

8种饮食易毁容

黑眼圈:吃肉太少

贫血、缺铁会造成眼下发黑,也就是我们俗称的黑眼圈。

在素食者中,这种情况更普遍,因为肉类是铁质的主要来源,缺铁会减缓皮肤的新陈代谢,让脸色看起来苍白,而眼下皮肤很薄,因缺铁而形成的青色血管在皮肤下就会显得发黑,造成黑眼圈。

脸色苍白:果蔬吃太少

多吃果蔬会让人由内而外散发光彩。研究发现,每天吃3份果蔬能给皮肤补充自然的光泽,让面色看起来更健康红润。水果和蔬菜中的类胡萝卜素让胡萝卜呈现橙色,让西红柿显出红色,人体食用这些食物后,也会体现在皮肤上,制造光泽。

脖子上有黑圈:甜食过量了

在古代,男女在膳食方面是有差别的。可是在现代社会,如果这种主张再被提倡,可能会有人认为这有悖社会发展。但事实上,男女在膳食方面确实存在一定差别。

益于男性健康的食品

西红柿: 男性经常食用熟西红柿能降低前列腺疾病发病率45%,这是因为西红柿中含有番茄红素、维生素C、维生素E、硒、膳食纤维等。吸烟时,有抗癌功效的β-胡萝卜素的结 构都会发生变化,而番茄红素却会保持不变。

脖子上出现棕灰色的环形斑块,也称为黑棘皮病,可能预示着2型糖尿病,这一情况多与高糖和高碳水化合物 的饮食有关。

人体在代谢这些糖分 时,释放了大量胰岛素,导致色素沉着。症状起初并不明显,但如果没有引起重视,就会散布整个脖子周围,这一表现还可能发生在腋下。专家指出,要去除这些斑块,减肥是最好的方法。

皮肤潮红:咖啡因摄入过多

过量喝咖啡会导致皮肤脱水,引起脸部泛红和干燥。如果每天喝咖啡超过3杯,就需要在喝咖啡的同时,加喝一杯水,来抵消咖啡因对身体的影响。经常不见阳光,身体无法合成足够的维生素D,也会导致皮肤变薄泛红。

膳食选择 男女有别

香菇:香菇含有一种特殊物质——葡聚糖,对于经常饮酒又不胜酒力的男性而言,多吃香菇对肝脏具有较好的保护作用。

牡蛎: 锌不足会造成精子数降低、睾丸素分泌减少。而牡蛎所含的锌是鸡蛋的30倍,因此,备受压力折(的男性可以多吃些牡蛎。牡蛎所含的糖原还能使男性因性生活产生的疲劳得以迅速缓解。

痤疮不愈:吃太多乳制品和高蛋白饮食

通常认为痤疮来自遗传,但越来越多的证据显示,乳制品和高蛋白饮食也是加重这一问题的原因。有专家指出,牛奶中的一种生长因子可能是造成痤疮的主因。而蛋白质中的一些氨基酸会刺激身体产生某些激素,如雄激素等,同样可能引发痤疮。

大胖脸:酒喝太多了

酒精会给身体施压,促使身体产生皮质醇激素,这种激素能导致脸部的脂肪增加、水分滞留,造成脸部臃肿的结果。酒精还会过度刺激腮腺,让腮腺看起来更大,脸看起来更圆。此外,酒精中大量的糖分也不利于保养皮肤,容易造成面部下垂、失去弹性等问题。

益于女性健康的食品

花椰菜:花椰菜所含的维生素C是柠檬的2倍;每100克花椰菜含铁1.9毫克;所含的萝卜硫素能消灭幽门螺旋杆菌;所含的I3C是一种能抗癌的天然物质,能影响雌激素的新陈代谢,预防乳癌等;I3C还能有效抑制人乳头状瘤病毒,这种病毒是引发宫颈癌的元凶之一。

黄豆:黄豆富含的异黄酮类,研究证实,这种物质能预防乳癌和骨质疏松,并减轻女性更年期综合征症状。

《当代健康报》2013.12.5文/李明

怎样减少烧烤中的致癌物

人们都知道烧烤食物吃多了会增加患癌风险。那么,怎样减少烧烤中的致癌物呢?遵照下列提示,能让烧烤吃起来更安全,减少致癌风险。

教你怎样减少烧烤中的致癌物

- 1.多选瘦肉。**少选肥肉,多选鸡肉、鱼肉和瘦牛肉等。瘦肉在烧烤过程中较少滴油,产生的烟雾也较少。
- 2.烧烤蔬菜。**怎样减少烧烤中的致癌物?蔬菜是一种较为安全的烧烤食材,因为它所含有的成分本身就不容易产生致癌物。而且蔬菜所需的烹饪时间较短,形成致癌物的几率也更低。
- 3.烧烤前彻底清洗烤架。**这样也能减少烧烤过程中产生的烟雾等致 癌物质。



4.在烤架上放一层锡箔纸。在锡箔纸上戳些小洞,这样肉中的脂肪仍然能滴落下去,而食物上沾的烟雾会减少。

5.先把食材蒸或煮一下。这样食物在火上烤的时间就会减少,能减少致癌物的产生。

《美食天下》2013.11.7

鹌鹑蛋,胆固醇比鸡蛋少

河北读者丁女士问:听说鹌鹑蛋的胆固醇含量很高,1个能顶4个鸡蛋,不能给孩子和老人吃,真是这样吗?哪种蛋的营养更好呢?

哈尔滨医科大学第四附属医院营养科郑东明答:《中国食物成分表》中的数据 显示,每100克鹌鹑蛋的胆固醇含量为515毫克,鸡蛋则为585毫克,而1个鸡蛋的重量和3~5个鹌鹑蛋相当,因此“1个鹌鹑蛋的胆固醇含量能顶4个鸡蛋”的说法纯属误传。还需要解释的是,胆固醇并不是一种有害物质。实际上,它本身就是营养物质,因为人体每个细胞的合成都需要胆固醇,性激素等多种激素和胆汁的合成也需要胆固醇。为了供应需求,人体每天都要合成一

千毫克以上的胆固醇。中国营养学会等建议,普通成年人每天摄入胆固醇不要超过300毫克,因此每天吃1个鸡蛋(约50克)或3~5个鹌鹑蛋并不会对身体造成危害。

鹌鹑蛋和鸡蛋在营养上各有优势,同等重量的情况下,鸡蛋中的蛋白质、钙和钾的含量略高,而鹌鹑蛋中维生素A的含量是鸡蛋的1.5倍,维生素B2是鸡蛋的近2倍,鹌鹑蛋的维生素E、铁、锌和硒的含量也比鸡蛋高。从烹调的角度考虑,鸡蛋做法多样,可以煮、炒、做汤等,而鹌鹑蛋相对少,此外,鸡蛋的价格也比鹌鹑蛋便宜。总之,消费者可以按照自己的烹调和营养需要进行选择。

《生命时报》2013.12.10

生吃白萝卜可防癌

萝卜中含有丰富的维生素C,含量是梨的8~10倍,而维生素C是防癌抗癌高手,它可以阻断致癌物质亚硝酸胺的形成,萝卜中含有一种能分解亚硝酸胺的酶,但这种酶遇热分解就会失去抗癌作用。另外,萝卜中含有一种“干扰素诱生剂”的抗肿瘤和抗病 毒的活性物质,这种物质能刺激细胞产生干扰素,对食道癌、胃癌、宫颈癌均有抑制作用。

萝卜中还含有丰富的纤维素,可促进肠蠕动,减少粪便在肠道里的停留时间,降低结肠癌的发病率。

萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力,吞噬癌细胞,从而提高机体的抗癌能力。

这些抗癌物质活性成分比较娇气,不耐热,所以生吃最好。

生吃萝卜要注意以下几点:

- 1.每天100~150克为宜;
- 2.生吃萝卜半小时内不宜吃其他食物;
- 3.不宜与橘子、梨、苹果、葡萄等含植物色素的水果同吃;
- 4.不要与人参、西洋参同吃。

大河网 2013.12.10文/李才法 史小强

快乐吃喝没事 心理作祟反会胖

据台湾“中央社”11月30日报道,心理学家发现,抱着享受的心理,吞食一大块巧克力蛋糕的男女还是可以保持苗条身材的。不过,如果你事后带有不该这么吃的罪恶感,体重增加的机会就会跟着升高。

这项调查研究发表在最新一期的《食欲》双月刊上。调查显示,在涉及体重是否增加时,人们对嘴馋想吃巧克力蛋糕等甜食的认知,跟计算卡路里一样事关重大。

罪恶感会让人们放弃饮食和挥汗运动的健身计划,进而坠入不健康的饮食状况中。为了测验吞食巧克力蛋糕的罪恶感是否充当强化或损害减肥者决心的诱因,研究人员招集了近300名18到86岁的志愿者,仔细询问他们的饮食习惯,有没有想减肥,以及吃巧克力蛋糕让他们感到快乐还是罪恶。

结果显示,27%的志愿者认为这样吃会有罪恶感,剩下的73%则自认以庆祝的心态享用巧克力蛋糕。

研究人员18个月 后对这些志愿者的体重进行测量,发现心怀罪恶感的一组体重大增。

参考消息网 2013.12.2

每天四个蘑菇 补足维生素D

澳大利亚科学家的一项新研究发现,每天吃3个~4个圆蘑菇(也称白蘑菇、纽扣蘑菇)就可以补充一天所需的维生素D。根据美国健康指南建议,成年人每天需要补充600国际单位(15微克)的维生素D。

澳大利亚悉尼医学院生理学系主任、澳洲骨骼与矿物质协会前会长丽贝卡·梅森教授发现,像人类一样,圆蘑菇也需要接受阳光照射,并通过光合作用及化学反应制造维生素D。

梅森教授表示,为了让圆蘑菇产生更多的维生素D,可以将新鲜圆蘑菇放在正午阳光下“裸晒”两个小时(冬日晒的时间需更长),然后将圆蘑菇移到阴凉处,放置两小时 后便可保证光学反应的彻底完成。圆蘑菇经过“裸晒”和阴凉之后再食用,补充维生素D的效果尤佳。平时爱活动的人,每天吃3个~4个圆蘑菇就可以满足一天的维生素D摄入量。

《羊城晚报》

脸部皮肤粗糙:营养不足或少喝水

当体内的维生素A和B族维生素缺乏时易导致皮肤粗糙。如果日常饮食中脂肪酸的摄入过少、各种水果的摄取不足或饮水不够等都易造成维生素、水分和油脂的摄取不足,从而导致皮肤粗糙。

随着年纪增长或者天气转变,皮肤保存水分的能力会下降,皮脂分泌亦会减少,使皮肤中的水份流失。

嘴角有皱、干裂:果蔬补充不足

嘴角有皱、发干、破裂,都可能标志着维生素B的缺乏,同时,缺乏维生素C也能造成嘴唇干裂。因此,应多吃点含有维生素B的食物,如豌豆和全麦食品;含维生素C高的食物,如橙子、辣椒等。

新华网 2013.12.12

吃腌肉不会导致胰腺癌

胰腺癌是高致命性的,每年大概有43000名美国人被诊断出患有胰腺癌,其中有95%的患者在5年内死亡。科学家一直在寻求其致病 的因素。

以前,有一些研究曾指出吃腌肉或许会致癌,因为腌肉中常含有硝酸盐和亚硝酸盐,在动物实验中发现这些物质都是致癌物。为了探索腌肉中化学物质的作用,来自于美国国家癌症协会的研究者用食物问卷测试了人们从饮食中摄入硝酸盐和亚硝酸盐的量。大概有300000人填写了问卷,其中有1000人在之后的十年间患上了胰腺癌。

研究称,吃腌肉最多的男人患上胰腺癌的几 率似乎要略高一点,但是这种增高非常小,可能也就是一种偶发事件。研究并未发现吃腌肉多的女性更容易患胰腺癌。除此之外,现在已有越来越多的研究发现,胰腺癌与一些特定的食物或营养素(比如膳食纤维和维生素D)之间都没有联系。

加州大学的一名癌症研究者Andrew Ko博士说,“我们并没有一些结论一致的研究来证明,多吃点这或少吃点那会减少患胰腺癌的风险。”专家称,尽管还不清楚吃腌肉与胰腺癌之间是否存在联系,但是这项研究的结果并不意味着,人们不必再力求保持一个健康的饮食习惯。保证每餐都富含蔬果并且低脂是很重要的。

《中国日报》2013.12.12

爱吃蔬菜 自杀倾向低

据日本共同社报道,日本国立国际医疗研究中心等研究团队9日公布的一项调查结果显示,越是爱吃蔬菜、大豆、海草、蘑菇等健康食品的人自杀风险越低。

本次调查以约9万名40~69岁男女的饮食倾向进行为对象,平均追踪时间达8.6年。期间共有249人自杀。

研究人员向调查对象询问了摄取134种食品饮料的频度,根据饮食偏好将其分成三大类:(1)蔬菜、大豆等“健康型”(2)肉类、面包、果汁等“欧美型”(3)米饭、味增汤等“日本型”。

研究人员又根据“健康型”饮食倾向的强弱将调查对象分成4个组别并调查与自杀的关系,结果显示“健康型”饮食倾向最强的组别与最弱的组别相比,自杀风险低五成。但对“欧美型”、“日本型”进行同样的分析却不存在类似差异。

曾有研究表明,叶酸、维生素C等可预防忧郁症,越是偏好“健康型”饮食的人越少自杀可能正是因为这些健康食品中含有大量此类成分。

中国新闻网 2013.12.9