

每周吃点辣 可减少心脏病发作

辣椒作为蔬菜及调味品,早已成为中国人日常饮食的一部分,在川菜、湘菜等地方特色饮食中更是占据了举足轻重的地位。国际上,有关辣椒与健康关系的研究也层出不穷。此前曾有研究称,辣椒吃多了易导致老痴,多位权威专家认为,这个结论的科学性有待进一步证实。近日,《美国心脏病学杂志》刊登的又一项有关辣椒的新研究,却是给无辣不欢者带来了好消息——规律食用辣椒可减少心脏病或中风发作带来的死亡风险。

意大利多个研究机构合作,以2.28万名意大利居民为研究对象,收集了他们吃辣椒的频率,并对其健康状况和饮食习惯进行了平均8.2年的监测。结果发现,与从来不吃或很少吃(每周少于2次)辣椒的人相比,每周吃4次以上辣椒的人全因死亡风险和心血管病死亡风险分别降低了23%和34%;规律吃辣椒使缺血性心脏病发病率降低44%,使脑血管病发病率降低61%;辣椒对心脏的保护作用在没有高血压的人群中更为明显。 □ 据《生命时报》



新鲜辣椒有六大益处

“新鲜辣椒的维生素C含量居蔬菜首位,它还富含B族维生素、胡萝卜素,以及钙、铁等多种矿物元素,可补充人体需要的多种营养素。这是吃辣椒能够降低正常人全因死亡率的原因。”中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,已有的典籍和研究表明,辣椒及辣椒素对人体有很多益处:

- 1.抑制肠道炎症。**辣椒中的膳食纤维能促进胃肠蠕动,辣椒素可以预防肠道微生物引起的营养不良和肠道屏障功能障碍,抑制肠道炎症。
- 2.改善心血管健康。**辣椒素能促进血液循环,有利于延缓动脉硬化。第三军医大学大坪医院祝之明团队发现,长期的辣椒素饮食干预,能明显改善内皮依赖的血管舒张功能,这表明辣椒具有降血压作用。
- 3.有助减肥。**辣椒素可以促进脂肪分解,增强胰岛素敏感性,在一定程度上防止超重和肥胖的发生。
- 4.抗癌。**2019年,美国马歇尔大学研究发现,辣椒素具有阻断癌细胞转移的作用。
- 5.杀菌止痛。**辣椒素还有很多药理作用,如镇痛、消炎、止痒、杀菌、治疗冻伤和祛风湿等。临床上有一些止痛药,主要成分就是辣椒素。 □ 据《生命时报》

前沿

95%的疾病由后天造成

近些年来,有一些研究观点将疾病成因归咎于遗传基因DNA,加拿大科学家对此则提出反对意见。他们通过研究认为,DNA并不能从根源上预示人们的健康状况,更无法决定命运。

加拿大阿尔伯特大学研究团队对20年来常见基因突变(也称为单核苷酸多态性)与不同疾病条件之间的数据,进行了有史以来最大规模的荟萃分析。结果表明,大多数人类疾病与遗传基因之间的联系是不稳定的。具体来说,包括部分癌症、糖尿病和阿尔茨海默病在内的多种疾病,在遗传病因上的占比最多为5%~10%;部分腹腔疾病、克罗恩病和黄斑变性等在遗传病因上的占比也只有40%~50%。

研究认为,大多数疾病的患病风险来源于自身新陈代谢、生活方式以及暴露在周围环境中的各类营养、化学物质、细菌或病毒。 □ 据《生命时报》

美食



润燥生津 推荐苹果肉桂汤

主要功效:润燥生津,补火助阳

推荐人群:手脚冰冷,入睡困难的人群

材料:苹果2个,生姜20g,肉桂棒5g,猪100g(2~3人量)

烹调方法:苹果洗净去皮切块,生姜洗净切大片,猪肉洗净切大块。把苹果、生姜和猪肉放入汤煲中,加水约1200ml,大火煮开后转小火,煮约半小时。最后放入肉桂棒和少许食盐焗一下即可。

汤品点评:

苹果比较清润生津,可以对抗秋冬的干燥。所选用的肉桂和生姜都是比较温燥的材料,所以用苹果来凉润一下,比较适合大多数人。 □ 据《广州日报》

释疑

贫血能靠吃猪肝红枣补吗?

脸色唇色苍白,蹲下去站起来眼冒金星?可能真的有点贫血了。怎么办?吃猪肝、红枣补补血有用吗?南方医科大学珠江医院血液科主任李玉华教授提醒,健康人体靠食疗养生保健或者有用,但假如已经出现贫血不适症状,还是要排查具体原因,而最直接的“补血”,还是要在医生指导下补充铁剂。

生活中还有两种不良饮食习惯也会导致贫血的发生。首先是喝浓茶,因为茶叶中含有大量鞣酸,大量饮用浓茶会导致鞣酸与体内的铁元素结合,阻碍身体对铁的吸收。长期喝浓茶就会严重影响铁的吸收,导致贫血、营养不良。这种情况容易发生在老年人身上。

其次是不吃肉。有些年轻女性节食减肥,或者老年人倡导吃素食有利于健康,这也会导致身体缺乏维生素B₁₂,这也是贫血的诱因。

红枣、猪肝到底能不能补血?李玉华说,从健康养生的角度来说,中医会认为红枣补血补气,对保健有益,但假如已是病理性贫血,吃红枣没太大意义。至于动物内脏比如猪肝,无疑含铁量是很高的,但内脏,尤其是肝脏,它是动物机体中最大的解毒器官,机体代谢物都要通过肝脏处理来排出体外,所以也是不建议通过吃动物内脏来补血补铁的。最直接的方法还是在医生指导下补充铁剂。

□ 据《广州日报》

提醒

动起来,前列腺跟着受益

在全球范围内,前列腺癌发病率呈上升趋势,已成为男性第二大常见癌症。近日,英国一项大规模研究显示,缺乏运动与前列腺癌发病显著相关。

一个国际联合研究团队使用“孟德尔随机化”方法,对22项前列腺癌风险因素进行了考察。研究人员将7.9万名患有前列腺癌的参试者和6.1万名身体健康的参试者医疗信息进行对比分析发现,具有“好动”基因变异的参试者运动量较常人更多,他们患上前列腺癌的风险比不携带这种基因变异者低了51%。研究结论发表在近期出版的《国际流行病学杂志》上。 □ 据新华社

养生

每天做这三件事 补肾效果好

城市夜生活丰富,很多人由于长时间的熬夜,导致明显的四肢酸软和身体无力症状。中医认为,肾有藏精、主生长、发育、生殖、主水液代谢等功能,被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调,产生疾病的重要因素之一。

所以,许多养生专家把养肾作为抗衰老的重要措施。所以,城市人群应该多注意休息和合理的调整,尤其要注意补肾。

在日常生活中,有一些小妙招可帮助大家补肾。

1.按压足三里穴位

每天可以按压足三里穴位,5分钟左右,早中晚各一次。

2.拍打肾腧穴

经络拍打补肾,最简便的办法就是拍打肾腧穴,每次15~20下,早晚每次三组。

3.饮食调理

适当进行饮食调理,可以选择枸杞子、石斛泡水喝。这个食疗方偏滋阴,一些经常熬夜的人或者生活工作压力比较大的人群特别适合。

枸杞5克、石斛3~4克,如果脾胃功能不好,再加上太子参,200毫升开水泡水饮用,可调理脾胃、补气。这个方通用性比较强。

另外,专家还推荐五指毛桃10~15克,用开水200毫升泡水饮用,有补气、去湿、健脾的作用,可作为日常保健之用。

□ 据《羊城晚报》

孩子汗多 煲太子参浮小麦黑鱼



孩子比成年人出汗多是正常现象,但如果白天安静状态下也爱出汗,或者动辄大汗淋漓,应引起重视。这种情况可能是气虚失摄引起的自汗。儿童气虚所致的自汗,推荐喝太子参浮小麦煲黑鱼汤,可益气固表、生津敛汗。

取太子参10~15克、胡萝卜1根、浮小麦20克、黑鱼1条、瘦肉100克、生姜3片。太子参洗净,略浸泡;浮小麦在锅中焙至微香;胡萝卜削皮,切成拇指大小;黑鱼宰杀后洗净,抹干水分,在锅中加一些油,用慢火把鱼两面煎至金黄色后盛起;瘦肉切块。全部材料放入炖盅内,加入清水,隔水炖一个半小时,调入少量食盐即可。

全方以益气固表、敛汗生津为主,兼顾小几气虚津伤、胃阴不足所致的食少倦怠、心悸不眠,标本兼治,提高免疫力。每周可饮用2~3次,连续饮用2~3周后观察效果。若怕冷、反复感冒症状明显,加黄芪10克;口渴欲饮,加石斛10克或芦根20克;睡眠不好、脾气暴躁,加合欢皮10克。 □ 据《生命时报》