

十种“长寿素” 就在您身边

美国癌症与抗衰老专家、诺贝尔奖热门候选人布鲁斯·艾姆斯院士在国际顶级期刊《美国科学院院报》上发表的一篇重磅论文提出,除了蛋白质、脂类、糖类、维生素、水、无机盐、膳食纤维这七大人体必需营养素外,还有10种能够延缓衰老的“长寿营养素”,有利于维持长期健康状态,人体一旦缺乏虽不会立即对健康造成危害,但会在体内“潜伏”,到晚年显现出来。

A 延缓衰老的“长寿素”

论文作者指出,营养素缺乏是导致衰老的原因之一,而这10种“长寿素”都具有很强的抗氧化作用,能阻止或限制自由基伤害机体,甚至在一定程度上逆转损害。不过,人体无法合成这些营养素,只能从食物中获取。按来源可将其分为以下三大类:

微生物来源。1.麦角硫因,1909年发现的一种天然强抗氧化剂,大多数蘑菇和土壤细菌都可以合成,以蘑菇等为食的动物体内也有。人们可以从平菇、杏鲍菇、牛肝菌等食用菌,以及牛肉、猪肉、羊肉和鸡肉等肉类中获取。麦角硫因可以保护DNA和蛋白质免受氧化作用的伤害,维持细胞正常生长,具有抗炎作用,有助于预防心血管疾病,减缓皮肤老化,防止紫外线损伤,因此在食品添加剂、保健品和化妆品等领域都有应用。2.吡咯喹啉醌,发现于20世纪50年代,由土壤细菌合成,可从土壤进入植物,在西芹、青椒、猕猴桃、木瓜、绿茶中含量较高。其抗氧化性比维生素C稳定得多,医学界称之为“第十四种维生素”,在防治肝损伤、老年痴呆,调理神经系统疾病,抑制炎症和肿瘤生长,提高免疫力,促进氨基酸吸收等方面有重要作用。3.噻因,一种由细菌产生的抗氧化物质,与蛋白质合成有关,缺乏噻因会影响体内很多化学反应的进行和神经系统健康,可从西红柿、小麦、椰汁和乳制品中获取。

植物来源。1.叶黄素和玉米黄素,两者在自然界中一般共同存在,是构成晶状体和视网膜黄斑区域的主要色素,可预防白内障和老年性黄斑变性等疾病。2. α 和 β 胡萝卜素,与预防2型糖尿病、听力损失等有关, β 胡萝卜素可在人体内转化为维生素A,对保护视力有重要作用。3.番茄红素,因最早从番茄中分离出而得名,对大脑、肾上腺、肝脏、结肠、睾丸、前列腺和乳房有保护作用,有助于降低患代谢综合征、高血压、心脏病、心肌梗死的风险,流行病学研究还表明,饮食中或血清中高水平的番茄红素与多种癌症的低发生风险有关。4. β 隐黄素,具有增强免疫力、维持骨骼和听力功能健康等作用。

这几种“长寿素”都属于类胡萝卜素,存在于大多数蔬果中,且颜色越深含量越高,如菠菜、芥蓝、西兰花、莴苣等绿色蔬菜;胡萝卜、南瓜等橙黄色蔬菜;柑橘、橙子、芒果、哈密瓜、杏、柿子和猕猴桃等橙色或绿色水果。番茄红素主要来自于西红柿,但萝卜、西瓜、李子、葡萄柚等蔬果中也有。此外,玉米、小米、大黄米、红薯等橙黄色粮食中也含有叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素;蛋黄是叶黄素和玉米黄素的重要来源,虽然含量不如绿色蔬菜,但人体对其的吸收利用率却特别高;枸杞是含玉米黄素最丰富的天然食物;蛋黄和黄油也含有 β 隐黄素。

海洋生物来源。虾青素,一种类胡萝卜素,存在于大多数水产品中,如虾、蟹、章鱼、鲑鱼、罗非鱼和鳟鱼等,与视力健康有关,还有助减少认知和记忆功能障碍、血栓、心肌梗死面积等。

B 首选天然食物

作者指出,延长“健康老龄化”最简单的方式就是吃健康的食品,即同等热量下营养更丰富的,应含有大量维生素、矿物质、膳食纤维和“长寿营养素”。

北京大学肿瘤医院营养科主任方玉告诉记者:“天然食物中可能含有成千上万的营养素,其中很多有益成分尚未被发现,将所有营养素协调起来,健康效用才更大。因此,我们要正确看待‘长寿素’,即便其作用再大,也不能离开其他营养素而单独起作用。推荐以植物性食物为主的均衡膳食模式,首选天然食物。”以补充维生素C为例,吃从橘子提取的维生素C补充剂,倒不如直接吃橘子。

方玉介绍说,要想更好地摄入“长寿素”等营养,就应记住一个最重要的原则——多样化。中国营养学会建议,平均每天应摄入12种以上食物,每周25种以上。既要有富含维生素和矿物质的蔬菜、水果、菌藻、豆类,也要有富含蛋白质的鱼、肉、蛋、奶。还应根据食物的特点搭配互补,例如深色和浅色蔬果、动物和植物蛋白、白肉和红肉、深海鱼和淡水鱼、粗粮和细粮搭配。为了达到“多样化”的目标,减少每种食物的分量,增加种类的数量,不失为一种好方法。“需要提醒的是,新鲜蔬果及粗杂粮是每天必须吃的,应占食物总量的2/3,但不提倡完全素食,以防营养不全面。”

C 烹调方式也讲究搭配

方玉表示,除了营养搭配,烹调方法,如蒸、煮、炖、炒、热拌、凉拌等也应注意搭配。

“长寿素”加热后食用更好。方玉解释说,这些抗氧化物质都比较耐热,加热后细胞壁被破坏,有利于消化吸收。富含类胡萝卜素的蔬菜可以先焯一下,做成热拌菜或凉拌菜,口味清淡,同时还能去掉蔬菜中的草酸和农药。快炒、炖煮也是不错的方法,不过要注意温度不可过高、时间不可过长、少放调料以便于喝掉汤汁。烹饪茄子、南瓜、红薯等容易软烂的食物时,可以洗净后加一点水,微波2~3分钟,其间翻动一下以便均匀受热,最后浇上一点调味汁即可。若想更有效地吸收番茄红素,可以炒或用其熬汤。水产品等动物性食物最好不要油炸,建议清蒸或炖煮,配以简单的调料,不仅有利于人体吸收,还能更好地品尝食材的鲜美。

当然,对牙口和肠胃功能较好的年轻人来说,生吃蔬果也可以,但同时也要“生熟搭配”,既有冷沙拉,也有热菜。生食时,要注意细嚼慢咽,或借助厨具将其切丁、擦丝或末,尽可能地破碎细胞壁、释放营养素,以促进吸收。此外,细嚼慢咽还有助于控制食量、减少胃肠道负担。

据新华网

“天价”嘉宝果 营养价值几何?

专家:和葡萄差不多



日前,一种外表看似葡萄却不是葡萄的“天价”嘉宝果刷屏。它淡季时价格可以卖到每公斤100元,最高时甚至每公斤500元,连树苗价格也是30元到800元不等。嘉宝果究竟是一种什么水果,它来自哪里?日前,成都中医药大学药学院副教授陈江向记者介绍了这种水果。

“天价水果”原产美洲 我国多地有成功种植案例

记者了解到,嘉宝果是桃金娘科树番樱属植物,常绿灌木且成长缓慢,如果不修剪,它的高度可以达到15米。“它在野生状态下,一年只能开花和结果一到两次。当栽培管理得当,生长条件较好时,能经常开花,全年都可获得新鲜水果。”陈江说,嘉宝果的果实为浆果,类似于葡萄,果皮紫色较厚,果肉白色较甜,有1到4个大种子嵌入果肉中。

嘉宝果原产于南美洲,我国福建、浙江、广东、四川、湖北、广西、江苏和云南等地均有成功种植。其喜温暖湿润的气候,适应条件较广,能够耐受沙土或肥沃的表土,但不耐盐渍土壤或盐雾。能忍受轻度干旱,但产量会减少,在长期干旱或严重干旱时需要灌溉。“已知嘉宝果有9个自然种群,其中嘉宝果、大嘉宝果和长柄嘉宝果自然分布最广,在多年的选种栽培过程中,也出现了多个嘉宝果品种。”

营养成分与葡萄最接近 种植面积扩大有望“走下神坛”

陈江说,从目前查阅资料显示,嘉宝果含有多种营养成分和维生素及微量元素,有研究报道,其蛋白质、糖类、脂肪、纤维的含量分别为1.70、126.40、0.40、0.70mg/g,VB2、VC含量分别为0.0019、0.2167mg/g,锌含量为0.0033mg/g。这些营养成分含量均处于较高水平。

将嘉宝果与其它瓜果的相关性分析结果表明,嘉宝果与葡萄的营养成分最为接近。陈江说,从嘉宝果的生物学特性看,嘉宝果无外乎是长在树干上的果实。同其它水果相比仅个别营养成分含量较高,而它的栽培难度也并非苛刻。“从生产种植上看,其种子能很好繁殖,只要栽培管理得当,其可一年多产且产量较大。”陈江说,目前嘉宝果栽培繁殖方式主要有种子繁殖、嫁接法和扦插法。其中种子繁殖是目前嘉宝果最主要的繁殖方法。一般将果皮压破后挤出种子,待1至2天后果肉酸化腐烂,再以清水洗除果肉,即可播种。“目前,嫁接法也在我国大面积使用,嫁接的嘉宝果5年内即可结出果实,而种子树可能需要10到20年才能结出果实。过去使用扦插法种植的嘉宝果则较难发根,但目前已经得到解决,通过半硬枝插(2节4片叶)的方式,速浸生长素NAA(萘乙酸),其发根率可达90%以上。”陈江说。

据新华网