

这5种食物,可能跟消炎药一样靠谱

当咽喉、嘴角发炎,有多少人的第一反应是“快吃些消炎药”?

其实,有一些食物能降低体内的慢性炎症反应,你大可不必把自己变成“药罐子”。而有一些食物则是炎症的帮凶,还是离它们远些为好。权威营养专家为你揭秘“抗炎食物红黑榜”。

受访专家:天津第一中心医院营养科主任 谭桂军

红榜

鱼类 欧米伽3脂肪酸可抑制炎症,三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼等富含此类物质。有慢性炎症的人平时可适当吃一些。

粗粮 全谷物食品和未经过精加工的粗粮,消化速度慢,能防止血糖骤升,有助控制炎症。

全谷物包括小米、糙米等。一些优质豆类,如红豆、绿豆、豌豆等,富含B族维生素、镁、钾和可溶性膳食纤维,升糖指数低,有益抗炎。

果蔬 所有绿叶菜都富含镁元素,有利于缓解炎症。苹果、柑橘、葡萄及深绿色叶菜中富含多酚类物质,胡萝卜、南瓜等黄橙色食物中富含类胡萝卜素,这两种物质都有利于降低炎症反应。建议每天摄入蔬菜300~500克,水果200~350克。

茶 白茶、绿茶、乌龙茶等茶叶中富含儿茶素,具有抗氧化和消炎功效。

一些调味品 生姜、大蒜、辣椒、肉桂等配料中含有大量天然抗炎物质,如姜黄素,可以在做菜时适当放一些。

黑榜

甜食 美国俄勒冈州立大学营养学家维多利亚·德雷克指出,含有大量精制面粉的食物会生成促炎因子,这与其升血糖速度快有关。高血糖会促进炎症反应发展,因此,甜饮料、甜面包、蛋糕等要尽量少吃。

需要提醒大家,酸奶是一种健康食品,但不少酸奶含糖量很高,购买时最好看清营养标签。

高脂食物 研究表明,含反式脂肪酸的食物会促进体内炎

症的发生和发展,饼干、奶茶等很多高脂肪食物含有上述不健康的脂肪酸。

不少加工食品中则标注含有反式脂肪酸或氢化油,患有关节炎、鼻炎等慢性炎症的人群吃上述食物一定要控制好量。

油炸食物 美国纽约西奈山伊坎医学院研究人员发现,当油炸食物食用量减少,体内的炎症标志物也会减少。因为,大量油炸食物用的都是反复煎炸过的油,含有大量饱和脂肪酸。

建议少吃油炸食物,食用油尽量选择初榨橄榄油、有机菜籽

油等。

加工肉制品 经过精加工处理的肉制品,如腊肠、热狗、火腿、培根等富含饱和脂肪酸,会加重炎症。建议用新鲜肉类代替加工肉制品。

过量饮酒 酒精外用可消灭病毒、细菌,减少感染的可能性,但过量饮酒却会诱发或加重炎症。

不过,有研究发现,红酒中富含的抗氧化剂白藜芦醇可抗炎,建议每天不超过1~2杯,但不可酗酒。

(央广网)

女糖友每天两杯咖啡死亡风险可降六成

以前已经有研究显示,喝咖啡或茶与改善胰岛素敏感性,更好地控制血糖有关联。而最近一项新的研究又显示,对于女性糖尿病患者而言,喝咖啡或茶有助于预防过早死亡。不过,这项研究也指出,男性糖尿病患者对咖啡因却没有什么效果。

葡萄牙波尔图圣若昂中心医院的研究人员评估了来自美国研究中所收集到的信息,包括3000多名糖尿病患者,分别为I型和II型糖尿病,来自于1999年和2010年之间的数据收集。通过11年的跟踪研究发现,如果女性糖尿病患者每天喝一杯咖啡(100毫克的咖啡因),其死亡的可能性要比不喝咖啡的女性低51%。而且女性糖尿病患者喝咖啡越多,其死亡的风险越低。如果女性一天摄入100~200毫克的咖啡因,就可以将死亡风险减少57%;如果超过200毫克的咖啡(2杯)摄入量,就可以将死亡风险降低66%。

研究人员在考虑了种族、年龄、受教育水平、收入、吸烟、体重、饮酒、高血压和糖尿病肾病等在内的所有其他因素后发现,茶与咖啡中的咖啡因的益处是不同的,喝来自茶中咖啡因最多的女性糖尿病患者,死于癌症的风险比不喝茶的女性糖尿病患者低了80%。不过,研究人员还不能确定为何对男性糖尿病患者没有影响。

研究人员指出,该项研究表明,咖啡因的摄入和女性糖尿病患者因各种原因而死亡的风险之间存在着关联,因此建议女性糖尿病患者应该喝一些咖啡因饮品,像咖啡、茶,这样就可以降低死亡率。不过,该项研究并不能证明直接的因果关系,因为研究只发现了咖啡因的摄入和死亡风险之间的关联。而在理想情况下,还需要随机临床试验来证实咖啡因的益处。

(中国妇女报)

饮食途径阻止高血压:低盐饮食堪比降压药

美国一项新研究结果显示,低盐和健康饮食对早期高血压患者或轻微高血压患者的降压作用堪比药物。

在这项研究中,低盐的标准是每天摄入不超过1茶匙盐,这也是美国食品和药物管理局建议的标准。这里的健康饮食指富含水果、蔬菜、粗粮、低脂或脱脂奶制品、鱼、禽、豆、种子、坚果的DASH饮食。DASH是“饮食途径阻止高血压”这一术语的英文简称。

研究人员说,人们早就知道低盐和DASH饮食有预防高血压或阻止血

压升高的作用,而他们的研究表明,两者相结合的作用更好。

研究报告发表于最新一期《美国心脏病学会杂志》。作者之一约书亚·霍普金斯大学医学院的劳伦斯·阿佩尔说,他们观察到,低盐和DASH饮食结合对患严重高血压风险高的人所起的作用“即使没有处方药大,至少也一样大”。

412名23岁至76岁的志愿者参与了这项研究,其中234名为女性。他们的收缩压在120至159毫米汞柱之间,舒张压在80至95毫米汞柱之间。在研

究之初,志愿者均无服用降压药记录,均无心脏病或心脏病史,无肾功能不全,无糖尿病,胆固醇水平正常。

根据基准收缩压,志愿者被分成四组:120~129毫米汞柱、130~139毫米汞柱、140~149毫米汞柱、150毫米汞柱及以上。第四组志愿者发展成严重高血压的风险最高。

研究虽然揭示了低盐与DASH饮食结合的益处,但未涉及收缩压160毫米汞柱及以上的人,也没有涉及有心血管疾病史的人及接受药物治疗的糖尿病患者。

(新华网)

这些变化是蛔虫作怪

营养不良:蛔虫在小肠里不仅要掠取营养,而且因为损伤了肠黏膜,导致消化和吸收障碍,还会影响蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、维生素B、维生素C的吸收,甚至造成发育障碍。

损伤肠黏膜:肠黏膜损伤和肠壁炎症影响肠的正常蠕动。常有间歇性肚

脐周围痛、恶心、呕吐、食欲不振、消化不良等症状。

引起超敏反应:如荨麻疹、血管神经性水肿、皮肤瘙痒及结膜炎等,反应强烈时还可能出现休克症状。

常见的并发症:蛔虫会到处钻,在受到刺激如吃得辣、发烧等情况下,就可能进入与肠腔相连接的管道,或进入

其他器官,如胆道、胰管、阑尾等处引起蛔虫并发症,出现胆道蛔虫病、肠梗阻,甚至穿通肠壁,引起肠穿孔,导致腹膜炎等。

如果家长发现孩子有上述症状,应该考虑到蛔虫的可能性,去医院检查粪便内有无虫卵即可确诊。若有虫卵,应进行驱虫治疗。

(广州日报)

冬季食用4种食物滋阴润燥

到了冬天,天气变得寒冷干燥,这个时候我们“内火”旺盛,所以冬季养生也要注重滋阴润燥降火!通常人们都会选择喝水来滋阴润燥,其实冬季滋阴润燥光靠喝水解决不了“体渴”的问题,还需要饮食来调理。那么冬季如何滋阴润燥呢?滋阴润燥吃什么好呢?人民医院营养科医师李雁津建议:

萝卜

民间有“十月萝卜赛人参”“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”的说法。萝卜中维生素A、C的含量特别丰富,生吃有清热生津、凉血止血、生津的功效;熟食则能益脾和胃、消食下气。萝卜

与黄豆、牛肉一起搭配食用,有益气补血、强筋骨的功效,适宜更年期的女性食用。

蜂蜜

蜂蜜是传统的补养佳品,具有清热补中、解毒止痛、润肺养肺的功效,对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等均有疗效。老年人在秋冬季可以蜂蜜代糖,常常服用。

红薯

《本草纲目》记载,红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”的功效,使人“长寿少疾”,还能补中、和血、暖胃、肥

五脏等。当代《中华本草》说其:“味甘性平,归脾、肾经。”“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等,营养价值很高,被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。”因为其较高的营养价值,红薯在日本被誉为“长寿食品”。

大枣

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味,抗过敏,提高免疫力的作用,亦可防治高血压、骨质疏松和贫血,是补养佳品。

(辑)