酱油、料酒、盐和橄榄油,搅拌均匀备用;2.将面粉中倒入五香粉,用水调成面糊;3.莲藕控干水分后,切成5毫米厚的片状,并在藕片的窟窿中均匀塞入肉馅;4.锅中倒入食用油烧至8成热时,放入包裹了面糊的藕片,炸至双面金黄即可装盘。