



常识

### 远离电子屏幕使孩子更快乐

研究证实,在放学后参加体育运动、上音乐课或与朋友社交的孩子,比在这些时间盯着屏幕的孩子更快乐、更健康。研究显示,与放学后不运动的孩子相比,经常运动的孩子乐观的可能性要高出15%,对生活感到快乐和满意的可能性要高出14%,能够控制自己情绪的可能性要高出10%。据《中国妇女报》

### 吃芝麻酱补钙要适量

从营养学角度看,100克芝麻酱中含有1170毫克的钙,钙含量要明显高于牛奶、豆腐等。但是芝麻酱的热量和脂肪含量非常高,而过多摄入脂肪和热量,会引起高脂血症、肥胖症等疾病发生。正常情况下,成人每天食用芝麻酱不能超过10克。据《中国家庭报》

释疑

### 啃猪蹄能解决胆结石吗



民间治疗胆结石的“偏方”不少,例如吃猪蹄。这是真的吗?

在某些基层医院或者乡村卫生所,确实有部分医生会建议胆囊结石的患者吃两个猪蹄子,把胆囊结石排走,也确实有排下去的。这是因为猪蹄子这种油腻的食物会刺激胆囊进行强力收缩,可能会把胆囊内部分小结石排入胆总管,再通过胆总管排入肠道,跟随大便排出,这其实属于机体自我的排石过程。

但是,并不是所有结石都能通过这种途径排出。如果结石被胆囊排入胆总管但无法排入肠道,那么结石嵌顿在胆总管,就会诱发急性胆管炎、胰腺炎,是会致命的。以前出现过因使用这种土方排石而导致病人死亡的情况,所以现在是禁止通过油腻饮食来促进排石的。据《北京青年报》

提醒

### 吃南瓜不能降血糖

有传言称多吃南瓜可以降血糖,这是不正确的。

南瓜中含有铬元素和南瓜多糖。铬是体内葡萄糖耐量因子的重要组成成分,在糖代谢中铬作为辅助因子,具有增强胰岛素活性的作用。当人体摄入铬增加时,尿铬随之增加,但其变化不与葡萄糖、胰岛素水平密切相关。铬广泛分布在食物中,但南瓜的铬含量并不高。因此,想要增加铬的摄入量,南瓜不是一个很好的选择。

南瓜多糖是从南瓜中提取的活性物质,属于酸性多糖,含有葡萄糖、木糖、葡萄糖醛酸、阿拉伯糖、半乳糖等,具有降血糖、降血脂和抗肿瘤等作用,但对于其降糖的具体机制仍不十分清楚。多项动物实验中给予南瓜多糖治疗后,小鼠血糖下降及对葡萄糖的耐受能力提高,随剂量增加而作用增强,由此说明,南瓜多糖具有降低糖尿病小鼠血糖、改善糖耐量的作用。不过,目前尚缺乏在人体内相关实验证据,并且实验所用的南瓜多糖是经过专业设备通过复杂的工艺进行提取的,所以吃南瓜并不等于摄入很多南瓜多糖。

由此可见,“吃南瓜能降血糖”的说法没有过硬的科学依据。据《中国家庭报》



## 秋季必吃的三种高营养水果

据《北京青年报》

都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更适合吃的水果,吃对了水果,身体更健康!那么秋天吃什么水果更好呢?以下三种秋季必吃的高营养水果,错过太可惜。

### 1.苹果:保护肠胃

临床上有研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率,比不吃或少吃苹果的人要低。

此外,苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨,人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果可促进胃酸分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶代谢产物是短链脂肪酸,能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖尿病者一天可吃1~2个中等大小的苹果。患糖尿病者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150~200克左右)。

### 2.鲜枣:维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。

上面的还只是平均数据,某些品种的冬枣维生素C含量最高甚至能达到500~600毫克/100克。而维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太快,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

### 3.石榴:对心血管有益

石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为“天赐的圣果”。

石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生为尿石素。有研究发现,尿石素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或喝200~300毫升石榴汁,可使心血管疾病的患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽咀嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

当然,不必把整个石榴的籽都吃下,少量吃一些即可,以免影响肠道消化。如果担心籽太坚硬,可以购买软籽石榴,很容易就可以把籽嚼烂。

石榴含糖量不低,也不宜大量吃,普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴,健康老人和小孩子吃少一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。

指导专家:北京协和医院临床营养科教授于康

前沿

### 德国最新研究:听鸟鸣降低焦虑减少偏执

当我们走在路上,耳边传来鸟儿的欢叫声时,不妨停下脚步,听上一会儿。德国马克斯普朗克人类发展研究所发表在杂志《科学报告》上的最新研究表明,鸟鸣可以降低焦虑,减少偏执想法。

该研究以线上形式展开,让参与者收听6分钟交通噪声或鸟鸣的音频,以测试这些声音对情绪和认知的影响。研究者称,就算心理健康者也会有焦虑或短时间内有偏执想法,听鸟鸣虽无法改变抑郁状态,却可以减少健康人群的焦虑和偏执情绪。交通噪声会加重抑郁情绪,尤其是高频的交通噪声。研究者认为,鸟鸣的积极作用,或许源于它是自然环境的产物,可以转移人的注意力。

据《生命时报》

### 最新分析数据显示:多吃鱼防慢阻肺



中国慢性病前瞻性研究项目最新分析数据显示,多吃鱼可以降低慢阻肺风险。该研究发表在《营养学》杂志上。研究人员列出了一些健康的生活方式因素,如不吸烟、从不喝酒或很少喝酒、适当体育活动、体重指数18.5~23.9、腰围正常、饮食合理等。通过综合分析,研究人员发现,每周吃鱼多于4次,且生活方式健康(至少符合4项健康因素条件)的人群,相较每周吃鱼少于4次,及生活方式不够健康(符合一项或全不符合健康因素条件)的人群,男性和女性患慢阻肺的风险分别降低38%和48%。

在女性群体中,与不食用者相比,每周4天以上吃鱼者的慢阻肺风险降低17%,这种联系独立于生活方式因素。

据《生命时报》

美味

### 风栗壳蜜枣煲瘦肉



主要功效:止咳化痰,散结  
推荐理由:秋季咳嗽者  
材料:干风栗壳50g、瘦肉500g、蜜枣3粒(3~4人量)。

烹调方法:风栗壳冲洗。瘦肉洗净、切块、飞水。所有材料加入汤煲内,加水2000ml,武火煮沸后改文火煲大半个小时,适量食盐调味即可。

汤品点评:风栗壳更被民间认知的是其散结的作用,民间常用它与夏枯草、猫爪草搭配煲汤以消肿散结,用在淋巴结肿大、甲状腺结节等的调理。

据《广州日报》