



这几种食物吃多了会催人老

都说岁月是把“杀猪刀”，可这把刀好像对有些人比较残忍，对某些人却显偏爱。同龄的两个人，可能看上去相差十几岁。读者检讨一下，下面这些“催老”食物，自己是不是吃多了呢？

太甜的食物

糖分会与皮肤中的胶原蛋白结合，削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能，导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。研究表明，50~70岁的人如果血糖水平增高，会让他们看上去老了5~7个月。

不要以为不直接吃糖就没事儿了，比如一份红烧肉含糖40~50克，鱼香肉丝含糖25~30克。所以日常饮食中要远离各种含有隐形糖的食物，尽量选择糖的替代品，如用水果代替甜

食，烹饪时用橘皮、柠檬汁等代替糖的甜味。

太咸的食物

吃盐太多，体内钠离子增加，细胞内外水交换过程会出现问题，从而出现颜色附着，造成肌肤粗糙发黑。钠离子的增加还会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间久了皱纹就会越来越多。

吃盐过多还会妨碍钾的吸收，造成血液循环变慢，脂肪和体内废物囤积，水分滞留在体内，使腰围变得臃肿肥胖。

油炸食品

油炸过程会使食品中产生大量的有毒物质和致衰老物质，其中包括有致癌嫌疑的“丙烯酰

胺”，还有促进衰老的“晚期糖基化末端产物”(AGEs)。新鲜食物中，这些物质的含量是微乎其微的，油炸后就会迅猛上升。

粉丝

粉丝类制品在加工制作过程中，需要在粉浆中加入明矾，目的是为了使粉丝成形，增加韧性。明矾中含有氢氧化铝，因此，大量食用粉丝，等于同时大量摄入了铝。

长期摄入铝，会影响孩子的智力与骨骼的发育，干扰思维与记忆功能；对成年人来说，可能引起神经系统的病变；过多地食用铝还会在动脉硬化等其它病变的基础上进一步造成脑细胞的变性、死亡，加重脑萎缩的症状，从而出现老年痴呆症。因此，含铝的食品如粉丝、粉条、米

线、油条等等，即便符合标准，都要少吃为妙。

皮蛋

目前的无铅工艺皮蛋也并非不含铅，只是含铅量降低了。由于受环境污染以及鸡鸭喂养饲料等因素的影响，皮蛋中不可能绝对无铅。符合标准的无铅皮蛋是安全的，但正常成年人每天也不要超过一个。因为无铅皮蛋的胆固醇和钠含量也都较多，要避免过量的钠增加代谢负担。

茶垢

茶垢是由于茶叶中的茶多酚与茶锈中的金属物质在空气中发生氧化反应而产生的，其中镉、铅、铁、砷、汞等多种金

属以及亚硝酸盐等对身体有害的物质，会附着在光滑的茶杯表面。茶垢随着饮茶进入身体，与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等营养结合，生成难溶的沉淀，阻碍营养的吸收。同时，这些氧化物进入身体还会引起神经、消化系统病变和功能紊乱，甚至引起人体过早衰老。

酒精

酗酒带来的是对食道、胃、心、肝等全身器官的伤害。比如，体内累积的酒精会使心肌组织出现脂肪细胞浸润，心肌功能减弱，过量液体使血循环量增多而增加心脏负担，致使心肌肥厚心室增大，出现早衰现象如体力下降、气喘、腿肿等。

看看你吃多了吗？

梅雨季节里预防疲劳吃什么好？

梅雨季节天气反复变化，在这段湿冷与闷热不断交替的时期，身体总是很容易产生疲劳。如果可以的话当然希望每天都元气满满舒适地生活。

1. 疲劳的原因是“乳酸”

让我们身体产生疲劳感的原因是疲劳物质“乳酸”。但是，和经常听到的肠道内的乳酸菌完全不是一种东西。

乳酸是我们身体一直在产生的物质，不可能完全清除它。如果身体状况好的话，我们的身体就能迅速将体内产生的乳酸转换成能被身体代谢排出的其他物质。但是如果身体状态不好的话，就会不断产生乳酸堆积在体内。这种状态就是疲劳状态。

2. 如何不积聚疲劳？

为了每天都舒适的生活，就要尽量把身体内的乳酸转换掉。为了保持健康的状态，保持一个健康的生活习惯十分重要。

“不过于勉强自己，感到疲劳就尽快休息”“保持充足的睡眠”“营养均衡的膳食生活”。虽然是很理所当然的事情，但是因为恋爱、工作和朋友聚会等等原因忙来忙去，好好休息都变成了一种奢侈。在换季的时期温差较大，一不小心就给身体造成负担，进而在不知不觉中身体就进入疲劳状态了。

试试偶尔不约任何人，就在家悠闲地过一天怎么样呢？比平时睡得更多，更注重自己的饮食，在洗澡的时候做做SPA，看看喜欢的电影等等。简简单单就可以让身心新生。还可以做做瑜伽或者是慢跑。

3. 消除疲劳需要的是柠檬酸和醋酸

消除疲劳不可缺的是调理身体内部。推荐多摄入含有柠檬酸和醋酸帮助分解乳酸的食物。柠檬等柑橘类和梅干之中富含柠檬酸。也推荐用这个季节的青梅做成的酸梅。醋酸多含在食醋中。喝喝柠檬水，在吃饭的时候吃吃梅干，就能轻松地摄取柠檬酸。吃吃最合适热天的醋溜菜也能轻松摄入醋酸。最近果酒的种类也多了起来，用水或者苏打水来稀释一下就可以做成一杯清爽的果酒饮料来。寻找喜欢的果酒也是一件有趣的事情。

4. 摄入加快代谢的维生素B群

维生素B群虽然不能像柠檬酸和醋酸一样代谢乳酸，但是可以加快身体代谢速度。特别是将糖分转化为能量的维生素B1。

在闷热的时期经常出汗导致体内能量消耗过多，而且食欲下降，一不小心就经常吃凉面之类的食物。摄取充足糖分并且好好代谢转换为能量是十分的重要的。维他命B群在猪肉和豆类中含量丰富。

不让疲劳的源头乳酸在身体中聚积和摄入帮助代谢乳酸的食物对于预防疲劳十分重要。湿湿的梅雨时期也要让身体健康！

(环球网)

全球第一畅销蔬菜——洋葱

营养与食品卫生学硕士 李蓓

洋葱是真正的全球普及的蔬菜。法国人喜欢喝洋葱汤，意大利面的配菜少不了洋葱，希腊人最擅长用洋葱调味，印度人尤其喜欢吃生洋葱。而在国内，洋葱也是很多家庭最常吃的蔬菜，炒、凉拌、炖煮都可以。

在营养方面，洋葱的确是种非常好的保健蔬菜，不仅富含膳食纤维及矿物质和维生素。而且，洋葱中含有与葱、蒜中的成分一样的辣素，有浓郁的气味，可刺激胃酸分泌，增进食欲以及杀菌和预防感冒。

更重要的是，洋葱富含槲皮素(含量在果蔬名列前茅)，其属于黄酮类植物化学物质，有扩张血管，促进血液循环的作用，对降低毛细血管脆性、预防动脉硬化等有利。

因此，对于中年人来说，洋葱是要适当多吃的健康蔬菜，对控制血脂、抗衰老等有帮助。

市场上的洋葱有三种：紫皮、黄皮和白皮洋葱。紫皮洋葱的膳食纤维、各种矿物质及保健成分含量最高，但其风味最浓，辣味最重，最好炒着吃。白皮洋葱肉质柔嫩、汁水最



多，辣味最轻，可生吃或做沙拉，黄皮洋葱适合烹饪海鲜。

洋葱炒鸡蛋很适合中老年人吃，洋葱炒黄瓜也不错，清淡爽口。也可以学法国人做洋葱汤喝，洋葱切片，油热后将洋葱用小火炒至金黄色，锅中加适量水，慢火熬约一个小时。

切洋葱容易让人泪流满面，可先把刀用水冲一下，切几下再冲一下，洋葱的辣味物质易溶于水，这样能减轻对眼睛的刺激。

男人喝酸奶可助性？

众所周知，酸奶可以帮助消化、强健骨骼、提升免疫力等，不过，科学家们为酸奶的好处又加上了一条——助“性”。研究人员为了研究酸奶和肥胖之间的关联，对40只雄性白鼠和40只雌性白鼠进行研究。研究人员把白鼠的饮食分成三组：高脂肪低营养的垃圾食品、典型的啮齿动物食物和香草味的酸奶。

结果，研究人员惊讶地发现，吃酸奶的白鼠明显性欲更强。其中，雄性白鼠的睾丸比其他正常饮食的白鼠睾丸重5%，比吃垃圾食

品的白鼠睾丸重15%。而且，吃酸奶的雄鼠能更快让雌性怀孕，并且生出更多的幼鼠。

看起来，酸奶让这些白鼠更加“耀武扬威”，其中的益生菌给了白鼠交配上更多的自信。既然如此，是不是男人多喝点酸奶就具有同样的效力呢？极有可能，尽管这一结论需要进一步的研究，但是，健康的饮食的确能够让我们的身体更加健康。因此，不妨每天给爱人一杯上好的酸奶，为你们的健康和性事加分。

(广州日报)