

老人养生多吃草莓和菠菜

美国波士顿人类老年营养研究中心的一名教授,最近在给八名老年妇女饮用草莓与菠菜的提取液后,发现每一种均具有“强力抗氧化活性效果”——可使她们机体的抗氧化能力提高20%,这相当于摄取了1250毫克的维生素C。

菠菜和草莓都是高营养果蔬,是含抗氧化剂维生素C和维生素E的佼佼者。抗氧化剂维生素C、E可防御机体细胞膜遭受

氧化破坏并可清除体内氧自由基等代谢“垃圾废物”;防范或减少由内脏沉积“脂褐素”而导致脏器的退行性老化。在3.5盎司(1盎司等于28.3克)的草莓浆液中含有1270毫克的维生素C及1800国际单位的维生素E……

在草莓、菠菜中还富含叶酸,它可防治“营养性巨红细胞性贫血”(大细胞性贫血)及皮肤瘙痒或出血。菠菜内的“类黄酮”物质可防治老年人眼睛的“黄斑

变性”,从而延缓老年人黄斑的退行性变与老化而导致的眼盲症或视力减退。我国目前老年人“黄斑变性”的发病概率已达6.8%~7.7%。黄斑为附着于眼球后视网膜中央的一个小小斑点,它为形成视觉成像清晰的核心部分,直径仅1~3毫米。

不过菠菜性属寒凉,食用时不妨辅佐辛温的芥末或鲜生姜则可抵消寒凉蔬菜诱发的胃肠绞痛或腹胀等。 据中国老年网

吃杨梅感染 sk5 死亡?根本没这种病毒

近期,网上又流传有人吃杨梅感染 sk5 病毒,已致多人死亡,就连央视都已经报道了。医院表示,根本就没有接触过杨梅或李子引发感染或中毒的患者,就更别说死亡了,而且他们也没有听说过什么“sk5”病毒。登录央视网查询了近期播放的节目,也并未发现任何与传言相关的节目。

在网上搜索会发现,一模一样的谣言发生在河北、厦门、广东等多地,而且来源统一都是“人民医院”。虽然各地的有

关部门也曾出面辟谣,但谣言还是变着法地传遍了全国。

类似的谣言基本每年都会“爆发”,除了杨梅,大盘鸡、羊肉、酸菜鱼等食材也都“躺枪”过,病毒的类型除了“sk5”外,还有“sk2”、“sk4”、“sk6”等。这些消息的内容除了病毒名称都是“换汤不换药”,甚至就连感染的人数都一模一样。

要是再看到同样的谣言,大家可要擦亮眼睛,千万不要转发了。

据新华网



防晒靓汤 番茄柠檬草牛尾汤

主要功效:美白 健胃生津

推荐人群:胃口不佳,怕晒黑人群

材料:番茄 2个,牛尾 500g,洋葱半个,胡椒少许,姜片 3-4片,柠檬草 5g。(2-3人份)

制作方法:将西红柿洗净去皮,切块备用,洋葱切丁;牛尾清洗干净,去毛飞水后热水清洗;锅中放橄榄油,爆香部分姜片,放入番茄、洋葱翻炒后装盘;将牛尾与1000ml热水和剩余的姜片放入锅中,大火烧开后转小火30分钟,撇清浮油;将番茄、洋葱倒入锅中,小火煲30分钟(喜欢浓稠一点的可以煲久点),出锅前根据口味加入盐、胡椒及柠檬草调味即可。

汤品点评:番茄含有丰富的番茄红素,抗氧化能力很强,同时也是防晒黑美的佳品。当皮肤接触紫外线时,会生成一种紫外线对抗性蛋白——黑色素蛋白,黑色素蛋白生成越多,皮肤颜色越深,也越不容易被紫外线灼伤。而番茄红素能和紫外线照射后产生的自由基结合,就像是给皮肤上了个吸收外界伤害的保护罩,自然生成的黑色素蛋白也减少了。更厉害的是,番茄红素在打碎、煮熟的情况下被人体所消化吸收利用的程度反而会大大上升。

牛尾是牛身上活动最多的部位之一,肉质鲜美,适合炖煮,配合清爽酸甜的番茄,再加上清新的柠檬草调香,暴晒回家后喝上一碗保证精神满满。 据《广州日报》

维生素C片剂 发黄不要服

维生素C具有烯二醇结构,还原性强,在有氧和光照的条件下不稳定,易被氧化分解,失去疗效,甚至分解成有害物质,因此,家中不宜久存维生素C。

短期存放时应装在棕色玻璃瓶中,放在避光、密闭、干燥处保存,每次取出后应将瓶盖拧紧。

如果片剂色泽发黄,说明已经失效,不要再服用。

据《当代健康报》

澳大利亚阿德莱德大学研究人员发现,吃大蒜可以起到降低血压的作用,效果不亚于一些降压药。

试验中,研究人员招募了两组患有高血压的志愿者,一组在3-6个月中每天服用600-900毫克含有“蒜素”的营养补充剂,对照组则服用安慰剂。

结果显示,服用“蒜素”补充剂的高压平均降低了8.4毫米汞柱,低压平均降低了7.3毫米

汞柱;血压越高的患者,其降压幅度越大。试验中每日摄入的蒜素含量为3.6-5.4毫克,而一瓣新鲜大蒜中含有5.9毫克的蒜素。

该研究负责人卡林·里德博士指出,从试验结果来看,大蒜的降压效果甚至不亚于一些常规降压药。但由此断言可用大蒜或蒜素补充剂替代降压药为时尚早,蒜素能否长期起到良好降压效果还有待进一步研究。 据《生命时报》

最新研究显示,维生素D3对人体健康的重要性是维生素D2的两倍。

维生素D2是由植物产生的,维生素D3是由动物产品产生的。研究表明,那些通过吃鱼、鸡蛋或服用维生素D3补充剂来消费更多D3的人,将会增加两倍的维生素D水平。

近日,发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究中,来自萨里大学的研究人员在调查了两种使用低剂量维生素D的强化食品后得出了他们的结论。



南瓜籽 保护前列腺

德国科学家发现,在经常吃南瓜籽的人群中,男性前列腺癌发病率较低。研究表明,南瓜籽能从多个角度保护前列腺,其中的脂肪酸能防止前列腺细胞增生,使前列腺保持良好的功能;类胡萝卜素和锌有助预防前列腺疾病。

尤其值得一提的是,其中的活性成分植物固醇还有助于消除前列腺肿胀。男性在40岁左右,体内的激素分泌会发生改变,在分泌睾酮的同时也分泌另外一种物质——双氢睾酮(DHT),它会引发前列腺不断肿胀,而南瓜籽中的植物固醇能够破坏DHT,起到预防炎症、消除前列腺肿胀的作用。

需要提醒大家的是,南瓜籽是一种高能量的坚果,建议每天只吃一小把。

据《生命时报》

西瓜翠衣:高级别解暑利器

大多数人在吃完瓜瓤后,都将西瓜皮扔进了垃圾桶里,其实,这是非常可惜的,因为西瓜皮的清热解暑作用优于西瓜瓤。

西瓜皮味甘性凉,晒干后的西瓜皮可制成中药“西瓜翠衣”,具有良好的清热解毒的作用,常用来治疗口干口渴、咽喉干燥疼痛、泌尿系感染等多种疾病。

新鲜的西瓜皮除含有丰富的维生素和烟酸外,还有多种有机酸及钙、磷、铁等矿物质,并且同样具有清热、解毒、利尿、降血压的作用,对水肿、肾炎、烫伤、浮肿等疾病有良好的辅助治疗作用。

夏季高温时节,人们常因暑热而出现心烦口渴、目赤、神昏、咽喉肿痛、小便量少、色黄等症状。可取西瓜皮200克,洗净切碎,

银花9克洗净,将二者一起放入锅内,加适量水用大火煎煮30分钟,用纱布过滤取汁,加入白糖30克制成“翠衣银花饮”饮用。

在高温下长时间作业者,可取新鲜的西瓜皮,将表面最外层的绿皮削下来,剩下的洗净后煎汤代茶喝。此外,在高温时节,将西瓜皮炒食、做汤、凉拌食用,也均可起到消暑的作用。

西瓜翠衣不仅能吃,还能用来涂抹。取新鲜西瓜皮若干,洗净后捣汁,涂抹身上5-6分钟后用温水洗净,或直接用水冲洗,每天1次。在酷暑时节,如果坚持使用,不仅可防治痱子,避免或消除皮肤瘙痒,还可以使得皮肤变光滑。

据《健康时报》

棉花根山药煎水 治慢性肾炎



现代中医多将慢性肾炎归属为“慢肾风”范畴,认为其发病与肺脾肾三脏有着密切联系,尤以脾肾两虚多见,多表现为面色少华、神疲乏力、肢体倦怠、腰脊酸痛、纳少或便溏、夜尿多或小便短少、舌淡胖等。

这类患者可尝试此方:备棉花根、山药、赤豆各100克,将棉花根切片晒干,用山药、赤豆一同煮水煎服,每日服2次,每日1剂。

山药与赤小豆既是药材也是常见的食材。中医认为,山药性平、味甘,归肺、脾、肾经,有补肺生津、补脾益胃、补肾涩精的功效。山药肺脾肾三脏皆补,对于肺脾肾虚损引起的疾患具有非常好的功效。赤小豆性味甘酸平,小肠经,具有利水渗湿、解毒排脓的功效,常用于各种水肿性疾患。棉花根也称为土黄芪,其性温、味甘,归肺、脾经,可以益气、止咳、调经。

本方具有健脾益气、补肾利水的功效,可用于慢性肾炎属脾肾两虚证者。此外,舌苔厚腻的患者不适用此方。本方虽然有一定疗效,但切勿因此放弃正规的治疗。 据人民网

口腔溃疡 用麦冬、法半夏

得了口腔溃疡,疼痛难忍,推荐一个方子:麦冬30克、法半夏15克、黄连10克、西洋参10克、金银花15克、丝瓜络10克,以上六味药水煎服用,每日一剂。

麦冬能养阴生津、润肺清心;西洋参能补气养阴、清火生津;金银花能清热解毒、凉散风热;黄连能清热燥湿、泻火解毒;法半夏可降逆胃气;丝瓜络具有通经活络、清热解毒、消肿止血的作用。

此方尤其对胃热阴虚、胃气不和的口腔溃疡患者有效,常表现为心烦、口干、时有嗝气反酸等。需要提醒的是,若是虚寒体质,表现为大便稀软,兼有畏寒、怕冷、舌质很淡的人群则不宜使用。 据《生命时报》

消化不好,吃乌梅

采摘近成熟的梅子,低温烘干后闷至颜色变黑,便得到具有药用价值的中药——乌梅。

乌梅性味酸涩、平;归肝经、脾经、肺经、大肠经,具有敛肺、涩肠、生津之功效,临床上用于肺虚久咳、虚热消渴。现代研究表明,乌梅含有丰富的柠檬酸能分解乳酸,并维持消化系统的酸碱平衡,改善消化系统。

乌梅对于一般的体弱、消化不良、腹胀、轻微呕吐、咳嗽、感冒、轻微腹泻及胃不适有一定的帮助。此外,它对增强免疫系统,调节脂肪的新陈代谢,提升钙质和铁质的吸收。 据《羊城晚报》

肉吃多了感觉更热

不同食材,吃后产热的效果也不同。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%-6%作为热量散失,脂肪则是4%-5%。

肉类:蛋白质含量是15%-20%,鸡蛋是13%;

蔬菜:白菜蛋白质含量是1.5%,番茄是0.9%,冬瓜是0.4%。

如果膳食中蛋白质摄入过多,鱼肉蛋吃多了,夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果,让人感觉清爽。 据环球网