



吃萝卜进补真那么神? 专家:没有科学依据

在许多“养生专家”的口中,萝卜是治病的良药,既能止咳,又能软化血管,甚至可以防癌抗癌……萝卜真的有那么神奇吗?北京市营养源研究所的专家告诉我们,其实这并没有科学依据。

萝卜营养成分很高?

“萝卜进城,药铺关门;萝卜上市,郎中没事。”“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”“秋来萝卜小人参。”……民间流传的这些说法对吗?专家指出,分析萝卜的营养成分,可以发现,它90%以上都是水。如果长期只食用萝卜,很快就会体质虚弱。“因为人体每天都需要



蛋白质的摄入,而萝卜不论是蛋白质,还是脂肪含量都很低。”跟其他蔬菜比起来,萝卜的维生素、矿物质含量也“表现

平平”,只能属于正常水平。作为蔬菜的萝卜并没有什么特性,想要靠它来实现软化血管等不现实。

吃萝卜能“抗癌”?

也有人说,萝卜里含有萝卜硫素、芥子油苷、木质素等,可以抗氧化,从而达到抗癌的目的。这套理论有科学依据吗?专家解释,这种说法只停留在理论和动物实验阶段,并没有发现在人体上有特殊作用。“如果真想利用这些营养成分发挥作用,需要的剂量是很大的,靠日常吃萝卜的量远达不到要求,对人体的作用微乎其微。”

专家指出,不论是萝卜还是其他单一的蔬菜、水果,都不会有这些神奇的功效。“其实癌症的发生是由人体器官组织的衰退、免疫力低下、维生素矿物质

的流失以及人的抗氧化能力减弱等综合因素导致,所以单靠某种食物抗癌是不科学的。”

小贴士

普通人该如何辨别养生信息的真伪呢?

1.要观察养生信息来源的背景是隶属于科研机构、国家组织还是利益团体。

2.还要看发言者所学的专业以及在营养领域从业的时间等。

3.注意任何夸大食疗功效的言论都应加以审慎甄别。

(孙乐琪)

中年易缺维生素B₁₂

一项由爱尔兰都柏林三一学院进行的人口老龄化相关研究表明,年过50后,人们体内容易缺乏维生素B₁₂和叶酸。

这项爱尔兰迄今最大规模的相关调查中,研究人员得出了以下结论:在当地50岁以上的成年人中,有1/8缺乏维生素B₁₂,1/7缺乏叶酸;而该年龄层中只有不到4%的人有意识地服用

维生素B₁₂和叶酸补充剂。低维生素B₁₂、低叶酸水平现象在吸烟者、肥胖症患者和独居者中较常见,且叶酸流失量会随年龄增长而增加,从50-60岁人群的14%增至80岁以上人群的23%。

研究人员认为,该研究成果不仅适用于爱尔兰,也适用于所有无强制添加食品营养政策的国家。该研究首席作者艾蒙·莱

尔德说:“过去20年中,在强制添加叶酸的情况下,美国中老年人的低叶酸水平率仅为1.2%,避免了数百万例的叶酸缺乏症。此次我们的发现为各国的公共健康政策提供了一些可利用的数据,强制对面包等主食添加叶酸,可以减少婴儿神经系统缺陷的发生几率,也能降低老年人叶酸缺乏症的风险。”(人民网)

小扁豆有助控血糖

豆类营养丰富,常吃有益健康。英国《营养学杂志》刊登加拿大一项新研究发现,以小扁豆替代米饭或土豆,可以使血糖水平降低35%,进而有助预防和缓解2型糖尿病。

加拿大圭尔夫大学研究员艾莉森·邓肯教授及其研究小组对24名健康成人展开研究。参试者被随机分为四组,每组分别食用米饭、土豆、米饭+小扁豆或土豆+小扁豆。参试者于餐前和餐后两小时接受血糖检测。结果发现,以小扁豆取代一半米饭的参试者血糖水平比吃纯米饭的参试者低20%;以小扁豆取代一半土豆的参试者,血糖水平比吃纯土

豆的低35%。

邓肯教授表示,除了降糖药,调整饮食也是控制血糖和糖尿病管理的重要环节。微红色小扁豆原产于印度,中国常见的是黄绿色的小扁豆。它们都是营养素密集的食物,膳食纤维含量高而淀粉含量相对较低,因而有助于减缓消化进程,防止餐后血糖骤升。健康人群持续高血糖容易导致胰岛素抵抗,进而加大2型糖尿病风险。新研究结果表明,经常吃小扁豆可以预防糖尿病。早期研究还发现,常吃富含膳食纤维的小扁豆还有助于降压降脂。

(生命时报)

早餐不妨吃点薯!

□上海华东医院主任营养师 陈霞飞

健康早餐什么样?目前,营养专家一致认为至少要包含3类食物:一是淀粉类主食,比如面包、杂粮粥等;二是蛋白质类食物,如奶类、蛋类、豆制品等;三是水果和蔬菜。上海华东医院主任营养师陈霞飞说,除了杂粮粥和面包,早餐也可以吃点薯类代替一部分主食。

薯类家族的成员包括马铃薯、甘薯(包括白薯、红薯、紫薯)、土薯(包括山药和芋头)。《中国居民膳食指南(2016)》中建议,每天摄入薯类50~100克。早餐时吃薯类有以下几个好处,第一,补充维生素C。人们早餐往往果蔬摄入不足,导

致维生素C缺乏,而马铃薯、红薯等薯类维生素C含量远远高于其他主食,甚至高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。第二,增强饱腹感。薯类膳食纤维含量丰富,在促进肠道健康的同时,还能提供更持久的饱腹感,让你不至于还没到中午就已经饥肠辘辘。第三,有助控制体重。薯类脂肪含量低、水分高。吃到同样饱感的情况下,摄入的能量更少。用薯类替换一部分精米白面,能减少能量摄入,有助控制体重。

早餐吃薯类,可以选择下面几种方式。1.蒸着吃。把薯类洗净,切成块,直接煮熟即可。

这种做法省时省事,带着食物的原香。2.煮成粥。红薯、山药这种带有甜味的薯类非常适合和粮食一起煮粥食用,甜甜的薯配上暖暖的粥,尤其适合老人和小朋友。3.压成泥。马铃薯煮熟后压成泥,拌上牛奶再撒点椒盐,就变成了美味的土豆泥。红薯泥可以和面糊一起做成软饼,或是直接淋上酸奶食用。

薯类虽好,也不宜一次吃太多,更不能完全代替主食。另外,薯类的膳食纤维含量较高,食用过多可能会引起肠道胀气等不适。胃酸分泌过多的人或胃溃疡的人在吃薯类时最好搭配少许咸菜,减少烧心等症状。

夏季暑热,专家提醒科学补充膳食营养

随着各地高温来袭,人体能量消耗较大,营养代谢也可能发生变化。营养专家提醒,夏季膳食更要讲究合理搭配,科学补充膳食营养。

夏天出汗多,人体随汗液流失的钾离子也比较多,可能由此造成

低血钾现象,进而引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等症候。夏季防止缺钾最有效的方法是,多吃含钾食物,新鲜蔬菜、水果中含有较多的钾,可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子等,大葱、芹菜等蔬菜也富含钾。茶叶中亦含有

较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

专家提醒,夏季暑热,肠胃功能可能受影响,因此在饮食方面,细粮与粗粮要适当搭配,建议早上吃面食、豆浆,中餐吃干饭,晚上喝粥。

营养厨房:

番茄柠檬草牛尾汤

主要功效:健胃生津

推荐人群:夏日胃口不佳,怕晒黑人群

推荐:广东省中医院临床营养师

材料:番茄2个,牛尾500g,洋葱半个,胡椒少许,姜片3~4片,柠檬草5g。(2~3人份)

制作方法:将西红柿洗净去皮,切块备用,洋葱切丁;牛尾清洗干净,去毛飞水后热水清洗;锅中放橄榄油,爆香部分姜片,放入番茄、洋葱煸炒后装盘;将牛尾与1000ml热水和剩余的姜片放入锅中,大火烧开后转小火30分钟,撇清浮油;将番茄、洋葱倒入锅中,小火煲30分钟(喜欢浓稠一点的可以煲久点),出锅前根据口味加入盐、胡椒及柠檬草调味即可。

汤品点评:

番茄含有丰富的番茄红素,抗氧化能力很强,同时也是防晒美白佳品。当皮肤接触紫外线时,会生成一种紫外线对抗性蛋白——黑色素蛋白,黑色素蛋白生成越多,皮肤颜色越深,也越不容易被紫外线灼伤。而番茄红素能和紫外线照射后产生的自由基结合,就像是给皮肤上了个吸收外界伤害的保护罩,自然生成的黑色素蛋白也减少了。更厉害的是,番茄红素在打碎、煮熟的情况下被人体所消化吸收利用的程度反而会大大上升。

牛尾是牛身上活动最多的部位之一,肉质鲜美,适合炖煮,配合清爽酸甜的番茄,再加上清新的柠檬草调香,暴晒回家后喝上一碗保证精神满满。