保护肠道健康 哪些食物要少吃?

在日常生活中,为了我们的肠道健康和身体健康,有些食物应该少吃或者尽量不吃。

□ 据《中国医药报》



1.油炸类食品

我们知道,油脂被反复高温加热会产生有害物质。比如其中的不饱和脂肪酸,在经过高温处理后会产生聚合物——二聚体、三聚体。另外,大部分的油炸类食品中都含有高浓度的丙烯酰胺,也就是我们通常所说的“丙毒”,这是一种致癌物,进入人体后,会破坏维生素,改变蛋白质的性质,“攻击”人体免疫系统,成为心血管疾病的“头号杀手”。炸薯条中的丙烯酰胺含量尤其高,需特别注意。

2.腌制类食品

腌制类食品由于在其加工过程中会添入大量的盐,因而很容易产生诸如亚硝酸盐等有害物质。尤其是在腌制蔬菜的过程中,如果盐分少于15%,同时气温高、腌制时间短时,蔬菜中本身含有的硝酸盐很有可能被微生物还原为亚硝酸盐。经常食用腌制食品对人体健康有着很大的影响。

3.肉类加工食品

大部分肉类加工食品中也都含有一定量的亚硝酸盐。另外,火腿制品等含有大量的钠,经常食用会导致人体盐分摄入超标,从而造成血压波动明显,甚至对肾功能造成永久性的伤害。

4.饼干类食品

饼干中含有大量糖分和反式脂肪酸,经常食用,容易产生饱腹感,还会影响身体对其他富含营养食品的摄入,从而造成人体缺钙、缺钾、缺维生素等营养不良的现象。青少年经常过多食用饼干类食品,容易肥胖,不利于身体健康发育。

5.碳酸饮料

碳酸类饮料口味独特,尤其适合夏季消暑解渴,所以常常让人欲罢不能。殊不知,碳酸饮料中的多种物质,是人体骨质疏松、糖尿病、肠胃功能紊乱的“元凶”,儿童经常饮用,易得龋齿;成年人过量饮用,也不利于健康。

6.烧烤类食物

当肉类食物在烤炉上散发出诱人的香味时,你可曾想到,这些香味的背后,是蛋白质在发生变化、维生素在被破坏。这些改变,不仅使得肉类的营养价值下降,甚至还会产生致癌物质。

7.蜜饯类食品

蜜饯类食品含有大量的甜蜜素、防腐剂以及亚硝酸盐,这些物质进入人体后,很容易形成亚硝酸铵。另外,蜜饯类食品中过多的香精等也是损害人体肝脏的“利器”,较多的盐分则会导致血压升高,加重肾脏负担。因此,蜜饯虽美味,食用也要谨慎。

□新说



每天吃几块黑巧克力 有助于降低血压

据英国《每日邮报》4月3日报道,巧克力爱好者们有福啦!葡萄牙科英布拉大学一项最新研究显示,人们每天吃几块黑巧克力,可以在一个月内降低血压。尽管牛奶巧克力也对人体有益,但可可含量为90%的黑巧克力降压效果最好。

研究人员认为,这是因为黑巧克力富含强大的抗氧化剂——黄烷醇。黄烷醇能帮助人们降低胰岛素抵抗、调节体重,甚至加速伤口愈合。

为了确定巧克力对心脏的影响,研究人员让30名18岁至27岁的健康成年人连续30天每天吃20克巧克力,并在实验开始前后分别测量了参与者的心率、动脉硬度和脉搏。同时,这些参与者被禁食其他富含黄烷醇的食物,比如浆果、茶和葡萄酒,以免影响研究成果。实验过程中,15名参与者食用可可含量为55%的巧克力,另外15名参与者食用可可含量为90%的巧克力。结果显示,所有参与者的血压都有明显改善,但高可可含量组的效果更佳。这一调查成果被发表在《营养学》杂志上。 □ 据《环球时报》

□ 养生

春困袭来 这个小妙招对付它

入春后,很多人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这就是我们常说的“春困”,是因为季节交换给人们带来的生理变化的一种客观反应。

专家指出,春困会影响肝的疏泄,一旦肝失疏泄、气机郁滞,便容易令人情绪异常或低落。

在中医看来,解决春困的方法并不复杂,比如按摩、艾灸等,尤其是针对一些调理脾胃、行气和胃的穴位,可有效改善春困带来的一些症状。

1.穴位按摩

内关穴属手阙阴心包经,是八脉交会穴之一,也是宽胸和胃的要穴。按摩内关穴通过对气机的调控,可以达到很好的行气活血的功效。另外,内关穴通过胃、心、胸,与三焦经相联络,所以内关穴有调理脾胃、行气和胃的功效。

此穴位在腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按摩内关穴,对于改善胸闷、胃痛、呕吐、眩晕等有效。用左手的拇指尖按压右内关穴上,左手食指压在同侧外关上,按捏10~15分钟,每日2~3次;再用右手按压左侧的穴位,反复操作即可。

2.艾灸

用艾条温和灸内关穴5~20,每日一次,可以祛湿、调理脾胃等。 □ 据《羊城晚报》



□美食

春采百花熬作粥

随着季节和心情的变化煮不同的粥,虽然同样是一锅水半碗米,却可以因为辅料的不同而呈现不同的面貌、不同的味道。下面是专家推荐的几款美味粥。

清水芙蓉粥

材料:荷花末(鲜荷花瓣阴干后研细成末)25克、新鲜粳米100克。

做法:将粳米淘洗干净后加适量清水煮粥,粥熟后将荷花末加入,再煮2分钟放温后即可食用。

功效:清水芙蓉粥具有清暑热、美容养颜的功效。常食能改善面部油脂分泌旺盛、减轻痤疮,使面色红润、容光焕发。

天使爱茉莉

材料:干茉莉花3~5克、新鲜粳米100克。

做法:清水煮粥至熟后放入干茉莉花,再煮10分钟即成。

功效:茉莉花粥清香味甜、十分爽口,茉莉花的香气可以上透头顶、下去小腹,解除胸中陈腐之气,不仅令人神清气爽,还能调理干燥的皮肤,防老抗衰。

人面桃花相映红

材料:鲜桃花瓣4克(干花2克)、新鲜粳米100克。

做法:粥煮好后放入桃花,再煮10分钟即成。

功效:看着美丽的花瓣在雪白的米粥中翻滚,真有一种花不醉人人自醉的感觉。经常喝此粥,可以帮助调理因肝气不畅、血气不顺而导致的面色发暗、皮肤干燥。 □ 据《中国医药报》

□生活

怎么吃香椿更安全?



眼下,正是采食香椿的季节。然而,香椿含有大量的硝酸盐,亚硝酸盐含量也远高于一般新鲜蔬菜,如何安全吃呢?请看专家的意见。

第一,选择质地最嫩的香椿芽。研究发现,到4月中旬之后,大部分地区香椿芽中的硝酸盐含量都超过了世界卫生组织和联合国粮农组织的标准。香椿芽越嫩,其中硝酸盐越少,那么将来储藏中产生的亚硝酸盐也越少。

第二,选择最新鲜的香椿芽。从树上采摘的新鲜香椿芽立即食用是安全的。如果采收后及时冷藏,也会降低亚硝酸盐的转化速度。新鲜度越低,亚硝酸盐的风险越大。如果叶子一碰就掉,说明亚硝酸盐含量很高。

第三,焯烫除去硝酸盐和亚硝酸盐。如果香椿芽不够新鲜,但香气犹在,扔掉又很可惜,不妨焯烫一下。在沸水中焯烫1分钟左右,可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐,同时还可以更好地保存香椿的绿色。

第四,腌制香椿时间长一些。很多人喜欢把香椿用盐腌两三天再吃,这是一个非常不安全的习惯。因为香椿腌制之后,亚硝酸盐的含量会迅猛上升,在三四天的时候达到高峰(添加盐量为10%~20%时),含量远远超过许可标准。

第五,和维生素C丰富的食物一起吃。香椿本身维生素C含量高于普通蔬菜水果,如果能够吃新鲜香椿,维生素C可以帮助阻断致癌物亚硝胺的形成。

□ 据《生命时报》