

12条美国防癌食谱建议

近日,“美国网络医生博士”网站,总结了美国癌症研究所公布的抗癌新食谱——低脂肪、高纤维、纯天然。研究发现,只要饮食习惯合理,许多癌症是可以预防的。

1.多素少荤。只靠一种食物单打独斗无法降低癌症危险,但如果把它们合理地搭配起来,效果就会迥然不同。就餐时,素食至少要占2/3,而动物蛋白最好不超过1/3。

2.每天5份果蔬。超重会增加结肠癌、食管癌和肾癌等多种癌症发病几率。而水果蔬菜既有助于保持健康体重,又有助于降低癌症风险。专家建议,每天至少吃5份水果蔬菜。

3.叶酸早餐。美国癌症协会表示,补

充叶酸的最佳方法不是吃药,而是多吃水果、蔬菜和强化谷物食品。叶酸有助于预防结肠癌、直肠癌和乳腺癌。每天早餐中的谷物和全麦食品是叶酸的最好来源。其他富含叶酸的食物还包括:橙汁、柠檬、草莓、芦笋和鸡蛋、鸡肝、豆类、菠菜、莴苣等。

4.少吃加工熟食。偶尔吃一次三明治或热狗,对健康并无大碍。但少吃腊肠、火腿之类的加工肉食,有助于降低结肠癌和胃癌的发病率。另外,熏肉和咸肉中潜在的致癌物也会增加癌症风险。

5.西红柿防前列腺癌。吃西红柿可降低包括前列腺癌在内的多种癌症风险,因为西红柿中丰富的番茄红素发挥了关键作用。研究还显示,番茄汁、番茄

酱等西红柿制品也具有抗癌的潜力。

6.时常喝绿茶。每天上班给自己泡杯茶吧。经常喝茶会降低膀胱癌、胃癌和胰腺癌的发病率。其中,绿茶具有较强的抗癌功效,它可以预防结肠癌、肝癌、乳腺癌及前列腺癌。

7.控制饮酒量。口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌和乳腺癌都与饮酒密切相关。饮酒还会增加结直肠癌的风险。美国癌症协会建议,即使男性日饮酒量控制在2杯,女性每日1杯,仍然会增加癌症发病率。

8.喝白水最好。喝白水比其他饮料有助于增加排尿量,可以更好地稀释膀胱中潜在的致癌物。

9.十字花科蔬菜。十字花科类蔬菜是最经典的抗癌蔬菜,包括西兰花、菜花、卷

心菜、甘蓝菜和羽衣甘蓝,其中含有的营养成分能抗击结肠癌、肺癌、宫颈癌等。

10.炸、烤、焙增加患癌风险。在高温下炸、烤或焙会导致肉食形成某些化学物质,增加致癌危险。而蒸、煮、炖等烹调方式相对较安全。另外,炖肉时最好加一些富含营养和防癌作用的蔬菜。

11.新鲜草莓和树莓果汁。草莓和树莓中含有植物营养素鞣花酸,这种强效抗氧化剂可通过多种方式抗击癌症,使致癌物质失去活力并减缓癌细胞生长。

12.少吃糖。虽然糖未必会直接导致癌症,但热量摄入过多,是肥胖的重要病因之一。而肥胖又是一大癌症风险。因此富含维生素的水果可以作为糖的替代品。

《健康时报》2013.12.19

网传吃木耳猪血防霾不可信

近日,深受雾霾侵害的人们想出了各种“妙招”减轻雾霾的危害,如“木耳猪血能清肺”、“五花肉有助排除重金属”、过滤烟鼻塞等。记者一一求证后发觉很不靠谱。

木耳猪血能清肺?根本没有“清肺食物”

之所以传言木耳猪血能防雾霾,据说是能“清肺”。大连市中心医院营养科主任王兴国指出,传统医学里的“清肺”,指的是去肺火,与现代医学的“清除肺部污染物”根本不是一个概念。所谓的“清肺食物”,大致是因为动物的血中含有较

多的铁,人吃后会导致黑便而被当作“清肺食物”流传开来,它跟“清肺”实在是搭不上半点关系。

五花肉能除重金属?只是美好想象而已

该传言最早源自韩国,为此猪肉在韩国还卖得很火。“跟其他食物一样,包括五花肉在内的任何食物都无法清除粉尘污染物对肺的影响。”王兴国解释,有害颗粒主要是通过气管达到肺部,而食物则是进入胃肠,两者几乎没有“碰面”的机会,自然谈不上“清除”了。靠食物来清除粉尘只是一种美好

想象。

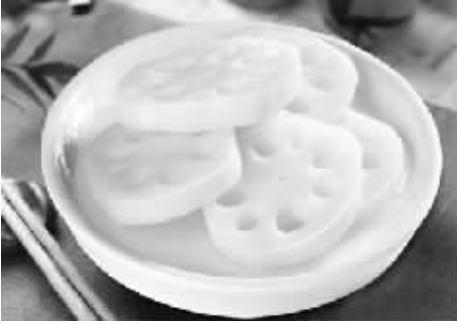
过滤烟鼻塞、柚子皮面具防PM2.5?反而让人吸入更多的雾霾!

“这简直太可笑了!”跟上海市呼吸病研究所所长白春学说起此事,他笑言,无论是“过滤嘴鼻塞”还是“柚子皮面具”,都没有任何科学根据能证明预防雾霾。香烟过滤嘴塞入鼻腔,反而会使人张口呼吸,吸入更多的雾霾。

两位专家均建议,防雾霾危害最简单有效的方法,就是少接触雾霾,外出时戴上专业的口罩。

《健康时报》2013.12.16文/王小金

冬天多吃清肺食物



从中医养生的理论出发,冬天应多吃白色清肺食物,增强肺的自我清洁能力。

山药食物简介:多年生草本植物,块根圆柱形,含大量淀粉和蛋白质,还有维生素、脂肪、胆碱等成分,以及碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。

清肺原理:含一种多糖蛋白质的混合物“黏蛋白”,对人体具有特殊的保健作用,补脾养胃、补肺益肾。

白萝卜食物简介:根茎类蔬菜,十字花科萝卜属植物。生食熟食均可,略带辛辣味。含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、莱菔甙等。

清肺原理:白萝卜中的芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,增强食欲和止咳化痰的作用。中医理论认为其性凉,入肺胃经。

莲藕食物简介:莲肥大的地下茎,微

甜而脆,可生食也可做菜。它的根根叶叶,花须果实,都可滋补入药。

清肺原理:熟莲藕性味甘、温、无毒,可以补心生血,健胃开脾,滋养强壮,莲藕汤利小便,清热润肺。

银耳食物简介:真菌类银耳科银耳

属植物,有“菌中之冠”的美称。性平,味甘、淡、无毒。既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。

清肺原理:同为白色食物,银耳性更温润,比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人,同时又有益气清肠的作用。

雪梨食物简介:常见水果,因肉嫩白如雪,故得名。含苹果酸、柠檬酸、维生素C、维生素B₁、B₂、胡萝卜素等微量元素。

清肺原理:白色入肺,故白色食物都对肺有保养功效。雪梨水分大,性略寒,可以生津润燥、清热化痰。

猪血食物简介:猪血中含有丰富的血浆蛋白。

清肺原理:猪血分解后,可以产生解毒和润肠的功能。它会让不利于身体的有害物质统统消除。

《当代健康报》2013.11.28文/金苑

10种食物促补血

长沙市中医医院药剂科主任药师邓曼静说,血虚者吃补血食物能促进恢复,以下介绍10种补血食物。

1.樱桃 水果中樱桃含铁量最高,铁是合成人体血红蛋白等的原料,常食樱桃可补铁。

2.龙眼肉 适于心脾虚损、气血不足所致的失眠、血虚等。

3.猪肝 有补肝、明目、养血的功效,适于气血虚弱者食用。

4.鸭血 儿童、孕妇、哺乳期妇女多吃些鸭血,可防治贫血。

5.金针菇 能养血平肝、利尿消肿,治腰痛、乳汁少等。

6.胡萝卜 其所含胡萝卜素、维生素对补血有益。

7.鲤鱼 有健脾益气、养血柔肝、安胎催乳的功效。适宜孕妇及产后虚血者食用。

8.紫米 所含B族维生素等营养物质的含量比一般米高,常吃能补血益气、明目活血。

9.黑豆 补肾生精生髓,肾虚、血虚者多食有益。

10.大枣 有补虚益气、养血安神等功效,是脾胃虚弱、气血不足者的保健佳品。

《快乐老人报》2013.12.16

吃火锅“蒜你狠”

提到大蒜,大家首先会想到“蒜你狠”。但是最近网上一则名为《吃火锅一定要蘸蒜泥可防胃癌哟》的文章,让不少网友对大蒜的认识又增加了一层。专家介绍,大蒜的确是防病治病的好食材,但是也有禁忌需要注意。

吃火锅蘸蒜泥可防胃癌?

在不久前召开的“中国HER2阳性胃癌规范治疗”研讨会上,第四军医大学西京消化病医院消化专家王新提出了一个观点:重庆人的胃癌发病率在全国处于较低的水平,与重庆人的饮食习惯有不可分开的联系,比如,火锅中的蒜泥和葱等调料,就对胃癌起到了很好的预防作用。

由中国抗癌协会胃癌专委会公布的最新数据表明,全国胃癌发病率约为40/10万,全国第一癌是肺癌,对男性来说第二癌就是胃癌。而从重庆市疾控中心的统计数据显示,2010年重庆市肿瘤发病率为204.80/10万,其中胃癌发病率为30/10万,在全国都处于较低的水平。

专家介绍说,大蒜中的大蒜素可以抑制有利于肿瘤发生的酶的活性,预防和抑制幽门螺旋杆菌(Hp)(世界卫生组织已把Hp定义为I类致癌物)的感染。还有洋葱头、韭菜、葱等葱科类植物,也富含大量

的有机硫化化合物和黄酮醇,不但能有效抑制幽门螺旋杆菌感染,还能帮助人体降解致癌物。所以,在吃火锅时,不妨多蘸点蒜泥,多吃点蒜苗、韭菜。

蒜能消灭胃癌“宿敌”幽门螺杆菌

其实,世界卫生组织和美国国立卫生研究院经过多年的分析研究,早已正式将幽门螺杆菌(H pylori)列为胃癌的首要致癌因子。而科学家进行的胃癌癌前病变干预试验证实,清除胃内幽门螺杆菌感染,可使胃癌癌前病变及胃癌发病风险降低40%。

华西医院胃肠外科的周勇教授就向笔者表示,食用葱蒜之所以能预防胃癌,其实就表现在它对付幽门螺杆菌上有“突出贡献”。

洋葱和大蒜同属葱科植物。葱科植物的特点是富含大量的有机硫化化合物(organosulfur compounds)和 黄 酮 醇 (flavonols)。“研究表明,当有机硫化化合物在达到40μg/ML浓度时便能有效抑制幽门螺旋菌感染,我们平时闻到的洋葱和大蒜的气味就是由有机硫化化合物发出的。此外,黄酮醇还能帮助人体降解致癌物(carcinogen)。这些均说明洋葱和大蒜可以作为有效预防胃癌的方法之一。”

《扬子晚报》2013.11.14

常喝酒可延年益寿 嗜饮咖啡易短命



据外媒报道,研究人员发现,常喝酒的人可延年益寿,但若是嗜饮咖啡者,则容易短命,因为咖啡因会减少基因染色体内的细胞死亡。

据《每日邮报》报道,常喝咖啡的人容易短命,多喝酒反而可以长寿,主要是因为咖啡中的咖啡因会让染色体中的端粒(Telomere)缩短,而酒精则可以让它变长的缘故。

科学家研究指出,人类染色体末端的DNA重复序列叫作端粒,是当细胞分裂时,用作保持染色体的稳定及防止变质,而端粒和细胞老化有明显关联。

台湾台安医院营养师刘怡里表示,这个研究目前在台湾还未被证实,而黑咖啡本身有帮助肠道蠕动及抗氧化的功能,提醒民众咖啡别喝太多,小心上瘾。红酒含红酒多酚,有抗氧化功能,对健康有帮助,但不论咖啡或酒,适量为佳。

中新网 2013.12.9

香菜都有哪些功效

1、保护血管

香菜中丰富的维生素C和钾等物质具有降血脂,扩张血管,增加冠脉血流量,降低血压和胆固醇,软化血管等作用,对预防动脉粥样硬化和其他心脑血管疾病有一定效果。

2、提高免疫力

香菜含有大量的胡萝卜素,它能够有效保护眼、呼吸道、泌尿道及胃肠道黏膜,防止细菌和病毒的感染,从而提高人体的免疫能力。

3、促进食欲

香菜中含有甘露糖醇、芳樟醇等多种挥发油物质,可以增加唾液分泌,加快肠胃蠕动,促进食欲。同时,在某些菜肴中加些香菜,还能起到祛腥膻、增味道的独特效果。

4、保护眼睛

香菜中含有的维生素A和维生素C可以调节视网膜感光物质合成,缓解眼疲劳,预防干眼病和夜盲症的发生。

5、其他疗效

香菜中含有的黄酮类、多种维生素和微量元素等物质还具有抗癌、护肾、降血糖等作用。

女人世界 2013.12.12