

这些食物是天然的“消炎药”

还是保护心脑血管、预防慢病的“主力军”



日前,美国哈佛大学一项研究颇有新意,研究人员从食物、营养素与人体内炎症相关性这样的角度,来探索吃不同的食物影响体内炎症状况,从而与心血管病、冠心病、中风风险的影响相关性进行研究。研究者根据不同食物与体内炎症相关性进行评分、评估各种食物的致炎作用,评估出抗炎食物与促炎食物。

该项研究对 20 万没有心血管病的美国居民进行了 32 年的调查研究,结果发现:与经常吃抗炎食物的人相比,经常吃促炎食物的人,发生心血管病、冠心病、中风的风险分别增加 38%、46%、28%。

抗炎食物的作用很大

炎症是动脉粥样硬化和血栓形成的关键危险因素,是引致心脑血管病发生的危险因素。而食物对人体炎症的影响,会引发心脑血管病发病风险。哈佛大学这项研究表明,通过对食物的选择,多吃抗炎食物,少吃促炎食物,实际上是日常饮食的一种健康模式。

近期,又有西班牙的一项研究显示,平时多吃鱼、坚果及富含 α -亚麻酸的植物性食物,可以保护心脏,对心梗病人可降低 24% 的发生风险,以及降低 26% 再住院的风险,并且,在对心梗患者随访期间,多吃鱼、坚果等抗炎食物,心血管死亡率和全因死亡率分别下降了 22.4% 和 11.4%。

原因何在? 研究认为,因为这些食物

中富含有明显抗炎作用的 ω -3 脂肪酸——抗炎食物对抗心脑血管病的又一实例。

体内炎症会导致多种慢性病

认识饮食因素是影响体内炎症,从而影响慢性病发病的重要因素,这一点太重要了。

现代研究发现,人体内的炎症反应不仅与动脉粥样硬化和血栓形成有关,还与心脑血管病发病风险增大有关,与增加癌症、糖尿病、老年痴呆症、帕金森症、哮喘和退行性关节炎发病风险有关,更与加速衰老、寿命减少有关……

所以人体内的炎症反应,是导致各种慢性病的危险因素。如果你身上有慢性炎症的危险因素存在——那么,你就要警觉了,你患慢性疾病的风险可能会比别人大!

如果我们在饮食中注意少吃、少摄入促进人体炎症的食物及营养素,注意多选择一些抗炎的食物及营养素,那么,就会控制和减少体内炎症及炎症反应,从而有可能降低慢性病的发病风险,这样的饮食显然对健康有益,对远离或减少慢性病有益。

抗炎和促炎的食物分别有哪些?

先说说需要避免“踩坑”的食物——促炎食物。

促炎食物主要有精细粮、红肉、加工肉、动物内脏、含糖饮料等。总的来说就是采用以下这些方法,来减少体内的炎症反应:

- 减少含饱和脂肪多的食物;
- 减少含反式脂肪的食物 (如人造奶油、氢化植物油或部分氢化植物油等);

减少含 ω -6 脂肪酸高的食物;

减少含糖食物及饮料;

减少红肉尤其是加工红肉;

减少细粮;

减少被污染的食物;

减少高盐食物。

在日常饮食中,多选择一些有抗炎作用的食物很重要。

抗炎食物有绿叶蔬菜(菠菜、卷心菜、生菜、苦菊等)、黄色蔬菜(黄色辣椒、南瓜、豆类、胡萝卜等)、核桃、全谷物(小麦、燕麦、黑麦、荞麦、小米等)、水果、茶等。这些食物含有丰富的抗炎物质,包括维生素、类胡萝卜素、黄酮类物质、膳食纤维等。

总结起来,抗炎食物就是以下几类:

- 富含 ω -3 脂肪酸的食物。如鱼、亚麻籽、坚果等,这是天然的“消炎药”。
- 新鲜蔬菜和水果。任何食物都代替不了蔬菜和水果,因为蔬果中含有减少炎症的维生素、矿物质、抗氧化剂和植物营养素及膳食纤维。吃蔬果要做到“三多一全一新鲜”,即量要多、品种要多、色彩要多,要吃全了,要趁新鲜吃。
- 血糖指数低的碳水化合物。如全谷类、全麦类、燕麦、荞麦、小米等。常选亚麻籽油、茶籽油、橄榄油、低芥酸的菜籽油。
- 喝茶、喝咖啡。
- 含维生素 D 丰富的食物,如鱼虾、鸡蛋等。
- 一些有抗炎、抗氧化的补充剂,如:维生素 C、辅酶 Q10、番茄红素、锌、镁、维生素 D、槲皮素等等。

那么,您吃对了吗?

据新华网

吃桃胶美颜?要因人而异!

近年来,不少人喜欢用桃胶来煲汤,认为它有美容功效。对此,专家介绍说,桃胶是桃树的树皮分泌出来的红褐色或黄褐色胶状物,现代实验研究发现其富含多糖,没有传闻中神奇的美容效果,但有活血化瘀的作用。专家提醒,桃胶食多不易消化,建议一天食用量不超过 15 克,而且空腹忌服,肠胃消化不良者应少食,孕妇、特别是在孕早期也尽量不吃桃胶。

专家推荐以下两种吃法,感兴趣的人群不妨一试:

1.桃胶银耳糖水

食材:桃胶 15 克,雪梨 1 个,银耳 5~10 克,冰糖 30 克;

做法:将桃胶放入清水中浸泡一夜(12 小时以上)至软涨,再以清水反复清洗,掰成大小均匀的块;银耳用清水泡 20 分钟变软后掰成小朵;雪梨去皮切成丁;将桃胶、银耳和水放入锅中,大火煮开后改小火继续煮 1 小时后放入梨丁煮 5 分钟再加冰糖煮 3 分钟至彻底融化,放温即可食用。

2.木瓜炖桃胶

食材:木瓜 1 只,桃胶 10 克;

做法:桃胶放入清水中浸泡一夜(12 小时以上)至软涨,反复清洗去除杂质后掰成小块隔水先蒸 30 分钟左右;木瓜对半切开,去籽,将隔水蒸过的桃胶倒入木瓜中,撒上少许冰糖蒸 20 分钟左右即可。

据人民网

天气已转暖谨防皮肤病

“清明断雪,谷雨断霜。”随着谷雨节气的临近,气温回升增快,人体代谢旺盛,容易引发皮肤疾病。

春天天气忽冷忽热,正气容易受损,人体容易出现机体免疫失调,多是带状疱疹和单纯疱疹的发病期。因此,早晚应添加衣服,适当保暖,但也要注意不要穿得过多。如果衣服穿多了有烦热之感,就表示已有火热内生。尤其是平素阳气较盛的人要适当减少衣物,以防引起皮肤疮疖和毛囊炎。老年人和儿童等体质较弱的人群,需要及时加减衣物,保持身体的舒适温度。

桃花、杏花开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质者应注意防止皮肤过敏、湿疹、荨麻疹等皮肤病。各种昆虫的繁殖和活动频繁,注意不要停留在潮湿阴冷的处所,以免被昆虫叮咬,引起局部虫咬皮炎甚至严重的全身过敏反应,应尽量穿长衣长裤防护过敏原和昆虫。贴身衣服的材质以纯棉为好,既能够保证柔软透气,又可减少皮肤刺激。

气温上升,湿度增大,头皮皮脂分泌增加,头发容易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,洗发的频率应该比冬天要勤一些,一般需要隔一天一洗,保持头发的清爽。洗发的水温不宜太高或太低,一般以 30℃ 左右为宜,洗后使用吹风机时不能吹得太干,以免影响发质。对于头皮敏感的人群,最好选择含植物元素的温和洗发水,少用全化学成分的洗发水,以免刺激头皮,加剧脱发。头油不多的时候,可以只用清水洗头。

据人民网

别忽视锌对人体的影响

锌是强大的抗氧化剂,能对抗体内的坏分子自由基。自由基是造成动脉粥样硬化,从而引起心脏病的危险因子。锌是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现,锌可以通过对钙释放的调节,从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。锌与人体有着千丝万缕的联系,生活中到底该怎样补锌呢?

锌与糖尿病

2 型糖尿病的成因与胰岛 β 细胞分泌胰岛素相对不足相关。现代研究发现,锌:

- 保护胰岛 β 细胞免受损害;
- 胰岛素的合成、贮藏及分泌都需要锌参与;
- 影响与糖尿病相关联的基因表达;有助于 2 型糖尿病的防治。

锌与阿尔茨海默氏病

新的研究发现,缺锌是导致阿尔茨海默氏病病情发展的重要原因,这种疾病与大脑中一种缺陷蛋白团块的累积有关,而锌可能是防止这种积累的关键。

锌对人体健康的营养作用

锌与视觉、嗅觉健康相关。锌与胎婴儿脑发育、儿童生长发育相关。

锌与男性生殖健康相关。锌与食欲相关。锌与儿童多动症相关。锌可对抗人体铅污染的毒害。

每天需要摄取多少锌?

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌,成人、老年一般应从食物中获取 11.5~15mg/日的锌,孕妇应适当增加至 20~25mg/日,14 岁~

18 岁青少年可适当摄取 15~20mg/日的锌。

富含锌的食物有哪些?

锌应该主要从食物中摄取,查阅《中国食物成分表(第 2 版、第一册)》有关资料后,得出一些结论,供您参考。

锌在动物、海产品的食物中含量更多,并且是有机锌,易被人体吸收,比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等,肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到 6~7 毫克/100 克。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少,并且是无机锌,不易吸收,比如黑米、大黄米、黄豆等。所以,以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见,在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配,这一点很重要,也特别强调。另外,在有些情况下,可适宜地摄入锌补充剂。

据人民网