

# 少糖多酸护血管

如今,心血管疾病的高发让越来越多的人认识到保护血管的重要性。台湾《康健》杂志撰文指出,饮食只要改变一点点,保护血管的效果就很明显。

少吃些白面、白米及白糖,防止血糖飙升。这些食物只会让血糖快速飙升,加速脂肪堆积,提高心血管疾病风险。最好选择未精制的糙米、荞麦、玉米、燕麦等,或杂豆类及薯类,这些食物

富含膳食纤维,不会造成血糖快速升高。特别值得一提的是,荞麦中所含的黄酮类物质是保护血管的“高手”。在常吃荞麦的地区,心血管疾病发病率明显较低。

多吃蔬菜和杂豆类等有助排盐的食物,让身体变轻松。有数据显示,全球每年因为吃盐过多而引发的心血管疾病致死病例多达165万。常吃含钾量高的食

物如蔬菜及杂豆类等,能排除体内过多钠离子,减少盐分对血管的伤害,同时还有助于控制血压。富含镁的食物如黄豆、糙米、芝麻等,也有助排出多余的盐分。

常吃番茄、酸枣、柠檬等酸味食物,减少氧化伤害。这些酸味食物往往富含抗氧化物质,有助清除体内自由基,让血管免受氧化破坏。常见的酸味食物还有葡萄、山楂、草莓、乌梅、菠萝、芒果、猕猴桃等。

据《生命时报》

流言:一则关于茶的“应景”文章频现朋友圈。文章指出“春茶中含过量农药,一喝就中毒。而夏季秋季的茶叶更是可怕,连茶农自己都不喝。”

## 春茶有农药残留?

真相:“我国很多茶区尤其是名优绿茶区,春茶生产期间因气温较低,受病虫害的影响非常小,因此基本不用药。”中国农业科学院茶叶研究所陈宗懋院士说。茶树的主要虫害,如茶小绿叶蝉、茶尺蠖等

在6月中下旬到9月发病率较高;而茶树常见病如茶轮斑病、茶云纹叶枯病、茶炭疽病等,则会出现

在潮湿多雨的季节,因此这些病对茶叶的产量影响不大,茶农也不会用农药。即使用药,大多数茶园使用的农药种类和量也是按照国家标准来的。茶园中使用农药是正常的农业措施,只要按照规定采摘的茶叶,经加工制成的茶叶产品都是安全的。



## 韭菜炒腐竹 养肝健胃

韭菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素和矿物质,能温肾助阳、益脾胃、行气理血、养肝健胃,对心脑血管疾病和高血压有一定的食疗作用,还能消除皮肤白斑,并使头发乌黑光亮。常吃韭菜可达到祛斑、减肥的双重效果。

**食材:**韭菜 250克,腐竹 50g,猪肉末 80g,红椒丝 10g。

**调料:**盐 3g,鸡粉、白糖、食用油各适量。

**做法:**1.将洗净的韭菜切成段,装入盘中。2.热锅注油,倒入腐竹略炸,捞出备用。3.将炸好的腐竹切段。放入清水中浸泡。4.锅底留油,倒入肉末炒香,倒入韭菜、红椒丝、腐竹,翻炒均匀。5.加入盐、鸡粉、白糖,炒匀调味,起锅,盛入盘中即可。

**小贴士:**1.隔夜熟韭菜不宜食用,以免发生亚硝酸盐中毒。2.春季的韭菜品质最好,夏季的最差,要注意选择嫩叶韭菜为宜。3.韭菜的炒制时间不宜太长,否则过熟就会失去其脆嫩的特点,吃起来口感欠佳。

据东方头条

爱喝咖啡,却怕喝多了不利健康?

总部设在美国华盛顿的国际学术团体“国际生命科学学会”研究发现,一天摄入400毫克咖啡因,也就是相当于喝4杯咖啡,不会损害健康,而孕妇一天可摄入的咖啡因上限为300毫克。

研究人员综合分析了2001年至2015年发表的相关研究结果,主要关注咖啡因对急性毒性、骨骼、心脏、大脑和生育能力五个方面的影响。

英国《每日邮报》近日援引研究牵头人埃里克·昂特特的话报道,先前确定400毫克为咖啡因摄入的安全上限,这项研究提供了更多支持。研究结果刊载于英国《食品和化学毒物学》期刊。

欧洲食品安全局2015年发布

## 一天喝咖啡上限是4杯

指南说,咖啡因一天摄入上限为400毫克,过量会带来一系列健康问题,包括焦虑、心脏病等。除咖啡外,茶、功能性饮料、巧克力等食品也



含咖啡因。

通常一杯茶含咖啡因50毫克,一听红牛80毫克,一听可乐30毫克,一块黑巧克力不超过80毫克,一块白巧克力大约含40毫克咖啡因。

据新华社

## 炒菜“热锅凉油”降低维生素损失

有很多人的炒菜方式不对,经过高温烹调,会产生很多的有害致癌物质,比如大家都听说过的“苯并芘”等一些其他物质。其实,在炒菜的第一步,很多人就做错了。

“热锅凉油”是最好的炒菜方式。相关研究表明,“急火快炒”的菜中维生素损失仅有17%,而小火慢炖的菜中维生素C的损失达到59%。

1、先将锅烧热,再倒入油,随后马上将食材倒入锅中,这样油的温度不会过高,温度在200摄氏度以下,而油温过高会使油脂发生一系列的分解聚合反应,释放出低级醛、酮等有害挥发性成分,产生致癌的大分子环状物,也会产生油烟。

2、原料投入温油当中,预热

后有瞬间的缓冲,烹制者可利用这一瞬间,迅速将原料腌制或者滑散,这样原料表面的蛋白质会逐渐变性,便于舒展伸开,使其受热充分,并且均匀,成分口感好,行色也漂亮。

3、锅底热量较高,油脂冷的时候,原料放入油中后,随着油温的不断升高能产生一股推力,可使原料迅速上浮,起到不粘锅,防止原料破碎的作用。据搜狐健康

据《北京青年报》

## 儿童多动 多吃豆制品和蛋黄

研究学者发现,儿童多动症的形成与儿童饮食中所含氨基酸多少有关。儿童摄入含有过多酪氨酸或色氨酸食物,如驴肉、猪肉松、鸭掌、鱼片、淡菜、干贝、奶酪、腐竹、豆腐、皮、南瓜子仁等,可能出现小儿多动症。

多动症患者饮食要多样化,但在补充各种营养物质的时候都应适可而止,要注意给他们经常检查身体,以便发生胃肠功能紊乱,进而诱发小儿多动症。

小儿多动症患者应多食富含卵磷脂和B族维生素的食物,平时给孩子多吃一些瘦肉、豆类、豆制品等含卵磷脂多的食物,对改善记忆也有帮助。因此,食用豆制品、蛋黄、鱼头等,对多动症儿童也是有益的。

小儿多动症患者应多吃

鱼。因为鱼类脂肪中含有大量不饱和脂肪酸,它们对脑细胞的发育有重要的作用,还可以改善脑功能,提高记忆力、判断力。

在微量元素方面,应食富含铁和锌的食物,如动物肝脏、动物血,以及一些海产品(鱼、虾、牡蛎、海带等)。为了平衡膳食,每天还应食用新鲜蔬菜和水果。

忌含水杨酸盐类较多的食物。西红柿、苹果、橘子和杏子等含有的甲氨基水杨酸盐,可使那些有遗传素质的小儿发生多动症。因此,忌食这些食物。

忌含铅量高的食物。铅的摄入对小儿多动症有相当影响,小儿应避免使用含铅食具,不吃受铅污染的食物,如贝类、虾、向日葵子、莴苣、甘蓝、皮蛋、爆米花,以及在冶炼厂周围种植的蔬菜。据家庭医生在线

## 挑选樱桃的小技巧

**颜色深:**一般水果都遵循一个规律,昼夜温差越大,水果就会越甜。颜色深的樱桃一般较甜,颜色浅的大多发酸。

**果梗绿:**果梗是判断新鲜程度的重要标志。樱桃刚采摘的时候,果梗为绿色,放久了,便开始发黑,营养也就大打折扣了。

**根蒂凹:**樱桃大小是品种问题,和口感甜度没关系。通常,大个樱桃果肉韧性更好,小个樱桃果肉相对更柔软。挑选时,可多

注意樱桃根蒂处的形状,这个地方越凹,樱桃会更甜。

**光泽润:**成熟的樱桃光泽一定比较好。成熟健康的樱桃表皮会呈现出水果天然圆润的光泽,而那些暗淡无光、蔫蔫的樱桃,手感往往也是软绵绵的,不够新鲜,口感也不好。

**零下保存:**在保存方面,以新鲜的樱桃而言,一般可保持3到7天,甚至10天,但建议不宜过长存放。樱桃非常怕热,要把樱桃放置在零下1℃的冰箱里储存。据新华网

## 三类人不宜吃燕窝

燕窝是补品之一,但是有一些人群并不适合吃燕窝进补。

**疾病急性期和感冒的人:**疾病急性期和感冒时,免疫系统功能下降,自身各个器官功能都受影响,特别是呼吸道和消化道最明显,此时吃燕窝不但吸收效果不好,而且会使外邪难以疏散驱除。因此要等疾病急性期过后或感冒好了以后,再吃燕窝调理。

**癌症晚期的患者:**燕窝中含有一种非常重要的多肽类物

质——表皮生长因子,能刺激多种细胞的分裂增强,促进细胞分化,对受损皮肤进行快速修复,促进手术创口和创面的愈合,使皮肤变得光滑而有弹性。但这类物质同样可能作用于晚期癌细胞,促进其进一步生长。所以如果是癌症晚期患者,请谨慎服用。

**对蛋白质食品有过敏史者:**燕窝中含有丰富的蛋白质,对蛋白质食物过敏的人吃燕窝,同样容易过敏。如果确实有必要吃,可以第一次吃1克干燕窝,如没症状隔天再吃一次。据三九养生堂

## 喝茶有张“时间表” 早中晚各一杯

人在一天当中喝3杯茶最合适。第一杯是早茶,用200毫升沸水泡3克茶叶,适合早餐后8点半到9点半之间饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,是3杯茶中最重要的。因此能够醒脑提神,以饱满的精神状态迎接一天的工作。

第二杯是午茶,下午2点到3点之间饮用最适宜。午茶可以适当浓一些,用180毫升沸水泡4克茶叶,对降低血脂、保护血管有一定作用。喝的时候要一口一口地喝,不能一口气喝完。

第三杯是晚茶,时间宜在晚上6点到7点之间,茶水不宜过浓,用150毫升沸水泡2克茶叶,具有降血脂、助消化的功效。切记,晚上9点后不宜再喝茶。否则睡眠质量会受到影响。

据《北京青年报》

## 药茶降压平肝气

### 二花茶

材料:菊花10克,槐花10克。

做法:将菊花、槐花共放瓷杯内,用沸水冲沏,加盖浸泡10分钟即可。边饮边加开水,每日1剂,常饮。

功效:有清热疏风,降压止血的作用,对早期高血压引起的头痛、头晕、目赤肿痛,眼底出血,鼻出血等效果较佳。

### 山楂荷叶茶

材料:生山楂50克,荷叶15克,蜂蜜30克。

做法:将生山楂、荷叶共放锅内,加水1000毫升,用小火煎煮至300毫升左右,滤去药渣,加入蜂蜜,倒保温杯中代茶饮,每天1剂。

功效:山楂、荷叶均有扩张血管,降低血压、血脂的作用,又具有减肥的功效。对高血压、高血脂、冠心病兼身体肥胖者尤为适宜。

### 菊槐茶

材料:菊花、槐花、绿茶各3克。

做法:将三物放入瓷杯中,以沸水冲沏,密盖浸泡5分钟即可。每日1剂,不拘时频饮。

功效:有平肝祛风,清火降压,明目的作用。适用于肝火亢盛之高血压引起的头痛、头胀、眩晕、眼目红赤,视物模糊等。据人民网