

有虫眼的果蔬 农残可能更多

每当提及水果蔬菜,农药残留都是人们心头的一个阴影。“果蔬有虫眼才好,说明没打农药”这种说法深入人心。其实,有虫眼的果蔬农药残留量可能更大,反而更不安全。

在农业生产中,病虫害预警讲究“防患于未然”。如果作物已经生虫,防治就更加困难了。为了抢救已经有虫眼的蔬菜,药农只能用大量高浓度、见效快的农药来把害虫杀死。而果蔬会紧接着就上市,没有充分的农药降解时间,农药降解少,果蔬所携带的农药就更多,可能更不安全。因此,虫眼只能说明果蔬遭受过虫害,但并不等于没打过农药。有没有虫眼不能作为判断蔬菜是否安全的标准。

蔬菜种类不同,农药残留量也不同。一般来说,叶菜类的农药残留大于茄果类,茄果类大于根茎类,根茎类又大于瓜果类。值得注意的是,以前韭菜这样的异味蔬菜很少打农药,但现在这个规则早被打破了,各种味道、各种质地的蔬菜都可能出现农残超标。

去除果蔬表面残留农药的关键,不是

淘米水或醋水,而是摩擦力的大小。清洗果蔬时,流水下搓洗半分钟是最好的办法,也可以在水中加点面粉浸泡、揉搓后再冲洗,叶菜最好多冲几遍。附着性的农药主要集中在果皮里,如果过分担心农残的危害,可以削皮吃,比如苹果和梨去皮可以去除 70%以上的农残。各地水果、各类水果经常换着吃,也是规避农残风险的好办法。对于内吸性的农残,冲洗就没有用了,但是烹饪时间长一些可以去除更多农药。

《生命时报》2014.2.24

多食红肉不利精子健康

吃红肉可以抵御初春的寒冷,对于想在马年生宝宝的夫妇来说,吃红肉似乎又多了一个好理由,英国营养学专家最新研究发现,红肉在提高生育力方面具有重要作用,育龄夫妇常吃红肉猪肉可改善总体健康。但是国内专家却认为这种说法有一定局限性,这是为什么呢?

英国保健专家组织“肉食顾问团”专家卡瑞·鲁克斯顿表示,研究发现,红肉中的多种营养成分对保持正常生育能力起到关键作用,其中一大重要营养素是硒。由于土壤中硒水平偏低,全球大多数成年人长期处于硒摄入量不足状态。大量

研究发现,身体缺硒与包括男女不育不孕、流产、先兆子痫、胎儿发育受限、早产、妊娠糖尿病和妊娠胆汁淤积症等多种生育问题关联密切。猪肉是硒的极佳食物来源,准备要孩子的夫妇多吃猪肉有助于补足微量元素硒,进而提高受孕几率。此外,维生素 B₆ 有助于人体调节激素水平,是影响受孕和生育的最重要的维生素,而红肉中就富含维生素 B₆。

据南京市中西医结合医院妇产科不孕不育诊疗专家王俊兰副主任中医师介绍,一般来说,红肉包括猪肉、火腿、牛肉、羊肉和培根等。国内暂无红肉与生育

膳食纤维可降低心血管病

据日本《产经新闻》2 月 19 日报道,英国利兹大学团队研究结果表明谷物、蔬菜、水果、海藻类等所含有的丰富的膳食纤维食用越多,患心血管疾病的风险就会降低。此研究成果在英国医学杂志《BMJ》发表。

该团队研究了最近三年与膳食纤维摄入量有关的疾病,分析了 1990 至 2013 年间包含日本发表文章在内的 22 篇已发表论文。

结果显示,膳食纤维的摄入量每日每增加 7 克,患病的风险就会降低 9%。就膳食纤维的类别,分析表明,谷物和蔬菜类等大量含有的不溶性膳食纤维对患病风险有较大影响。

环球网 2014.2.20

常吃海鲜的孕妇反倒贫血了？

和搞营养的专家聊天,知道一个很新奇的现象,那些住在海边、经济条件很好的孕妇的贫血发病率,和边远山区的孕妇的贫血情况居然类似!怎么会这样?那些孕妇是为了孩子健康才多吃海鲜的,怎么连贫血这么个基础的健康问题都没解决?

原因很简单,首先是孕妇要摄入足够两个人的营养,包括铁元素,而海产品中的铁含量并不高,现在的孕妇已经知道了怀孕要吃得精良,又不要发胖,海产品的低脂肪低热量特点使它们成了孕妇的首选,很多人甚至以此代替猪牛羊肉了,但是对于孕妇这种铁摄入要多一点的特殊人群,仅仅靠海产品提供铁是很有限的,如果为了怕胖完全不吃红肉,缺铁就在所难免了。

可能很多人会问,可以多吃菠菜、大枣之类的,不也是含铁的吗?的确,现在人一说血虚、补血首先想到的就是这些,但是,但凡植物性的食物,即便含铁,它们转化为身体所用的铁需要相对复杂漫长的过程,在这个过程中,损失是很多的,转化也很慢。因此,靠植物性食物补铁很慢,甚至效果甚微。比如大枣,因为枣的糖含量很高,就算你因为多吃枣吃成了糖尿病,贫血的问题也未必能改善。之所以大枣在中医里被称为“补血”佳品,那是因为中医的“补血”不是增加血色素的狭义概念,这个“血”不是血管中的流的血,而是包含了气在内的血,气血气血,中医的气和血是不分的,这就意味着,中医的血包含了功能,通俗讲是活的血。如果一个人属于中医的血虚,即便是血色素正常,他仍旧会有贫血人常见的问题,比如疲乏、头昏等。因此,大枣的补养实际是增加人体的吸收功能,能帮助身体将吃进的食物转化为营养,转化为血,这才是大枣补血的正确含义。

也就是说,如果已经查出了贫血,特别是孕妇,补血的话只有动物性食物最有效,比如猪牛羊这些红肉、猪肝、动物血等都可以,而菠菜的铁的价值在其后,大枣具备的则更是补血的慢功夫了。

北京晨报网 2014.2.20

吃牛排防心脏病？

多吃牛排防心脏病,近日,网上一则“男性长寿的十个秘诀”中提到,多吃牛排,可以把患心脏病的危险降低 29%。但武警总医院心内科副主任马东星认为,这种提法太玄乎,也缺乏科学依据。而北京友谊医院营养师顾中一则表示,大量进食牛肉对心血管不利。

或许是为了证明其数据的可靠性,“长寿秘诀”还列出了牛排的种种好处,说牛肉富含硒元素和维生素 B,后者可以清除血液中的高半胱氨酸——这是破坏动脉血管内壁的元凶。牛排中 50%的脂肪是对心脏有益的单链不饱和脂肪酸。所以,不妨尽情地吃。消息出来后,被网站广泛转发,但很少有人提出质疑。

近日,记者采访到武警总医院心内科副主任马东星。他表示,牛排的确富含比较好的优质动物蛋白和人体必需的氨基酸,也比较容易被吸收。“我们在临床上主张病人摄入优质蛋白时,有时也会推荐牛肉等。”另外,牛排富含硒元素,在防止动脉硬化方面的确有一些作用,但是否真能有效拦截心脏病并达到 29%的效果,并无科学定论。

马东星说,医学上对数据都很谨慎,要得出一些具体结论,需要做大型对照实验研究,以及长期的跟踪实验,不过截至目前,他尚未看到有关这方面的具体实验。《北京晨报》2014.2.26

海鲜吃太多伤关节



2 月 13 日出版的美国《细胞》杂志刊登了韩国的一项新研究发现,海鲜和红肉等富含锌的食物易诱发关节疼痛。补锌过量则易导致关节炎。

新研究由韩国光州科学技术院全张秀博士及其同事完成。研究人员检测了来自骨关节炎患者以及骨关节炎小鼠模型的软骨。结果发现,参与调控及响应软骨细胞内锌离子水平的一条分子信号通路可引起与骨关节炎相关的软骨组织损伤。研究人员表示,在关节炎患者软骨中,一种编号为 ZIP8 的蛋白水平明显超标。该蛋白质可以将锌送入软骨细胞中,引发一系列的分子活动,导致软骨组织遭受破坏。ZIP8 锌离子可激活 MTF1 蛋白,MTF1 蛋白又会提高软骨细胞中的基质降解酶水平。

这项新研究表明,降低体内锌水平可能有助于研究出骨关节炎新疗法。新疗法、新药物的机理是在软骨组织中耗尽锌离子,从而抑制 ZIP8 或 MTF1 活性。另外,关节炎患者在饮食方面不宜过多摄入三文鱼等海鲜,以及红肉、可可及鸡肉等富锌食物。

《生命时报》2014.2.25 文 / 王兴旺

吃香蕉能防花粉过敏

日本筑波大学的学者近日发现,定期食用香蕉能改善过敏症状,特别是花粉过敏。

筑波大学医学医疗系谷中昭典教授领导的研究小组将患有中轻度杉树花粉过敏症的 52 名成年患者分为两组,一组在 8 周内每天吃两根香蕉,另一组在同一时期内不吃香蕉。结果发现,食用香蕉的参与者过敏反应明显得到改善。

谷中教授认为,香蕉中丰富的维生素 B₆ 能促进血清素等大脑神经递质的合成,而血清素可有效缓解过敏症状。

《中国妇女报》2014.2.19 文 / 乐乐

明星瘦身食谱真的有效吗？

一、餐前喝苹果醋

有很多明星坚信,餐前喝一大口苹果醋对减肥很有用。其实喝苹果醋减肥的方法早在 70 年代就风靡一时。现在在超模海蒂·克鲁姆的宣传下再度复苏,甚至说,哪怕闻一闻苹果醋的味道都能减肥。

点评: 虽然喝醋减肥并没有什么科学的依据,但是餐前喝一杯醋确实能减少你的食欲,而且对心血管健康非常有益哦。

二、上午吃大量香蕉

“早间香蕉食谱”是当前日本最 IN 的一种瘦身食谱,这一理论认为:在上午想吃多少香蕉就吃多少香蕉,但是在晚上 8 点以后不可以再进食,就能够帮助你瘦身。

点评: 其实吃香蕉会增加热量的摄入,但同时也富含营养物质和纤维素,所以吃的时间和摄入量要制定好,否则真的会让你迅速肥胖哦。

三、大量喝鲜榨蔬果汁

维多利亚平时很喜欢订购各种水果和蔬菜汁,柠檬汁、胡萝卜汁等都是她们的超级瘦身秘方。维多利亚就坚持认为饮用一段时间柠檬汁可以帮助燃烧脂

肪,使体重下降。

点评: 饮用鲜榨果汁能清除体内残留的食品添加剂,烟油等其它污染物。减少有害物质对人体免疫系统功能、肝脏功能、新陈代谢的损害。不过鲜榨果汁不能当饭吃,而且饮用时候一定不要加糖。

四、尽量吃生食

对生食的崇拜一直到现在都很风靡,热别是麦当娜将生食视为营养饮食的王道,认为烹饪会损害食物原有的营养价值。她们所吃的水果、蔬菜、坚果等都不会超过 50 度的温度加热,而肉类根本不在食用的考虑范围。

点评: 最好将生食控制在饮食比例的 40%-60%,这样才是既有利于健康,又有利于瘦身,此外特别要注意维生素 B 的补充。

五、以蛋白质饼干为主食

在过去的一年中,好莱坞最流行的瘦身食谱就是每天吃 4-7 块蛋白质饼干,外加一顿由蔬菜和豆类蛋白质组成的午餐,或者再加上一点点的燕麦片当作零食。

点评: 这种饼干食谱最好不要超过 5 天连续吃,但是还是比较没营养,缺失

很多的蛋白质,所以还是要吃些蛋、奶水果和蔬菜。

六、特制减肥便当当午餐？

包括卡梅隆在内的众多好莱坞女星都尝试“便当减肥法”。它的追随者们早餐和晚餐都照样吃,但是在整个下午,吃掉特别定制的便当盒中的食物作为午餐,其中包括了蔬菜、蛋白质和脂肪。

点评: 这种方法没什么特别的,不过是把重点放在吃素上,不用解释你也知道吃素可以减肥。但是要记住,便当盒中的食物是提供给整个下午的,不是让你中午一口气吃饭滴哦。

七、吃婴儿食品当晚餐

据圈内人事透露,妮可基德曼等不少女星为了瘦身,在晚餐的时候都只吃一些婴儿食品,因为婴儿食品中通常没有添加淀粉,而是由蔬菜、水果和肉组成的,所以对于减肥来说是很好的食品选择。

点评: 在婴儿食品中并不是所有的营养元素大人都适合的,有一些是婴儿成长某些阶段需要的,可能成年人吃了反而有不好的效果。

中国日报网食品频道 2014.2.17