

奶制品可预防心脏疾病,是真的吗?

奶制品可以保护心脏,减少罹患心脏疾病的风险,这一传闻的可信度有多高?为了验证这一论断,美国研究所EpidStat的一组研究者结合31篇先前的科学报道,进行了一项荟萃分析,并将分析结果发布于英国的《营养学期刊》。先前的31篇科学报道在长达5~26年的时间内追踪了上百万的被调查者,并记录下他们心脏疾病状况的变化。其

中涉及到的疾病有心脏病、冠心病和中风。

为了研究乳制品摄入量和心脏病之间的关系,研究者将乳制品分类,并对每组乳制品分别进行研究。这些分类包括牛奶、奶酪、酸奶、乳制品中的钙、低脂奶制品和全脂奶制品。

研究发现1:食用奶制品可减少患心脏疾病的风险,如心脏病、冠心病甚至是中风。实际

上,不论奶制品含脂情况如何,减少罹患心脏疾病风险的机率都能达到5%~15%。不过,在奶制品的日摄入量方面,并无太大差别。奶制品分量相同的情况下,每日摄入一份和摄入三份的功用是相同的。

研究发现2:食用奶酪可减少患心脏疾病的风险。有科学报道认为,食用像奶酪这样的发酵乳制品可以保护心脏免受疾

病侵扰。食用奶酪减少罹患冠心病风险的机率是18%,减少罹患中风风险的机率是13%。同样,每日摄入的量数不做限制,适当食用都可起到保护心脏的作用。

研究发现3:奶制品中的钙对预防中风效果更佳,减少中风发作的机率达到31%。

研究发现4:食用黄油比食用奶油更有可能增加人体内的

低密度胆固醇(会导致动脉粥样硬化、动脉管腔狭窄等)。

研究发现5:牛奶中含有烟酰胺核糖,因此相对减少心脏疾病的功用,牛奶的抗老化功能更强。

研究发现6:在各类奶制品中,奶酪是最佳的选择。

当然,研究也指出,单纯凭借食用奶制品无法达到完全预防心脏疾病的作用,健康的生活方式才是关键。(编译)

科学生活

生活中三个习惯致癌性堪比吸烟

据日本门户网站livedoor刊文报道,大家知道吸烟会加速皮肤老化松弛吗?不仅如此,吸烟还是患高血压和癌症等疾病的一个原因,所以说吸烟是百害而无一利的。但是即使不吸烟的人在日常生活中或许也有一些和吸烟同效的坏习惯,这些坏习惯说不定对身体的危害比尼古丁更大。英语信息网站SHAPE就为大家总结了一些危害健康缩短寿命的坏习惯,一起来看看吧。

3种习惯竟比吸烟还致癌。

1.常吃肉

肉食系的人要注意了。美国某专门研究细胞内代谢的杂志称,常食动物蛋白的人相对而言寿命更短,死于癌症的几率也高4倍。这与烟民死于癌症的几率几乎相同。因此,不要只摄入动物蛋白,也应适当地摄入植物蛋白。

2.长时间看电视

或许会有很多人不相信“为什么看电视和吸烟一样对身体不好呢?”当然了,电视本身没有问题,有问题的是长时间看电视。

澳大利亚昆士兰大学的某个调查显示,吸一支烟会减少约11分钟的生命。而即使是不吸烟的人,过了25岁,每看一小时电视寿命会缩短约21.8分钟。这是因为长时间保持坐姿也是患癌症和心脏疾病的原因。

3.常喝碳酸饮料

根据美国的某个健康调查可以知道,一天喝约一杯(237ml)碳酸饮料会使免疫细胞老化约2年。要是每天喝两杯半(592ml),端粒(染色体末端的重复序列)会老化约5年,这与吸烟是相同的效果。

因此渴的时候最好还是选择无糖的茶或者水。

正如以上所介绍的,虽然都是些小习惯,但其带来的危害却不容小视,大家一定要多多注意。大家在生活中应当有一个健康的习惯,保持均衡的饮食和适当的运动。如果有以上的一些习惯,一定要改过来。(光明网)

养生食谱

防肝癌的彩色餐——

黑:蘑菇汤清淡抗癌

蘑菇素有“抗癌第一菜”的美誉,其中的微量元素硒,对肝癌细胞具有选择性杀伤和抑制作用,对正常肝细胞却没有明显影响。

选择黑蘑菇,先在水中泡好。将锅烧热,放入少量色拉油,将绿叶菜和黑蘑菇炒一下,然后做成蘑菇菜叶汤,看起来仿佛一盆翡翠汤,诱人又营养,在清淡饮食中防癌。或将蘑菇切碎,做成饼或包子都是不错的选择。

黄:胡萝卜炖肉美味抗癌

胡萝卜黄灿灿的,看着就让人感觉温暖。它素有“小人参”之称,其中的木质素能提高机体免疫力,间接消灭癌细胞;β-胡萝卜素更具有强效的抗氧化力,已证实可以对抗多种癌症。

可选择颜色较深的胡萝卜,将其切成块,在家里炖肉的时候将其放进锅中一起炖,吃起来既美味又抗癌。因为胡萝卜中有效成分为脂溶性的,

这种吃法可使胡萝卜中的β-胡萝卜素溶解在肉类产生的油脂中,利于吸收。

绿:淡淡茶水清香抗癌

绿茶被称为抗击肝癌的“尖兵”。因富含茶多酚能与致癌物结合,使其分解,抑制癌细胞的生长。所含的绿茶素、硒元素具有很强的消除有害自由基的作用,对癌细胞有抑制作用。

捏一小捏绿茶放入杯中,用沸水泡上,盖上壶盖,很快一杯淡淡飘着清香的绿茶就好了。颜色澄清,淡淡的绿色飘着茶香,每天喝上两三杯可以起到很好的抗癌作用。(人民网)

中医论道

你的体质是寒还是热?

中医教你辨明体质再吃水果

你的体质是寒还是热?中医教你辨明体质再吃水果

近日,大家的朋友圈似乎都在被一种水果刷屏,不错,时下又到了果王榴莲上市的季节。而随着夏天的到来,除了榴莲,其他各式各样的水果也开始抢占城市大街小巷的果摊。

水果无疑是健康食品,然而从中医的角度来看,吃水果也是有讲究的,尤其是要辨明自己的体质后再吃。

广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪介绍,中医认为,“药食同源”。和药材一样,食物也有其温热、寒凉、甘平等特性。“在中医理论中,不同体质的人选择不同性味的食材(药材),吃水果也一样,除要吃时令水果外,身体体质和水果性味也要‘门当户对’”。

那么,体质和水果应该如何搭配呢?且听邓聪介绍:

第一步:

先辨明自己的体质是寒还是热

邓聪指出,“寒热体质”是辨别疾病性质的基本。《黄帝内经》称“阳胜则热,阴胜则寒”,这里指的,寒证是机体阳气不足或感受了寒邪,热证是机体阳气偏盛或感受了热邪。引申出来,即寒性体质表现为机体阳气不足,热性体质表现为机体阳气偏盛。辨别寒热体质,只要注意观察生活中的很多细节就可知道。

1.辨热性体质,首先需要分清实热与虚热。

实热体质的人多身体壮实,目赤,口臭,口渴,喜喝冷饮,易咽喉红肿疼痛、牙龈肿痛、牙宣出血,大便秘结,小便短赤,舌红苔黄。以肝

胆、胃肠实火为多见。

虚热体质的人多较消瘦,面色潮红,容易上火,导致口舌生疮,常常口干燥,咽干声沙,干咳少痰,大便不通,易心烦失眠,五心烦热,骨蒸潮热,耳鸣耳聋,舌红苔少。多因内伤劳损、脏腑失调,致虚热内生。

2.辨寒性体质,主要以虚寒体质为主。

虚寒体质的人多肌肉松软不实,畏寒怕冷、手足不温,喜热饮食,精神不振,舌淡胖嫩,耐夏不耐冬,通常不到冬天就已穿上了棉衣。

3.平和体质的人体形匀称健壮,面色、唇色红润,头发稠密有光泽,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠良好,胃纳佳,大便正常,舌色淡红,苔薄白。

(广州日报)

吃油多的人会变懒

不论是做汤还是炒菜都离不开油,而油多油少则在于一个人的饮食习惯。油吃得太多会导致肥胖,增加心脏病以及中风风险。美国哥伦比亚大学最新研究显示,油吃得多还会增加人们久坐等一系列懒惰行为,导致糖尿病,对女性影响更大。

研究数据来自于欧洲21个国家,在分析考虑社会、物理环境和气候等因素后发现,饮食中脂肪的摄入量与懒惰行为密切相关,对11岁女孩影响最大,摄入脂肪越多,越容易患糖尿病。

研究人员表示,即使人们开始改变生活习惯,尝试运动,但油脂摄入

得多,仍然对健康没有好处。

不仅是家里的食用油,脂肪含量的食物还有薯片、能量棒、饼干或汉堡等。研究人员建议,烹饪时要多使用不粘锅、微波炉等炊具,减少用“润锅”油,减少油的使用量;还要少吃奶油蛋糕、酥皮点心等食物;少外出就餐。(辑)