

吃水果能替代蔬菜？专家：差异不容忽视

除了主食和蔬菜，水果可以说是我们日常摄入量最多的食物。水果香味浓郁、酸甜可口，而蔬菜口感稍嫌粗糙，吃起来也不是那么的美味，对于一些人来说，他们往往会觉得，既然水果营养也很丰富，那么不如用吃水果来替代蔬

菜好了。

吃水果真的能替代吃蔬菜，两者可以画等号吗？

营养学家为我们答疑解惑：尽管蔬菜和水果在营养成分和保健作用方面有很多相似之处，但存在的差异也不容忽视。比如大多数蔬菜，特别是

那些深颜色的蔬菜，所含的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质的含量要优于水果，所以，水果可以在一定程度上补充蔬菜摄入的不足，但是绝对不能代替蔬菜。

营养学家还进行科普，说水果中的有机酸，如苹果酸、

柠檬酸等含量要比蔬菜丰富，并且水果中的芳香物质、香豆素等植物化学物质也是蔬菜所无可比拟的，而这些植物化学物质对人体健康非常有益。并且，绝大多数水果可以直接吃，一般情况不需要加热，其营养成分不受烹调因

素的影响，营养素损失也会少，这些都是水果优于蔬菜的地方，所以，蔬菜也是不能代替水果的。

基于上述原因，如果我们想让自己保持营养均衡，那就要蔬菜水果都适量地吃一些。

（储棕荷）

研究发现：餐前食用酸奶可缓解炎症和降低血压

据英国《每日邮报》5月14日报道，一项新的研究发现，餐前先食用酸奶作为开胃菜可以缓解炎症，降低血压以及增强肠道健康。

威斯康星大学麦迪逊分校的研究人员在一项研究中要求60名绝经前期的女性每天吃12盎司的低脂加糖酸奶。这60名女性中一半身体肥胖，一半体重正常。与此同时，另外还有60人摄入等量的非乳制零食。研究者发现，即使是那些摄入了大量肉类和碳水化合物的人，酸奶开胃菜也能帮助抵消由饱和脂肪引起的炎症。

“我们看到了立竿见影的效果，这种效果持续了九周，而且我们设想其会随时间而继续改善。”食品科学教授布拉德·博林(Brad Bolling)博士说。慢

性炎症与肥胖、代谢综合征、心血管疾病和其他疾病相关。炎症的好处在于它是人体先天免疫系统的一部分，这是我们抵抗疾病和伤害的第一道防线，但是过长时间的炎症会导致身体自我攻击，对人体器官和系统造成破坏。

阿司匹林、萘普生、氢化可的松和泼尼松等抗炎药物可以缓解慢性炎症的影响，然而每种药物都有各自的风险和副作用。因此，过去二十年里，科学家们一直在研究替代品，特别是安全、温和、长期的治疗方法。然而由于得到的结论不一，引发了一场关于乳制品是促炎还是抗炎的争论。博林博士说，酸奶似乎是对抗危险炎症的最有前景的乳制品。

“我们对整个乳制品类都

很感兴趣，因为在之前的人体干预研究中，肥胖者食用牛奶、奶酪和酸奶后，出现了普遍的抗炎效果。”博林博士说，“我们要在乳制品中选出来一个，所以需要进一步研究。就肠道健康而言，酸奶看起来最有希望。”

“结果表明，市面上的酸奶可能具有普遍的抗炎作用。”博林博士解释说。目前尚不清楚的是每天摄入多少酸奶量是有利的。博林博士也表示他的研究并没有涉及每天摄入超过12盎司酸奶(约300卡路里)的情况。

该研究尚未发现是酸奶中的哪些化合物导致了促进健康的生物指标的转化以及这些化合物在人体内的作用方式。博林博士表示这是他们下一步的研究方向。

（环球网）

夏季吃海鲜、烧烤等 小心寄生虫感染



记者近日从中南大学湘雅二医院、湘雅三医院获悉，近期，医院收治了一些被寄生虫感染的患者，这些患者有经常吃海鲜和烧烤的习惯。专家提醒，夏季吃海鲜、烧烤要注意卫生，小心寄生虫感染。

据中南大学湘雅二医院急诊医学教研室副主任柴湘平教授介绍，一些患者喜欢吃夜宵、吃烧烤，还有患者曾吃过生蛇肉和蛇胆，导致肝吸虫、裂头蚴及囊虫等寄生虫通过消化道进入人体，引起血液中嗜酸性粒细胞增多，最终引

起血管内皮损伤，有发生脑梗和心肌梗死的风险。

柴湘平提醒，人感染寄生虫的主要途径是进食含有寄生虫或虫卵的食物或饮水。烧烤食物、海鲜、生肉里的寄生虫可以随着食物进入体内，在人体内繁殖。人的胆道、皮下、肌肉是寄生虫常见的聚集地。夏天是很多人享受美食的季节，不少人喜欢吃“生猛海鲜”，需要注意的是，在享受美食的同时，要保持警惕，切忌生吃海鲜和蛇类。

（科技日报）

骨骼健康需要四大“护法”

□ 中国老年学会骨质疏松专业委员会委员 闫爽

骨骼健康需要营养素搭建坚实的基石，而保护骨骼不可或缺四大营养素。

蛋白质：骨骼的“混凝土”。骨骼中22%的成分是蛋白质，而且以胶原蛋白为主。有了蛋白质，人的骨骼才能像混凝土一样，硬而不脆，有韧性，经得起外力的冲击。蛋白质中的氨基酸和多肽有利于钙的吸收。如果长期蛋白质摄入不足，不仅人的新骨形成落后，还容易导致骨质疏松。

女性平时不妨多吃点蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。但也不必食用蛋白粉保健品，因为蛋白质摄取过多反而对骨骼不利，会使人体血液酸度增加，加速骨骼中钙的溶解和尿中钙的排泄。

维生素K：骨骼的“激活剂”。骨骼中有一种非常重要的蛋白质——骨钙素，可以提高骨骼的抗折能力，而这种蛋白质需要维K来激活。哈佛大学研究人员发现，如果女性维K

摄入较少，会增加骨质疏松和股骨骨折的危险。荷兰研究人员则发现，补充维K能促进儿童骨骼健康。

膳食中，蔬菜叶片的绿颜色越深，维K的含量越高，比如西兰花。每天吃300克以上深绿叶蔬菜就能有效预防维K不足。但不要生吃，要加调味油炒熟，因为维K是一种脂溶性维生素，一道蔬菜沙拉显然不如一盘炒青菜好。长期服用抗生素的人，肠道菌群平衡可能被破坏，影响维K的合成，要特别注意多吃绿叶蔬菜。

钾：骨骼的“平衡木”。人体每个细胞都含有钾元素，骨骼也不例外。它的主要作用是维持酸碱平衡，参与能量代谢及维持神经肌肉的正常功能，是骨骼生长代谢必不可少的营养素。近日，发表在美国《环境营养》期刊上的研究指出，钾能防止钙流失，使骨骼更硬朗。人体缺钾的表现一般为疲乏无力、尿多、口渴、烦躁不安等。

要想补钾，最安全有效的

方法是多吃香蕉、橙子、李子等水果，西红柿、土豆、菠菜、山药等蔬菜，以及紫菜、海带等海藻类食品。特别是橙汁，里面含有丰富的钾，还能补充水分和能量。钾补充剂一定不要轻易服用，因为它可能对心脏不利。

维生素D：骨骼的“保护者”。它能促进肠道钙吸收，减少肾脏钙排泄，就像加油站一样，源源不断地把钙补充到骨骼中。如果缺少维D，骨头的硬度会降低，甚至形成“软骨症”，表现为：幼儿往往颅骨、胸廓发育不全，容易佝偻；孕妇、老人的下肢、骨盆等处骨骼力量则会减退。

人体90%的维D依靠阳光中的紫外线照射，通过自身皮肤合成；其余10%通过食物摄取。维D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉中。另外，像脱脂牛奶、鱼肝油、坚果和海产品也含有丰富的维D。当然，补充维D最安全、有效的方法是晒太阳。建议天气晴朗时，晒太阳20~30分钟。

夏季皮肤干燥 中医如何调理？

读者柳风问：夏天到了，紫外线强，易损伤皮肤，从而使皮肤出现干燥、老化、脱屑的症状。一味求助护肤品，发现短期内似乎有些改善，但最终收效甚微。据说从中医角度“由表及里”去调理，效果很好。请问中医是如何调理的？

湖南省中医院皮肤科主任杨志波答：

1.重视预防。出现轻度皮肤干燥时，应注意皮肤的基础保湿，适当选用润肤霜、润唇膏，缓解因水分丢失导致的皮肤口唇干燥，使皮肤屏障功能正常发挥。如果出现皮肤异常干燥，就不能忽视内在隐匿性疾病的发生，比如糖尿病、贫血等，需早发现、早治疗。

2.对症治疗。中医临床上将病理性皮肤燥症分为风热肺燥、湿热中阻、阴虚津亏、气阴两虚等，单纯皮肤干燥多因阴虚津亏为主。中医采用滋补肝

肾、养阴生津、益气健脾等治法，达到防治皮肤干燥目的。

3.饮食规律。忌辛辣，建议多吃富含维生素C和维生素B类的食品，多吃水果蔬菜，如梨、银耳、荠菜、莲藕、豌豆、木耳、苋菜、胡萝卜、西红柿、红薯、金针菜等；适当食用鱼及瘦肉等动物蛋白质，保证氨基酸的供给，以补充皮脂腺的分泌。

老年人肝肾不足、阴血亏虚，可多吃芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、杏仁、甘蔗等食物。防治皮肤干燥的药粥或药膳，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥、桃仁百合燕麦粥、红花山楂糕、桑椹红花饮、丹参鳗鱼汤等。

4.合理运动。可选择散步或慢跑等有氧运动，以皮肤微微出汗为度。穿着上应选择宽松棉质衣服，不宜急躁动怒，保持平和心态。