



美颜秘籍：

常吃这些食物可保持肌肤“年轻活力”

随着年龄的增长,肌肤逐渐失去弹性。每一条爬上脸庞的细纹都是岁月的痕迹,它们似乎在不断地提醒着我们“青春已逝”。但各位朋友们,现在还不是发愁的时候,是时候打响年轻肌肤保卫战了!本期推荐一系列有益食品,长期食用可帮助大家保持肌肤弹性。

首先我们要了解,肌肤失去弹性有以下几大因素:1. 劣质化妆品——肌肤杀手;2. 不健康的生活方式造成肌肤老化;3. 被污染的生态环境加速皮肤老化;4. 不良的生活习惯

也是肌肤的克星,如吸烟和饮酒会造成肌肤失去弹性;5. 缺乏透明质酸,透明质酸是皮肤弹力的重要保障,缺乏之后皮肤加速枯萎;6. 精神过度紧张,这是人类在面对外界不适宜条件时反应出的一种状态,高度紧张的状态对皮肤毫无裨益。

多吃下列食物,保持肌肤弹性:

1. 鱼类和海产品。海产品富含欧米伽-3 质酸,能够帮助保持肌肤弹性,让肌肤看起来

紧实而富有光泽。

2. 柑橘类水果。柑橘类水果富含维生素C,维生素C的美容功效众所周知,许多护肤品成分中也有维生素C。多吃橙子、柚子、樱桃、西红柿、甜椒、草莓这些富含维生素C的水果,有紧实肌肤,抚平皱纹的功效。

3. 坚果类。坚果被称作“常青果”不是没有道理的,坚果富含维E、油脂和纤维。这些成分有助于清理人体消化系统,帮助排毒,滋养皮肤。坚果中还有防止皮肤晒伤的有益成分,

多吃皮肤更健康。

4. 绿茶。绿茶富含多种维生素,更有多种有益的无机物成分和有机物成分。绿茶中抗氧化物质丰富,能够帮助肌肤保持弹性,维持年轻状态。

5. 高蛋白食物。肉类、禽类、鸡蛋这类高蛋白食物要多吃。蛋白质是人体肌肉的重要组成部分,更是恢复细胞活力的必备物质。高蛋白食物还能滋养发丝和指甲,更不用说帮助肌肤呈现最好的状态了。但要注意的,不要过多食用油炸食物,因为高温油炸会使食

物中所含有的有益于皮肤的维A和维E失去活性。

6. 粗粮谷物。荞麦中富含消炎成分,有益于皮肤健康。麦芽中的维生素B7能够有效防止皮肤干燥和脱皮现象,还有助于脂肪的消化。

7. 蔬菜。蔬菜是对人体最有益的食物。挑选蔬菜应当注意蔬菜的颜色,橙色、红色和绿色的蔬菜富含的维生素种类最多(比如胡萝卜、红薯、菠菜)。蔬菜中的维A能够修复细胞,预防老化。

(综合)

眼睛喜欢哪些营养素?

可以说,眼睛是人体最受累的器官之一,它的体积虽然不大,但其精密性和对营养物质、氧气、血液的需求不比任何器官逊色。因此,想保护好眼睛,还要讲求科学饮食。那么,眼睛究竟喜欢哪些营养素呢?

1. 预防白内障:花青素。花青素可以促进眼睛视紫质的生成,稳定眼部的微血管,并增强微血管的循环。此外,花青素还是一种强抗氧化剂,可以减少自由基对眼睛的伤害,有助预防白内障。富含花青素的食物有蓝莓、黑莓、樱桃、茄子、红石榴、紫米等。

2. 阻挡有害光:叶黄素及玉米黄素。在类胡萝卜素家族里,只有玉米黄素和叶黄素存在于眼睛的视网膜中,且两者存在的量相当,它们能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光,使视网膜黄斑部免于受到伤害,保持视觉灵敏与清晰。此外,也有研究发现,若增加玉米黄素与叶黄素的摄取,能减少白内障的发生。富含叶黄素的食物有菠菜、花椰菜、洋葱、红苋菜、芦笋、油菜等。富含玉

米黄素的食物有玉米、南瓜、橙子、菠菜、芥蓝等。

3. 预防夜盲症:β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转变成维生素A。因此,含β胡萝卜素的果蔬是维生素A的良好来源。维生素A是构成眼感光物质的重要原料,

维生素A充足,可增加眼角膜的光洁度,使眼睛明亮有神。反之,会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化,使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清,甚至引起夜盲症、白内障等眼疾。富含β胡萝卜素的食物:胡萝卜、菠菜、南瓜、红薯、花椰菜、芒果等。

4. 让视力更清晰:DHA。眼球中的视网膜和视神经含有丰

富的DHA,然而,我们人体无法自行合成这种脂肪酸。适当补充DHA会让视觉更敏锐,让视力更清晰。此外,DHA也是脑部神经元的重要组成成分。富含DHA的食物:深海鱼,如鲑鱼、三文鱼等。素食者可吃亚麻籽、紫苏籽或藻类。

5. 预防黄斑病变:锌。有研究发现,锌的缺乏与黄斑部病变有密切的关系。如果没有足够的锌,会导致视力下降,弱光下视物不清。含锌丰富的食物:贝类和软体类海鲜、瘦肉、黑芝麻、榛子、核桃等。

6. 延缓眼睛衰老:维生素E。维生素E具有很强的抗氧化性,它能减少眼球中的自由基,延缓眼睛老化。富含维生素E的食物:杏仁、葵花籽等。

7. 增进眼球健康:维生素C。维生素C能防止视网膜受到紫外线伤害、防止水晶体老化,增加眼睛里细小血管的韧性、修护细胞,帮助增进眼球健康。富含维生素C的食物:猕猴桃、鲜枣、葡萄柚、青椒、草莓等。



喝弱碱性水能改变人体pH值?

专家:不能!

经过专家初评、大数据分析,日前,20条流言入围“典赞·2018科普中国”活动“十大‘科学’流言终结榜”奖项。其中一则流言称,当人体的内环境由正常的弱碱性偏离成酸性时,易患上糖尿病、痛风、心血管病、肿瘤等疾病,继而得出多喝碱性水对健康有利的推论。事实真

的是这样吗?

事实上,通过饮食很难改变身体的酸碱环境。因为人体有完整的体液调节系统,它会将身体的pH值维持在7.35~7.45之间。

所以不管饮用弱碱性水,还是普通的矿泉水、凉开水等,都不会改变人体的pH值。(辑)

栗子为什么用糖炒?

□ 华东理工大学食品科学与工程系 刘静 刘少伟

不少人认为炒栗子放糖是为了让糖渗入板栗使其变甜,其实,板栗本身就是甜的,加糖还有其他作用。

糖炒栗子的外表往往色泽更深、更亮,这就有糖的功劳,看起来也更有食欲。而且,糖本身具有一定黏性,放到锅中后,可以黏掉炒砂磨损后的灰以及板栗外壳上的杂质,使栗子表面更干净。

当然,糖也不是完全对栗子的味道没有贡献。糖在加热后,会产生一种糖焦香味。炒锅中加入糖,与板栗的香味混合在一起,可以在一条街上传出很远。另外,还有一点就是糖炒后的板栗,壳上形成一层膜,减缓了板栗仁水分的蒸发,所以在常温同等条件下,糖炒板栗搁置一段时间后,板栗仁比干炒板栗仁含水量要高。在常温同等条件下,保存的时

间要比干炒板栗保存的时间更长,不容易发生霉变。

糖炒栗子用什么糖?一般来说,看个人口味,用白砂糖。或者可以尝试用红糖。不过,正规的糖炒栗子应该用麦芽糖、蜂蜜和精制植物油来炒,也有直接用制好的糖稀炒。而有些小贩炒栗子时,可能会添加工业石蜡和糖精钠等甜味剂来炒,黑的东西是圆砂浇上麦芽糖和精制植物油或工业石蜡和糖精钠等甜味剂制成的。如果制作糖炒栗子为增加甜度,可能随意添加糖精导致过量,因此最好不要买特别甜甚至甜到有点苦味的栗子。

另外,购买时建议带纸巾擦一擦栗子的外壳,有油渍的尽量不买。另外,尽量选闭口的,更干净更安全。如果不想吃外边买的,不妨自己买一些栗子,自己回来煮着吃,微甜稍软,也很好吃。

吃水果真的能替代蔬菜?

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,那就要蔬果水果都适量地吃一些。(储棕荷)