

“长寿菜”蕨菜的是是非非

近年来,被称为“长寿菜”的蕨菜受到了不少人的追捧。传说中,它不仅“安全”“无污染”,含有多营养物质,甚至还有“抗癌”的作用。然而,关于蕨菜致癌的说法近日却在网上广泛流传,事实真相究竟如何呢?

蕨(蕨菜是它的嫩芽)是世界上分布最广的几种植物之一,许多地方把它的嫩芽当作蔬菜,也从根中提取淀粉。一百多年前,人们注意到这种植物能够造成牛的中毒。大量食用蕨的牛,最快的会在几周之后死亡。而吃得没那么多的,骨髓功能逐渐丧

失,从而导致白细胞缺乏、血小板减少,以及急性大出血等症状。而吃蕨的羊,则会逐渐失明。许多研究用老鼠等各种动物做实验,证实了蕨这种植物确实能够导致动物的癌变。科学证实,蕨菜中的“原蕨苷”可能是导致上述症状的罪魁祸首。而生化实验发现,原蕨苷还可以跟氨基酸反应,也可以破坏遗传物质DNA。

20世纪70年代,有关人员在日本中部山区调查过吃蕨菜



和食道癌的关系。发现在那里的居民中,吃蕨菜使男性的食道癌发生率增加了2.1倍,而

女性则增加了3.7倍。在英国的北威尔士地区,胃癌发生率一直很高。1990年进行过一项研究也显示,幼年时代吃蕨菜会增加后来胃癌发生的风险。类似的研究在世界其他地方还做过一些,结果也基本一致。

原蕨苷在蕨的各部分中都有,而人吃的蕨菜——蕨的幼嫩部分中含

一般要把新鲜蕨菜用草木灰、碱水或焯水等方法进行处理。而这样做会大大降低原蕨苷的含量。不过,这样的处理只是降低,而不是彻底消除。

总的来说,“蕨菜致癌”这个结论有着相当坚实的科学证据支持,并不提倡大家吃所谓的长寿菜蕨菜来养生,当然只是偶尔尝鲜也没多大问题。

蕨菜,绝对不可以生吃。因为,新鲜蕨菜含有致癌物质。所以生蕨菜不但不是长寿菜,反而会让人短命。

《生命时报》2013.10.31

冷冻食品或含更多维生素

据俄罗斯《共青团真理报》网站10月17日报道,冷冻的水果和蔬菜或许比新鲜的更有益。它们可能含有更多的维生素和矿物质,可以防止癌细胞形成,因为它们有高含量的抗氧化剂,积极地影响大脑、眼睛、皮肤,甚至是整个身体组织。除此之外,冷冻食品的营养价值完全不亚于新鲜食品。

由Leather head Food Research工作人员和切斯特大学各自独立进行的检测表明,2/3的冷冻水果和蔬菜比新鲜的含有更多的营养物质。在冷冻食品中,抗氧化物质尤其保存更好,包括维生素C、多酚,花青素,叶黄素和β-胡萝卜素。现代医

学认为抗氧化剂有助于对抗癌症,对整个机体的功能有积极影响,尤其是大脑、眼睛和皮肤。

至于消费者在超市购买的新鲜食品,它们往往并不像消费者想象的那样新鲜。蔬菜和水果新鲜的样子往往是商家通过各种各样的招数达到的。

通常放在超市货架上的蔬菜和水果在仓库已经放过相当长一段时间。消费者将之买回去之后还要把它们放在冰箱里储存几天,这样一来,新鲜的蔬菜和水果事实上已经失去很多宝贵的营养物质了。

冷冻蔬菜和水果在收获之后很快被冷冻。因此在奉上餐桌之前它们保存有高

含量的维生素和抗氧化剂。

据《每日邮报》报道,英国科学家对冷冻食品和新鲜食品含有的营养物质进行了40项测定。发现冷冻蔬菜和水果在很多方面不仅不输新鲜水果蔬菜,而且往往超过它们。

比如,冷冻西兰花中的维生素C和叶黄素比新鲜的多。冷冻白菜中的β-胡萝卜素多出4倍。

冷冻胡萝卜中的叶黄素比新鲜的多两倍,β-胡萝卜素是新鲜胡萝卜的两倍。维生素C和多酚类物质也要多一些。

《大河健康报》2013.10.31

光吃馒头也可能高血压

案例 只吃素也会高血压

近日,市民王先生患上了高血压,得知这个消息后王先生不能理解,“我是不折不扣的素食主义者,又滴酒不沾,怎么就高血压了呢?”王先生说,通过调查王先生的饮食习惯,医生发现王先生特别喜欢吃馒头,甚至一日三餐都以馒头为主。

原来,馒头的制作过程中需要用到小苏打或纯碱,其中的成分是碳酸钠、碳酸氢钠。所以一个馒头的含钠量相当于0.8克到1克的盐,而每天吃6个馒头就达到了每天6克的食盐量,加上咸菜,盐的摄入量已经超量。

饮食 注意戒掉“重口味”

在我国高血压患者已突破3.3亿。其中18岁及以上居民的高血压患病率为33.5%,60岁及以上老人高血压患病率

66.9%。

“我们四川人爱吃火锅,但是这些‘重口味’的习惯都会增加患高血压的风险。”二医院陈医生说,其实,每人每天食用食盐有着严格的用量标准,正常人食盐摄入宜小于6g/日,对轻度高血压或有高血压家族史者,每日供给食盐以3—5g为宜,中重度高血压者摄入宜更少,“泡菜和酱油中都含有钠盐的成分,需要少量食用。”

预防 先要舒缓心理压力

“要降血压,要先降低心理压力。”二医院陈医生说,目前竞争压力不断加大,很多人有时间紧迫感、缺乏耐心。人们紧张时,中枢神经就会释放一些递质和激素使血压增高。对于情绪暴躁、紧张状态下或忧郁时血压就升高的年轻患者,应通过



心理疏导减轻精神压力,其中保持心理平衡是治疗的关键。

另外,如果你是一名高血压患者,多做运动可以降低血压4到9毫米汞柱,同时减少患心脏病的可能。多做运动能够帮助你燃烧卡路里、减少脂肪,降低总胆固醇的水平。专家推荐每周至少5天、每天进行30分钟以上中等强度的有氧运动,包括快步走、慢跑、游泳、爬山、各种球类运动等。

《华西都市报》2013.10.9

麻辣烫的5大危害

麻辣烫是人们常吃的食物之一,甚至很多人把它当主食。专家指出,麻辣烫对人体有危害,具体是怎样的情况呢?听专家给大家介绍麻辣烫的危害。

危害一:受利益驱使,不少摊贩或海产品零售商为了使海产品看上去新鲜、保存时间长,常常会使用国家禁用的工业碱、福尔马林发泡。据了解,工业碱价格比食用碱低,但含有大量对人体有害的杂质。而福尔马林即是40%浓度的甲醛溶液(多用于标本制作防腐、定形),由于能使海产品保持原来的新鲜状态,并加强了韧性,给人以新鲜质优的感觉,故商贩常用其浸泡海产品。其实,福尔马林的毒性相当大,食用后容易引起咽部、口腔、食管、胃肠道等不适及病变,大量食用或经常食用被福尔马林浸泡的海产品,会损伤人体的肝脏,甚至诱发癌变。通常,用福尔马林泡过的海产品除了韧性较大外,还可闻到一丝刺鼻的气味,小商贩给鱿鱼串涂抹上麻辣调味品后便将这些异味掩盖了,所以不易被人察觉。因此,建

议爱吃街边麻辣烫的人们加强自我保护意识。

危害二:麻辣烫的口味以辛辣为主,虽然能很好地刺激食欲,但同时由于过热过辣过于油腻,对肠胃刺激很大,过多食用有可能导致肠胃出现问题,根本不像某些女性朋友想象的那样可以减肥。麻辣烫和火锅虽然味道鲜美,但也暗藏伤害。

危害三:街边麻辣烫常常是满满的一锅,如果没有烧开、烫熟,病菌和寄生虫卵就不会彻底杀死,食用后容易引起消化道疾病。

危害四:人的口腔、食道和胃黏膜一般最高只能耐受50℃至60℃的温度,太烫的食物会损伤黏膜,导致急性食道炎和急性胃炎。

危害五:麻辣烫太浓太辣,成分过于肥腻,容易导致高血脂症、胃病、十二指肠溃疡等疾病。

麻辣烫虽然好吃,但是大家在吃的同时也一定要注意麻辣烫的危害,尽量避免对自己的身体构成不必要的伤害。

新浪健康 2013.10.17

番荔枝可对抗12类癌细胞

据俄罗斯“健康生活”网10月28日消息,美国专家研究表明,番荔枝是世界上抗癌效果最佳的水果。

番荔枝是一种矮生植物。其果实大小与石榴相近,果肉呈乳白色,果实清甜。这种热带水果通常生吃,也可用来制作鸡尾酒和甜食。科学家认为,番荔枝是一种具有强抗癌效果的热带水果。用这种水果制成的果汁可以有效对抗癌细胞。而这种果汁不仅口感好,而且还不会像化疗那样带来负面影响。

从1970年开始,专家们就针对番荔枝进行了20多项研究。研究结果表明,番荔枝的萃取物可有效对抗12类癌症的恶性细胞,其中包括结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、肺癌和胰腺癌等。

同时,番荔枝还具有抗真菌和抗寄生虫的功效,此外,它还能帮助调节血压,还是一种抗抑郁剂和广谱抗生素。

环球网 2013.10.31 文/何珍

不吃早饭到底有多伤身

俗话说“早餐如进补”,无论中外,营养学家都提倡好好吃早餐。人们早就知道,不吃早餐可能增加胆结石的危险,容易患上胃肠疾病,容易发生低血糖等。在小学生中进行的研究发现,不吃早餐或早餐质量差,与儿童学习能力较差有关。这可能是因为到了三四节课时,孩子血糖水平下降,引起大脑思考能力和注意力下降。同时,不吃早餐容易使中午、晚上的食欲上升,对于预防肥胖不利。

一项2012年发表的研究对29206名没有糖尿病的健康男性跟踪调查16年,发现和每天规律吃三餐的人相比,每天不吃早餐而只吃1~2餐的男性糖尿病风险会升高25%。即便除去其他可能导致糖尿病的因素,甚至消除体重变化的影响,不吃早餐也会让患糖尿病的风险升高16%。也就是说,不吃早餐,哪怕并没有引起体重增加,仍然会更容易患上糖尿病。相比而言,两餐之间吃零食,容易导致肥胖,从而增加糖尿病危险;但如果体重不增加,就不会增加糖尿病危险。

另一项2013年发表的研究则对26902名男性进行了调查,发现和每天规律吃早餐的男性相比,不吃早餐的男性冠心病风险会上升27%。还有一项对3598人跟踪调查18年的研究发现,每周吃不到三次早餐的人,和每周吃三次以上早餐的人相比,平均体重要高1.9kg。

总之,这些研究证明,不吃早饭的人,会更容易患上肥胖、糖尿病和冠心病。如果再爱吃夜宵和零食,那就更加糟糕了。

《钱江晚报》2013.10.25

常吃培根香肠 影响精子质量

据报道,每天只吃一片培根的男子可能减少当爸爸的机会。科学家认为,半份加工过的肉食,比如熏肉或小香肠,就可能明显影响精子质量。

英国《每日邮报》网站10月15日指出,想加大生小孩几率的人应当改为吃鱼,比如鳕鱼或大比目鱼这类对提高生育能力效果显著的鱼类。

报道称,越来越多的证据显示,生孩子的几率受男女双方生活方式影响很大,吸烟、饮酒和压力有负面作用,而锻炼和节制饮食有积极作用。

专家们仍然不清楚为什么有些食物可能影响或促进生育,但据认为红肉中的杀虫剂和其他物质含量较高,可能影响荷尔蒙。白色的鱼肉含有丰富的锌,据认为能提高生育力。

哈佛大学的研究人员比较了与伴侣做试管受精的156名男子的饮食习惯。他们的研究将于本周在美国生殖医学学会的会议上提交。

这项研究发现,每天吃半份加工肉食的男性,他们“正常”形状的精子含量仅为5.5%;而吃加工肉食较少的男性的这一数字为7.2%。至少每隔一天吃一次白色鱼肉(或者说每天半份白色鱼肉)的男性,其精子质量远远高于很少吃鱼的男性。

参考消息网 2013.10.17 译/赵菲菲