



吃哪补哪、以形补形 吃鱼补脑真的靠谱?

再过一个月,2018年高考将正式拉开大幕。高考生们进入了最为紧张的冲刺阶段,作为考生家长,并不比考生轻松,都希望从生活的方方面面照顾好孩子,给孩子做最坚实的后盾。

一直以来,“吃哪补哪”“以形补形”都是民间流传甚广的饮食法则,每次炖鱼炖鸡时,家长都会很自然地把脑子挑到孩子的碗里,还不忘加上一句:给你补补脑。科学合理的饮食可保证考生生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。然而,吃鱼肉能够让你更聪明么?

鱼肉中含有的n-3脂肪酸,对大脑的发育十分重要,但对于成年人来说,吃鱼没有提高智商的效果。补脑保健品有效吗?中国从来未批准过补脑、提高智商等功能的保健食品。仅仅靠一种食物来补脑不切实际。多样化的饮食、全面均衡的营养才能保证大脑的正常运转。

吃鱼头补脑有道理吗?

从营养方面来看,至少鱼头中所含的DHA(俗称脑黄金)对婴幼儿的大脑发育、老年人的大脑都十分重要。

可见,吃鱼头补脑有一定的道理,但是,我们还需要考虑鱼头中的重金属,特别是对于一些体型较大的捕猎性鱼类,这些吃鱼的好处可能会因此被抵消。

鱼类受到生活水域的环境影响,可通过食物链的生物累积和生物放大作用将重金属积聚在体内。例如,汞污染水域后,可通过微生物的作用在鱼类体内转变为甲基汞,甲基汞随后在鱼体内形成生物蓄积。寿命越长及在食物链的位置越高的鱼类(如体型较大的捕猎鱼类),体内积聚的甲基汞就会越多。

甲基汞对健康的主要影响是损害神经发育。在胎儿期接触甲基汞的儿童的认识思维、记忆、注意力、语言,以及良好的运动和视觉空间技能都可能受到影响;幼童的脑部仍在发育中,甲基汞可导致其智力下降。

另外,长期缺乏某一种或多种营养素,确实会影响大脑的正常功能,但如果额外补充这些营养素,也未必使人变得更聪明。

总之,想要维持大脑正常的功能,需要保证全面均衡的营养、足够的运动量、以及维持正常的体重等,即离不开健康的生活方式。

要补脑多跑步

其实,“补脑”并不是一个科学概念,家长们所热衷的给孩子补脑,其实是希望孩子的大脑能够发育得更健康、更有活力,记忆力更好,学习时更加专注,学习效率更高。而要想科学地“补脑”,就得从了解大脑开始:

大脑是中枢神经中最大和最复杂的结构,是意识、语言、学习、记忆等高级神经活动的物质基础,而神经元又是神经系统的基本功能结构单位,因此神经元的数量和质量直接影响着大脑功能的发挥。很久以前,神经科学界认为:大脑的神经元数量是固定的,到了成年时期就不会再产生新的神经元了。

但是,这是不正确的。美国临床神经心理学研究院院长凯伦·波斯特尔(Karen Postal)说,动物模型研究显示,大脑会在人的整个寿命中产生新的神经元。而到目前为止,只有一种活动已知能够引发新的神经元诞生:剧烈的有氧运动。

因此,这至少能一部分地解释,为什么有那么多的研究已经确定有氧运动和记忆改善之间有关联。凯伦说:“如果你能运动30~40分钟,而且在运动过程中能

够出汗,新的脑细胞就会诞生,而新细胞诞生的区域刚好就是在记忆区域。”

德国明斯特大学的神经系统科学家的实验结果也表明:有跑步习惯的人们体内的脑源性神经营养因子水平较高,该因子可促进大脑,特别是海马体(大脑中跟学习与记忆有关联的区域)中神经细胞的生长,并延长神经细胞的寿命,增强大脑的连接功能。

在30至40分钟的剧烈有氧运动后,多项研究已检测出这个区域的血流量有增加,而这个区域刚好跟“思路清晰”相关的许多特性产生关联:预先规划、集中精神、目标设定、时间管理。

除了能让头脑更加清晰以外,跑步对于处在巨大学习压力之下的学生党还有缓解情绪的作用。

研究表明:通过运动获得的情绪释放不仅仅可以降低皮质醇水平,同时也能对情绪产生保护作用。皮质醇是肾上腺在应激反应时产生的一种类激素,它的增多可引起糖、蛋白质、脂肪、电解质代谢紊乱和多种脏器功能障碍。

所以,父母们以后大可不必费尽心机劝孩子吃动物的脑子,陪孩子跑步才是更好的补脑方式。(综合报道)

蜂蜜起泡了还可以吃吗?

有消费者问:我发现买回家的蜂蜜瓶子里常常漂浮着一些气泡,尤其放置较长时间或在夏天更明显。吃了会不会有问题?

食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯答:

蜂蜜产生气泡是因为微生物发酵,但吃起来并没有大问题,无非口感变差。

蜂蜜是蜜蜂从野外采集来的,因此原蜜(指蜂巢中的蜜)会含有微生物,在生产过程中也可能受到微生物污染。蜂蜜中微生物的种类和数量都相对较少,因为它本身就有一定的抑制微生物生长的作用。蜂蜜糖分多、渗透压大,最常见的微生物是嗜渗酵母和耐高糖酵母,其中嗜渗酵母是蜂蜜产生气泡的主要原因。福州某蜂场的检测数据表明,春季采集的蜂蜜中100%含嗜渗酵母,夏季采集的也有55%含嗜渗酵母,因此原蜜发酵是很普遍的现象。嗜渗酵母在蜂蜜水分含量较高且温度适宜时可大量繁殖,发酵产生难以去除的泡沫。它会将蜂蜜中的蔗糖转化为乙醇,有时还可以将乙醇转化为乙酸,影响蜂蜜的口味。制定蜂蜜国家标准的时候,对嗜渗酵母指标曾存在一些争议,毕竟它并不会引起食品安全问题,只是影响蜂蜜质量,但最终这一指标还是被纳入强制标准。

控制蜂蜜发酵并不难。成熟的蜂蜜需要经过融化、去除晶体、过滤、低温真空浓缩等加工步骤,只要将水分含量控制在18%~20%,波美度达到42度以上,蜂蜜就不容易发酵。(注:波美度是比重单位,数值越大,浓度越高,渗透压越大)。波美度不到42度可作杀菌处理,比如在55℃~63℃的条件下加热10~15分钟即可杀死嗜渗酵母。

超市选购蜂蜜时要注意看一下,如果气泡很多可能是水含量较高,品质相对差一些。如果喜欢从蜂农那里购买散装的原蜜,一定要放在阴凉通风处或冰箱冷藏,因为嗜渗酵母最喜欢的温度是25℃~37℃。

老人吃什么更营养?

随着全球老龄化情况加剧,老年人的健康问题受到前所未有的关注。世界卫生组织也在1990年提出了健康老龄化的概念,倡议通过全社会的共同努力,改善老龄群体的生活和生命质量,实现健康老龄化社会,使老年人健康幸福地度过晚年。

众所周知,心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病严重影响老年人的身体健康。然而除了大家已经熟知的这些疾病以外,还有一些因身体老化、机能减退而出现的疾病。营养缺乏导致老年病,老人怎样才能吃得营养?

老年人营养的饮食要求

1.食物多样化

食物多样化是保证各个年龄段人群,尤其是老年人均衡营养的关键。吃得杂可以促进饮食多样化。建议老年人群每天食物品类要多样,包括粮谷类和薯类,动物性食物(鱼禽蛋肉奶),蔬菜,水果和菌藻类,豆类和坚果,烹调油及调味品5大类。

2.蔬果不可少

老年人肠胃功能下降,肠内有益菌群数逐渐减少,老年便秘现象经常出现,因此需增加膳食纤维的摄入量。蔬菜和水果,尤其是深色蔬果,含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,而且还含有多种对人

体有益的植物化学物。建议每餐吃蔬菜,每天吃水果,每天新鲜蔬菜可达400~500克,其中绿叶菜和菌菇类可占一半,水果100~200克左右。

3.多食用易消化食物

老年人应多食用易消化食物,禽肉和鱼类富含优质蛋白质,但其中的脂肪含量更少,较易消化,适于老年人食用。内脏部分含胆固醇都较高,一般不建议老年人食用。因此,建议优选鱼类和禽类,畜类则优选瘦肉,还要少吃肥肉、少吃内脏。

4.低盐少油 科学烹调

老年人每天用盐量最多不超过6克,高血压患者不宜超过5克。因此需慎用酱油、腐乳、豆瓣酱等高盐调味品。每天烹调用油不超过30克为宜,提倡多种植物油混合食用。建议老年人群食物的加工烹调方式以蒸、煮、炖、汆、煨、烩、焖、水溜等使其清淡、细软的方式为宜,少用煎、炸、熏、烤的方法,少用麻辣、酸味等刺激性过强的调味品。

适合老人吃的营养菜单

1.蘑菇豆腐

豆腐营养极高,含铁、镁、钾、烟酸、铜、钙、锌、磷、叶酸、维生素B₁、蛋黄素和维生素B₆。每100克

结实的豆腐中,水分占69.8%,含蛋白质15.7克、脂肪8.6克、碳水化合物4.3克和纤维0.1克,能提供611.2千焦的热量。豆腐里的高氨基酸和蛋白质含量使之成为谷物很好的补充食品。豆腐脂肪的78%是不饱和脂肪酸并且不含有胆固醇,素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。两小块豆腐,即可满足一个人一天钙的需要量。

2.鸡蛋炒豆腐

一个鸡蛋所含的热量,相当于半个苹果或半杯牛奶的热量,但是它还拥有8%的磷、4%的锌、4%的铁、6%的蛋白质、6%的维生素D、3%的维生素E、6%的维生素A、2%的维生素B、5%的维生素B₆、4%的维生素B₁₂。这些营养都是人体必不可少的,它们起着极其重要的作用,如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

3.豆腐炖鱼

鱼是进补的好水产食品,不仅味道鲜美,而且营养价值极高。其蛋白质含量为猪肉的两倍,且属于优质蛋白,人体吸收率高。鱼中富含丰富的硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素D和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低,但其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。

(摘自中经网)