

果蔬摄入不可缺 花样搭配教您吃出健康

水果和蔬菜富含人体所需的维他命、矿物质、蛋白质和膳食纤维。为了保持基本健康,人体需要每日至少摄入5种果蔬。美国《COSMOPOLITAN》杂志总结了三种果蔬吃法,教您吃出新意、吃出健康。

水果便当易携带

苹果、橘子之类的水果可轻易放入手提包中携带,当然也可以切成小块放入便当盒中,作为工作学习间隙和午休时间的小零食,或者切成条状蘸酱食用,风味也极佳。这可比自动售货

机的巧克力棒和快餐店的汉堡有营养。同时胡萝卜、黄瓜、樱桃番茄、花椰菜、芹菜、蘑菇等果蔬可用于制作果泥或蔬菜泥,即食或冷藏后食用均可。

加入三餐营养高

光吃水果没食欲?不如将它融入到一日三餐的菜谱中。早晨用香蕉搭配粗粮,补充维他命开启活力一天。水果和乳制品也是绝佳组合,比如水果奶酪和酸奶水果捞,不仅口味佳还有“高颜值”。此外,果蔬还是制作沙拉不可或缺的原料。

制成饮品选择多

果汁是很多人钟爱的饮品,但要注意,市面上出售的果汁大多糖分高而果肉少,最好选购具有“纯果汁”标识的饮品。当然如果您有一台榨汁机,那就再好不过了,还可以自制水果鸡尾酒,这种鸡尾酒中富含维他命与纤维,小酌有益健康。至于蔬菜汤,从传统的葱花汤到清爽的黄瓜汤,您可以根据自己的口味一年四季用不同的蔬菜制成汤品大饱口福。

(央广网)



预防老年痴呆症 专家推荐5样食物种类

“多吃营养成分高的食物,对人体更健康。”这是一句很常听到的话,有专家特别罗列出,对人体有帮助的几项食物,更能减少老年痴呆症的发生机率。曾任阿兹海默症医学专家丽莎,特别推荐5大项对人体脑袋有帮助的食品种类,包含脂肪鱼类、浆果、深色绿叶菜类、植物油及复合碳水化合物(豆类等)。

根据《卫报》报道,曾任阿兹海默症医学专家丽莎于专栏指出,据老年痴呆症医疗团队长年研究,饮食影响人脑的健康度,因此与罹患老年痴呆症的机率密不可分。

丽莎表示,人类脑细胞需要钠、钾、镁及糖等矿物质,适中的摄取才能让脑细胞维持稳定的运作,只需要将蔬菜、水果、鱼类、全麦、坚果等食物的矿物质含量,对比研究结果中的推荐所需量,便能达到健康摄取。

根据《Femina 网》报道,丽莎罗列出

5项推荐的食品种类,其一,脂肪鱼类(包含鲑鱼、沙丁鱼等)都富含维生素B₆、B₁₂、铁及镁,维生素能确保大脑的神经传导,而铁与镁则是血液与组织所需;其二是深色绿叶菜类,几乎所有蔬菜都有各样矿物质与维生素;其三是有助于调节生理血糖水平的浆果类。

丽莎补充说,其四是用油的种类,植物油(尤其是橄榄油)拥有丰富的抗氧化营养素如维生素E等;最后一点是复合碳水化合物,她举全麦、豆类为例,说明这类食物富含维生素B群与抗氧化剂,还因为富含纤维而有助于新陈代谢,几乎能全面性照顾到人体的健康。

该阿兹海默医疗团队则说,这些食物都适用于各年龄层的饮食者,但饮食并非唯一的预防老年痴呆症因素,仍要配合作息、运动习惯等其他因素。

(世界日报)

新研究：海鱼能缓解不安情绪

近日,日本国立癌症研究中心的一项新研究发现,秋刀鱼、沙丁鱼等海鱼中富含的欧米伽3脂肪酸可以缓解不安情绪,提升人们的心理健康水平。

研究人员对包括日本在内的11个国家、19项研究大数据进行分析,数据涉及患有抑郁症、创伤后应激障碍、心肌梗死等疾病的2240位患者。结果表明,每天摄入2克以上欧米伽3脂肪酸(相当于1.5条秋刀鱼)的参试者与未摄入者相比,抑郁、焦虑症状

得到显著缓解,情绪有所改善,“食疗”效果较好。

日本国立癌症研究中心松冈丰研究员表示,欧米伽3脂肪酸的主要成分为二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA),属于无法在人体内合成的必需营养素,具有多种医疗保健功效。目前,动物实验已经证明欧米伽3脂肪酸抑制了大脑中制造恐惧的区域功能。研究人员称,今后还将进一步开展大规模临床试验,期待不再采用大量药物治疗心理疾病患者。

(生命时报)

胖孩子补维D有助减肥



根据国家卫健委的统计数据,中国儿童青少年超重肥胖率已达16%,并呈继续上升趋势。这些“小胖墩”成年后比一般孩子更难控制体重,患上心脏病、糖尿病甚至癌症的风险也更大。近日,希腊雅典大学医学院的一项新研究表明,维生素D可以帮助肥胖儿童健康减重。

研究人员选取232名肥胖儿童参与试验,其中117个孩子每天服用维生素D补充剂胶囊,另外115人服用安慰剂。为期12个月的研究结束时,科学家们发现,吃维生素D的一组胖娃体重减轻,体脂率降低,胆固醇水平比安慰剂组的孩子更正常。

研究人员指出,儿童超重或肥胖的一个重要原因是日常饮食中缺乏关键性矿物质和维生素,在美国就有多达70%的孩子维生素D水平较低。研究首席作者伊万杰利亚博士表示,预防和对抗该问题最可靠的方法就是营养均衡的饮食和锻炼计划,让孩子多摄入鱼和牛奶等富含维生素D的食物,常到户外晒太阳或适量服用维生素D补充剂都可以起到很好的效果,使超重和肥胖儿童在成年后发生严重心脏病和代谢并发症的风险降低。下一步,研究团队将测试维生素D对已患有高血压和高胆固醇儿童的潜在益处。

(生命时报)

研究表明:爱吃肉还想瘦,竹笋纤维可助您

我国科学家最新的研究成果表明,竹笋纤维在预防肥胖和提高胰岛素敏感性方面显示出强大作用。该成果日前发表于国际食品类期刊《功能性食品》上。

论文通讯作者、中科院西双版纳热带植物园研究员张萍介绍,竹笋是深受中国人喜食的蔬菜,除了味道鲜美、营养丰富外,科研人员通过多年研究还发现,竹笋具有减肥和提高胰岛素敏感性的功效。

研究人员采用小鼠模型揭开了竹笋纤维的功效之谜。研究者用高脂肪饲料添加纤维素的方法诱导小鼠进食,并把这些小鼠分成了4个组:高脂饲料添加微晶纤维素组、添加西双版纳甜龙竹纤维组、添加麻竹纤维组、低脂对照组,共

喂食了13周。

结果表明,喂食了两种竹笋纤维的小鼠体重和身上累计的脂肪量,远远低于微晶纤维素高脂组,且与低脂组接近。食用了两种竹笋纤维的小鼠空腹血糖和胰岛素也处于正常水平。

张萍说:“很多代谢性疾病都是由于人们吃肉太多、过度摄入脂肪造成。这项研究结果可以证实,如果人们在饮食中吃多了肉类,那么多摄入一些竹笋膳食纤维就可有效对抗脂肪沉积,从而抑制体重增加,并使胰岛功能处于正常范围。”

研究者表示,竹笋膳食纤维作为一种新型的膳食纤维,未来将有望应用在减肥和提高胰岛素敏感性的功能食品中。