

降低慢病风险蔬果排行榜出炉

什么是高代谢质量蔬果

哈佛大学的这项研究分析了4.2万人的数据,通过结合14种指标(包括炎症指标、血脂指标和血糖指标)对比分析,结果发现,吃不同蔬果对预防慢性病的效应存在显著差异。研究将那些能产生更多积极影响的蔬果称为高代谢质量蔬果,上榜的蔬果包括苹果、梨、圆生菜、菠菜(4分)、茄子、西葫芦、葡萄干/葡萄、西蓝花、芹菜、羽衣甘蓝、青红椒、胡萝卜、菜花、蓝莓、西柚、橙子、西梅、蘑菇等。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,没有上榜的蔬果并不一定是“垃圾食物”,适当摄入能增加食物的多样性、保证营养均衡。

不同蔬菜有不同防病价值

左小霞介绍,通常来讲,新鲜蔬菜具有对抗慢

美国哈佛大学的研究人员日前在知名期刊——《美国临床营养学》发表了一份蔬果排行榜,评出了19种高代谢质量蔬果。研究人员发现,吃不同的蔬果对预防慢性病的效应竟然存在显著的差异。什么是高代谢质量蔬果?如何吃才能获得蔬果的防病价值?(摘编自澎湃新闻、《北京青年报》)

性炎症、保护血管健康、调节肠道菌群平衡三大功效。具体到不同蔬菜,其防病价值又大不相同。

北京营养师协会理事顾中一综合各种数据和研究,对200多种蔬菜做了对比分析,筛选出了一些防病效果突出的蔬菜。

高钾蔬菜能预防高血压 预防高血压,除了限制钠摄入以外,保证钾充足也是很重要的。进入“高钾蔬菜榜”的有甜菜叶(牛皮菜)、百合、毛豆、南瓜、菱角、羽衣甘蓝、蚕豆、圆

白菜、芥蓝、苋菜。

高胡萝卜素蔬菜能改善皮肤问题 一般来说,深绿色和深橙黄色的蔬菜胡萝卜素含量更高。上榜的蔬菜有羽衣甘蓝、胡萝卜、甜菜叶、芹菜叶、菠菜、豌豆尖、芥菜等。如果出现皮肤干燥、眼睛干涩等不适,可以多吃这些蔬菜。

鲜豆类蔬菜有助于控制血糖 鲜豆类蔬菜的B族维生素比较丰富,包括豌豆、蚕豆、毛豆等。这些豆类富含淀粉,但血糖反应比较低,用它们代替一部

分主食,有助于控制血糖。

很多水果可以入药膳

在广州中医药大学第一附属医院内科教授蓝森麟看来,很多水果具有药用价值,可以入药膳。

三花玉梨饮:清热解毒 取水翁花、杭白菊、金银花各10克,玉米1根(约200克),沙梨2个(约200克)。先将玉米洗净,横切为6段,沙梨洗净切成小块,连同洗净的其他食材一齐放入砂锅内,加入清水2升,用大火煮沸后,转小火熬30分钟即可。此茶饮有清热解暑、解毒利湿等作用。

西瓜杂菜饮:除烦降压 取西瓜1个(约1500克),芹菜、荸荠各150克。西瓜取瓤,芹菜洗净放入热水中浸泡片刻后切碎备用,荸荠洗净去皮切碎。将所有食材入果汁机快速搅打成汁即可。此饮品有清热祛风、除烦降压等功效。

高钾蔬菜	1	 甜菜叶	B族维生素蔬菜	1	 豌豆
	2	 百合		2	 蚕豆



姓名:段利学
年龄:86岁
养生语录:养生要趁早,长寿不是梦。

头发爱出油 多吃粗粮少洗头

问:最近一段时间,天气潮湿闷热,一天不洗头,头发就油腻腻的。请问,有什么办法能减少头发出油吗?(北京 吴先生)

答:想要减少头发出油,应做好以下3件事。

多吃粗粮水果 平时应注意饮食清淡,多吃粗粮、水果、蔬菜。

不建议使用控油洗发水 这类产品碱性较强,虽然清洁效果比较好,但可能会把正常皮脂一起清除,改变头皮酸碱性环境,导致皮脂腺分泌更多油脂。

控制洗头发频率 夏季如果出汗量少,可以两天洗一次头发。频繁清洗会使头皮油脂减少,皮肤代偿性增加油脂分泌,使头皮更油腻,产生恶性循环。(中日友好医院皮肤科副主任医师 盛宇俊)

老汉今年86岁,一口气能爬10楼

80多岁的年纪,50岁的身体素质,20多年没去过医院……我想,这些应该归功于我坚持锻炼、交朋友、心态年轻。

我喜欢锻炼健身,每天会下楼将小区健身器材玩一遍。直到现在,我还能在云梯上做引体向上,一次能做10来个。健身时会经常碰到一些年轻人,当他们得

知我的年龄后,总是惊讶地说:“完全看不出您已经80多岁了!”这些年来,我除了有点肩膀疼的老毛病,几乎没啥慢性病。到目前为止,我起码有20多年没去过医院了。说来说去,我最喜欢的锻炼项目是爬楼梯,一口气能爬10层楼。当然,我不建议老年人盲目爬楼锻炼,锻炼应该循序渐进。我

从40多岁时便开始养成了这个锻炼习惯,而且一开始只爬三四层楼,之后逐渐增加到爬6层楼、10层楼。

我还喜欢社交,喜欢帮助别人,谁家水管漏了、下水道堵了,只要打个招呼,我就会跑去帮忙。因为热心肠,我结交了一帮好朋友。平时,他们经常陪我一起聊天散步,请我出去聚餐旅游。

新研究:女性比男性更扛老

俗话说:“男过四十一枝花,女过四十豆腐渣。”长久以来,大众普遍认为,女性不如同龄男性扛老。然而,新研究发现,男性衰老速度比女性更快。

武汉大学的研究团队日前发表在《老年学和老年病学档案》上的研究显示:男性衰老速度可能比女性要更快,导致男性更容易衰老的关键在于身体的红细胞(输送氧气至全

身的载体)。研究揭示,随着年龄增长,男性红细胞数量减少,而其内部的线粒体DNA含量却异常增高,从而加速细胞老化。

在北京中医药大学东直门医院男科主任王彬看来,男士想要延缓衰老,必须护好三个部位。

肺脏 吸烟有百害而无一利,男性朋友要尽早戒烟。日常饮食方面,可以适当多吃点润肺食物,

如梨、枇杷、苹果等。

腰部 男性想要护腰,需要适度控制体重,减掉“将军肚”。中医认为,“腰为肾之府”,中老年男性平时可适当多吃一些黑米、黑豆、核桃等养肾食物。

前列腺 小小前列腺是男人的“多事之地”,勤喝水是保护前列腺最好的方法。此外,憋尿是中老年人尤其是心脑血管患者的大忌。(摘编自《武汉晚报》)

食疗药膳

两款通便食疗 调理便秘

许多人都有便秘的难言之隐,中医认为,便秘是由津液不足、气机郁滞和正气亏虚导致。在这,给大家推荐两款调理型药膳。

四仁粥 取党参、黑芝麻、核桃仁各20克,桃仁10克,粳米适量。将黑芝麻、核桃仁、桃仁混合碾压,与党参、粳米一起放入锅中,加水熬煮30分钟既可。此粥适用于气血不足便秘人群(表现为易疲倦乏力、排便无力、便不尽感)。

桑葚蜂蜜茶 取决明子10克,桑葚20克,蜂蜜适量。将决明子碾碎,与桑葚一起放入锅中,加入适量清水一起煮10分钟,然后调入蜂蜜搅匀后即可饮用。此茶饮适用于热结肠燥便秘人群(表现为大便干结如羊屎颗粒状)。(广东省中医院珠海医院肛肠科医师 姜亚君)

穴位按摩

晚上睡觉爱出汗 尝试按摩俩穴位

人到了一定年龄,容易出现潮热、盗汗的现象。想要改善这种情况,可以尝试按摩俩穴位。

按摩合谷穴 位于手部虎口处,手背第一、第二掌骨之间。按摩该穴位,有通经活络、清热解表的作用,能用于调理热病无汗、多汗、消渴等不适。

按揉复溜穴 位于小腿内侧,脚内踝尖上两寸(三横指)处。按揉该穴位,有益气、除热、止汗的功效。具体按摩方法为:顺时针按揉1—2分钟,随时可以按一按。(北京中医药大学东直门医院妇科主任医师 牛建昭)

