

# 早起的人 会越来越年轻



闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床,洗漱化妆,匆忙上班,这种被时间追赶的感觉,不仅让自己很累,还会导致大脑运转不畅,工作效率低下。

何不试着早起?研究发现,早起的人更有活力,更显年轻。

能长期坚持早起的人,一般不会有熬夜的坏习惯,这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病,身体更加健康。

长期早睡早起,首先新陈代谢顺畅,皮肤会变得更好,长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜,白天不起的人,即使同样每天睡7小时,看看那些晚睡晚起的人,苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好,肠胃活动会更加活跃,有利于形成清晨排便的习惯。所以,只要能早起,就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果?那必须是做伸展体操,让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中,身体停止活动,处于“凝固”状态。而早晨做一些轻缓的拉伸动作,能让身体舒展开来促进血液循环,同时让身体暖和起来促进代谢,从而让一整天都充满活力。

除了会越来越美,坚持早起也会让你更加聪明。

因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞,寿命和活力都更强,这意味着,他们有更好的觉醒和应激反射能力,显得更加灵活聪明,在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理,“白天”的时间被拉长了,感觉比别人多了2个小时,不是时间在追赶你,而是你在指挥时间。同样,按时休息,早早起床的人患上抑郁的风险也更小。

想要早起,不妨从自己喜欢的事情开始尝试吧。

为自己喜欢的事情早起一个小时,或者半小时,哪怕只有10分钟也会让你变得和从前不同。这是完全属于自己的时间,写字、插花、跑步、画画,任何事,做你想做的,仿佛这个时间是额外的奖励。

□ 据《健康时报》

## 提醒

### 挑糖炒栗子,带张纸巾

秋冬时节,路边摊的糖炒栗子成为街头的一道风景。和所有路边摊一样,糖炒栗子存在一些卫生问题。有的商贩为了让栗子看上去油亮诱人,就往栗子壳里加工业石蜡油;有的商贩为了让栗子吃起来甜爽可口,就往栗子壳里加糖精。为避免买到这样的栗子,建议大家带上纸巾,先擦一擦栗子的外壳。要是发现上面有油渍,说明该栗子可能加了石蜡油(也有人在炒栗子时加植物油,但加的量比较少)。

此外,不要一味追求果肉的色泽洁白或金黄。颜色太过金黄的果肉,可能经过化学处理。相反,如果炒熟或煮熟后发现果肉中间有些发褐,倒不需要担心,只要味道没变,可以放心吃。

□ 据《生命时报》

## 膳补

### 党参淮杞煲兔肉



材料:淮山20g、枸杞10g、党参20g、兔肉500g、瘦肉50g(3~4人量)。

烹调方法:先将以上药材洗净备用,兔肉洗净切小块,放入滚水锅中飞水去掉血污,然后把药和食材一同放入砂锅中,加入两升清水,煲1小时左右,最后调味食用。

主要功效:健脾、补中、益气

推荐人群:疲倦乏力、食欲减退、病后体虚、“三高”但需要调补人群。

汤品点评:秋冬时节,大家更倾向于进补,进补不宜过于温燥,可以平补为主。本膳中党参甘平,具有补中益气、养血生津的功效;淮山、枸杞是药膳中经常用到的食材,其性味甘平,具有补肺脾肾的功效,对于改善食欲有一定的帮助。需要补充营养,但又不想摄入过多脂肪的人群可以考虑食用此药膳。

□ 据《广州日报》

## 前沿

### 治阿尔茨海默病 有望用上新药

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校研究人员开发出一种有望用于治疗阿尔茨海默病的新药,该药已在细胞实验中显示出良好效果,相关动物实验和人体临床试验即将展开。这一研究成果论文已发表在《自然·化学》杂志上。

研究团队负责人江林说,他们借助计算机分析软件,筛选出一种名为ALI6的药物。该药可阻止贝塔淀粉样蛋白与脑细胞表面的蛋白结合,从而避免脑细胞死亡。

他们将实验室培养的小鼠脑细胞暴露在贝塔淀粉样蛋白中,随后将ALI6用于这些细胞。结果显示,ALI6几乎完全阻止了由贝塔淀粉样蛋白引发的细胞死亡。这表明该药有望用于治疗阿尔茨海默病。

据介绍,用ALI6治疗阿尔茨海默病的优势明显。目前许多药物的作用机理是阻止贝塔淀粉样蛋白积聚形成斑块,但当患者被诊断出阿尔茨海默病时,许多贝塔淀粉样蛋白斑块已然形成,治疗窗口期已被错过。

□ 据新华社

## 养生

### 晚饭有个黄金比例

对于晚餐,每个人的态度不同:有人大鱼大肉,有人以粥果腹,有人却干脆不吃……其实,从健康角度,晚餐可以按照这个黄金比例安排,蔬菜:肉:饭=2:1:1。

这里的蔬菜不包括土豆、山药等淀粉类蔬菜,肉类可以用豆制品(比如豆腐、豆干等)和海产品替换,饭代表所有淀粉类食物,比如杂粮米饭、红薯等。如果早餐和午餐没有摄入足量蔬菜,晚餐的蔬菜、肉、饭比例可以增加至3:1:1。多吃蔬菜还可以有效控制热量,增强饱腹感,防止摄入过多热量。

为了让大家有一个更加直观的认识,在此举一些营养满分晚餐的例子:香菇青菜+家常豆腐+糙米饭;麻酱拌菠菜+黄瓜甜椒炒鸡丁+藜麦饭;芹菜炒豆干+清蒸鱼+红薯;清炒豆苗+萝卜炖牛腩+杂豆饭;凉拌莴笋+红焖大虾+杂粮馒头;蒜蓉西兰花+饺子;杂粮米饭+辣拌黄瓜+冬瓜排骨汤+炒青菜+家常豆腐。不合格晚餐举例:炸酱面、土豆丝盖饭、卤肉饭、酸辣粉、烤串。

此外,还有3点需要提醒大家。第一,睡前3个小时停止进食,防止胃食道逆流(俗称烧心)。第二,营养均衡。第三,“饭后百步走,活到九十九”。

□ 据《健康时报》

## 新说

### “闻”葡萄有助抗肺癌



瑞士日内瓦大学的科学家近日发现,存在于葡萄中的一种强效化合物可以杀死肺癌细胞,并降低暴露于二手烟环境中人们的患癌风险。不过,利用该化合物的最佳方式不是吃,而是闻。

研究人员对小鼠进行实验。第一项实验中,暴露于香烟烟雾的小鼠有87.5%患上肺部肿瘤。患癌小鼠在26周内通过鼻腔吸入葡萄中富含的白藜芦醇成分。结果表明,白藜芦醇成功到达小鼠肺部,使患病小鼠体内的癌细胞数量减少了45%,肿瘤体积缩小。第二项实验中,小鼠在暴露于香烟烟雾之初就立刻使用同种方法摄入白藜芦醇,最终,只有37%的小鼠患上了肺癌,患病概率显著降低。

研究人员表示,葡萄中的白藜芦醇化合物以触发癌细胞“自杀模式”的方式杀灭肿瘤,确实可以起到抗癌、防癌的作用。然而,当被制成片剂口服时,它在几分钟内就会分解,没有机会到达肺部。

□ 据《生命时报》

## 释疑

### 解开免淘米的几个疑问



蒸米饭前先淘米,是生活中再平常不过的烹饪环节了,但现在市面上出现了一种“免淘米”,这种米究竟与普通大米有何区别?真的不用淘洗吗?为此,我们特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授李再贵为大家详细解答。

什么是免淘米?免淘米又称清洁米,是指卫生指标合格,不经淘洗就可直接蒸煮的大米,米粒表面光洁、不含杂质,一般为真空包装,保质期较长。制作工艺上比普通大米多了一步,即在成品米抛光后去掉表面残留糠粉,因此米粒表面更洁净、光亮,水分也得到了控制。

免淘米烹饪前真的不用淘洗吗?

糠粉的不饱和脂肪酸含量较高,易氧化酸败影响米饭的风味。大米淘洗的主要作用是将表面残留的糠粉及杂质洗去。而免淘米经过处理,表面残留的糠粉极少。也就是说,米厂替我们完成了淘米这道工序,煮饭前就不需再淘洗了。普通大米糠粉中脂肪氧化会产生对健康不利的物质,因此烹调前需要淘洗。

免淘米在口感、口味和营养上有差别吗?

有文献表明,免淘米的口感更好、蒸煮后更有弹性。这是因为,大米的水分与米饭的状态有关,水分低的普通大米可能在淘洗和蒸煮时会因吸水速度快而发生龟裂,淀粉溶出使米饭黏稠,但免淘米则不容易破裂,因此口感更有弹性。口味方面,有文献表明,免淘米的食味更佳。这与其几乎不附着米糠、水分适中,储藏期间不易氧化酸败、可有效保持鲜味有关。营养方面,李再贵表示,免淘米的膳食纤维、维生素、矿物质和脂肪含量可能略低,但差异可以忽略不计。

□ 据《生命时报》