

常吃7种菜 防癌又长寿

你可知道,生活中的简单蔬菜竟能防癌。小蔬菜大学问,茄子就防癌高手,地瓜是防癌佳品……对于食物的神奇功效,你又了解了多少?

茄子:“霜打茄子”是好药

中药许多方剂及民间验方中,时常使用“秋后老茄子”、“霜打茄子”。越来越多证据表明,茄子具有抗癌功能。曾有试验从茄子中提取的一种无毒物质,用于治疗胃癌、子宫颈癌等收到良效。另外,茄子中含有龙葵碱、葫芦素、水苏碱、胆碱、紫苏甙、茄色甙等多种生物碱物质,其中龙葵碱、葫芦素被证实具抗癌能力,茄花、茄蒂、茄根、茄汁皆为良药,古代就有用茄根治疗肿瘤的。茄子还含有丰富的营养成分,除维生素A、C偏低外,其他维生素和矿物质几乎跟西红柿差不多,而蛋白质和钙甚至比西红柿高3倍。

苦瓜:李时珍称其为“一等瓜”

苦瓜在民间受到的待遇两极分化严重,不少人很“好”这一口,也有人对其敬而远之。但真正给它“好身份”的却是明代大医学家李时珍,他称其为“一等瓜”,是不可多得的抗癌瓜。

西医更证明,苦瓜的抗癌功效来自一种类奎宁蛋白,它是一种能激活免疫细胞的活性蛋白,通过免疫细胞做“二传手”,将癌细胞或其他不正常的细胞杀掉。苦瓜种子中含有一种蛋白酶抑制剂,能抑制肿

瘤细胞分泌蛋白酶,从而抑制癌细胞的侵袭和转移。

海带:可预防乳腺癌和甲状腺肿瘤

海带中药名为“昆布”,可预防乳腺癌和甲状腺肿瘤。海带富含碘,能防“大脖子”病在中国已经妇孺皆知,实际上,海带还有其他诸多“本领”,它含的海藻酸钠与具致癌作用的锶、镭有很强的结合能力,并将它们排出体外;海带可选择性杀灭或抑制肠道内能够产生致癌物的细菌,所含的纤维还能促进胆汁酸和胆固醇的排出;海带提取物对各种癌细胞有直接抑制作用。

地瓜:抗癌佳品

地瓜:别名甘薯、红薯、白薯,被认为是祛病延年、减肥保健的绝佳食品。其实地瓜也有强大的防癌功能。最近科技人员在地瓜中发现了一种去氢表雄酮的物质,它能预防肠癌和乳腺癌的发生。

南瓜:被誉为“神瓜”

南瓜可预防肥胖、糖尿并高血脂和高胆固醇血症,对癌症预防有很好的效果,南瓜维生素A的含量之高,是常人无法想象的。另外含有丰富的维生素C、钙质和纤维素,还含有抑制致癌物色氨酸-P的不明成分。

麦麸:最好的防癌膳食纤维

别名麸子,小麦磨粉时脱下的种皮,用作饲料,不食用。用麦麸喂牲口,皮肤红

润,毛发油亮,极显健康状,现麦麸日益受到人们的重视,为了健康,西方不少机构号召人们吃全谷食物、全麦食物。全麦食物即把小麦全粒磨成面粉丁再分出麦麸,用这种粉制成的食品。

麦麸是小麦主要营养成分的“仓库”,B族维生素、硒、镁等矿物质及纤维素几乎都集中在它身上。它能预防并治疗结直肠癌、糖尿并高胆固醇血症、高脂血症、便秘、痔疮等。因此,不少专家认为,麦麸是最好的防癌膳食纤维。

萝卜:根茎类蔬菜中的“健康保护神”

萝卜别名莱菔,品种多,皆为抗癌能手,所以有农谚:“冬吃萝卜夏吃姜,一生不用跑药堂”以及“十月萝卜水人参”之说。荷兰人定胡萝卜为“国菜”,日本、美国认为它是根茎类蔬菜中的“健康保护神”。

萝卜具抗癌、宽胸、化痰、利尿之功能。萝卜中含有多酶,能消除亚硝胺的致癌作用,其中的本质素能刺激肌体免疫力,提高巨噬细胞的活性,增强其吞噬杀灭癌细胞的能力。萝卜的辣味来自芥子油,它可刺激肠蠕动,促进致癌物的排除,萝卜中还含有许多抑制致突变活性的不明成分。萝卜中维生素C含量比苹果、梨高出8—10倍。而胡萝卜因含丰富的胡萝卜素,也具有极好的防癌作用。

人民网 2013.10.4

排酸肉现买现吃别冷冻

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授李兴民说,排酸肉又叫排酸冷却肉或排酸冷藏肉,是指在分割、剔骨、包装、加工、运输、销售环节,直到进入消费者的冰箱或厨房前,一直处于0℃~4℃条件下的生鲜肉。

排酸肉与普通鲜肉相比具有很多优势。动物被屠宰后,一开始肉是柔软的,但不久之后,肉会发生僵硬等变化,这个过程会产生乳酸。如果在常温条件下,肉会自动收缩,造成失水,口感变差。因此,普通鲜肉煮后味道不鲜美,肉质也比较硬。

冷冻肉则会发生更强烈的肌肉收缩,口感更粗硬。

如果肉的储存温度一直保持在0℃~4℃,其本身的酶就会分解蛋白质,肌肉组织的纤维结构发生变化,僵硬状态会被解除,肉会变得松弛柔软,同时会产生一些碱性物质,中和之前的乳酸。这个过程被称为成熟,还会产生大量有鲜味的氨基酸和核苷酸类等一些风味物质。这样的肉既保持了原先的鲜味和营养,且口感细腻、多汁味美,即便不经过焯水,这种肉做出来也没有腥味,是普通鲜肉不能相比的。

六种“垃圾食物”竟是防癌圣品

茄子皮 很多人吃茄子喜欢把皮去掉,但是吃茄子建议不要去皮,它的价值就在皮里面,茄子皮里面含有B族维生素,B族维生素可帮助维生素C的代谢。有研究发现茄子皮抗癌活性最强,其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。

鱼鳞 营养学家发现,鱼鳞含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸,还含有多种矿物质,尤以钙、磷含量高,是特殊的保健品。可增强人的记忆力,延缓脑细胞衰老,预防高血压及心脏病。此外,常吃鱼鳞还能预防小儿佝偻病、老人骨质疏松与骨折。

豆腐渣 膳食纤维、钙等营养素含量高,低热能、低脂肪,是抗癌、通便、降脂、降糖、减肥的新原料,可加鸡蛋清、面粉、葱花及调味料搅拌均匀后煎饼吃,对预防血黏度增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风、肠癌等的发生都非常有利。

菜根 香菜根、芹菜根、萝卜皮中都富含维生素C和膳食纤维,可用盐、醋、酱油、香料等制成泡菜,是降血压、降血脂及预防便秘、结肠癌等疾病的理想食品。

橘络 有些人吃橘子是会把橘子“脱光光”,你知道吗?橘络中含有一种名为“芦

甜葡萄补血

酸葡萄生津消食 甜葡萄补气益血

葡萄的品种和成熟程度都会影响到口感的不同,使有些葡萄偏酸,有些偏甜。夏季高温会导致人体代谢,内分泌、体温调节等功能失调,吃些口感偏酸的葡萄,能生津止渴,健胃消食,可以缓解口干舌燥、食欲不振的状况。口感偏甜的葡萄,补气益血,滋养肝肾的功效相对显著,经常食用可缓解气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗的症状。

紫葡萄预防衰老

常见品种:“巨峰”、“玫瑰香”。

紫葡萄富含花青素和类黄酮,这两类物质都是强力抗氧化剂,有对抗和清除体内自由基的功效。所以,它预防衰老的作用显著,不仅能减少皮肤上皱纹产生,还可以缓解老年人视力的退化。

黑葡萄缓解疲劳

常见品种:“黑提”。

常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。黑葡萄中的钾、镁、钙等矿物质的含量要高于其他颜色的葡萄,这些矿物质

酸葡萄消食

离子大多以有机酸盐形式存在,对维持人体的离子平衡有重要作用,可有效抗疲劳。

红葡萄软化血管

常见品种:“红提”。

红葡萄含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血管病人宜多食。研究证明,这种酶可以通过减缓动脉壁上胆固醇的堆积而保护心脏,因此对预防心血管病和中风很有益处。

白绿色葡萄滋养肺气

常见品种:“新疆马奶葡萄”、“无核白葡萄”。

白绿色葡萄也称为无色葡萄,未熟透时偏青绿,成熟后颜色发白。中医有“白人肺”、“肺主皮毛”之说,认为白葡萄可补肺气,有润肺功效,适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。

需要提醒的是,过度疲劳、体倦乏力、贫血患者,适合常吃葡萄;经常便秘、脾胃虚寒和患有糖尿病的人则不宜多吃。

《大众卫生报》

孕期天天喝牛奶 竟然还缺钙

很多女性读者朋友怀孕以后都很注意补钙,比如牛奶、虾皮、豆制品等含钙丰富的食物都是孕妇餐桌上的主角。但是,最近市民秦女士却非常郁闷,因为自己已经很注意补钙了,依然还出现了缺钙现象。这是怎么回事呢?

“离预产期都快一个月了,晚上睡觉竟然还是会出现腿抽筋的现象。到医院就诊说我这是因为缺钙引起的,但是我每天早上都喝牛奶,几乎顿顿都少不了虾皮和豆制品。”正在南京市中西医结合医院妇产科门诊咨询的秦女士非常郁闷,一脸不解地询问专家。

该院妇产科主任刘德佩介绍说,像秦女士这样的准妈妈并不在少数,虽然孕妇注意每天从食物中摄入的钙不算少,但是维生素D的补充未必跟得上,加上很多孕妇夏季为了防晒几乎很少晒太阳。所以,不排除因为缺乏维生素D影响了钙的吸收和利用,最终导致缺钙。

“食物中所含的维生素D较少,但是香菇是个例外,香菇的维生素D含量很丰富,香菇干品中钙、磷、铁等矿物质含量也较多,铁的含量比菠菜高出8倍以上,锌的含量是奶粉、大豆的3倍以上,这些都是人体机能不可缺少的矿物质。孕妇不妨在营养师的指导下适量增加香菇的摄入。”刘德佩介绍说,孕妇获取维生素D的办法除了食疗还有晒太阳,太阳的紫外线能帮助人体合成维生素D。

《扬子晚报》2013.9.25 文/杨璞

红苋比绿苋营养好

苋菜营养丰富,含钙高,且含利于钙吸收的维生素K,是蔬菜中的补钙冠军。

苋菜按颜色分为红苋、绿苋和彩苋3种。红苋叶片紫红色,口感软糯,适合做汤;绿苋呈叶绿色,口感较硬,可用于烹炒;彩苋叶脉附近紫红色,叶片边缘部绿色,口感软糯,可用来做汤。从营养上来讲,红苋菜所含的红色素和黄酮类化合物最多,能抵抗衰老。苋菜的草酸含量较高,最好用沸水焯过再烹调。(作者是国家蔬菜工程技术研究中心研究员 何洪巨) 《快乐老人报》

鸭蛋营养丰富脂肪少

我们经常食用鸭蛋的方式,都是以腌制成咸鸭蛋而食用,尤其是在吃咸鸭蛋黄的时候我们都觉得味道非常好吃。那很多人就会问:鸭蛋黄和鸡蛋黄的营养价值有什么不一样呢?

鸭蛋和鸡蛋一样地富有营养。首先,鸭蛋中蛋白质的含量和鸡蛋是一样的,每500克鸡蛋或鸭蛋中蛋白质差不多都是45~70克,有时鸭蛋反而比鸡蛋多些。其次脂肪的含量鸭蛋中不但不比鸡蛋少,反而超过了鸡蛋,每500克鸡蛋中大概有脂肪65克,而500克鸭蛋中的脂肪可以超过70克。至于鸭蛋中各种矿物质的总量更超过鸡蛋很多,特别是身体中迫切需要的铁和钙在鸭蛋中更是丰富。鸭蛋中几种重要的维生素,一般来说都和鸡蛋差不多,而且维生素b2,在鸭蛋中要比鸡蛋中多1/5以上。维生素b2是一种很容易缺乏的维生素,如果多吃鸭蛋就比吃鸡蛋得到的更多。中医认为,鸭蛋味甘,性凉,有大补虚劳、滋阴养血的功效。对水肿胀满,阴虚失眠等症有一定的治疗作用,外用可以治疗疮毒。

《大河健康报》 2013.9.14

长期不吃早餐疑胃病

检查胆囊长300颗结石

54岁的老李是一位长途汽车司机,由于职业关系,长期饮食不规律,一早起来跑车,早餐能省就省。这几年,他的上腹部总是隐隐作痛,以为是胃病,自己吃胃药也不见好转,终于下决心来医院检查,这一查竟查出了300颗大大小小的胆囊结石。

广州市第一人民医院肝胆外科主任古维立介绍,胆囊结石尤其容易发生在一些不吃早餐或热衷减肥的人群中。因为不吃早餐会使胆囊得不到及时排空,从而导致胆汁中的胆固醇在胆囊内沉积,逐渐形成结石,而胆汁浓度的增加,有利于细菌繁殖,也促进结石的形成。

古维立介绍,热衷减肥的人也是胆囊结石高发高危人群。减肥者的胆汁中钙与粘液成分比例发生改变,而经常“饿肚子”让胆囊收缩功能减弱、胆汁郁滞,这些因素都会促使胆石的形成,“尤其常见在减肥的头两年”。 《南方日报》2013.9.11