

鸡蛋 坚果

七种食物让你越吃越年轻

没有让人永葆健康的药物,但却有让人越吃越健康的食物。日前,来自美国的10余位营养学家联合在美国网络医学博士网站上提出建议,以下7种食物,能够让我们越吃越年轻,越吃越健康。



酸 奶

以低脂酸奶最佳,它富含钙质、多种维生素、蛋白质和钾元素。除此之外,酸奶中的益生菌更有助于保持体内菌群平衡。如果你不喜欢酸奶,脱脂牛奶和奶酪也是不错的选择。奶制品几乎包含了人体所需要的所有营养素,各种营养素之间的比例配搭也平衡。

鸡 蛋

研究显示,每天早晨吃一个鸡蛋,不仅不会增加胆固醇,还会让人在一整天内摄入更少热量,不知不觉减轻体重。鸡蛋提供了高质量的蛋白质,此外还含有12种维生素和矿物质,其中B族维生素对改善记忆有帮助。

坚 果

高纤维、高蛋白、有益心脏且抗老化,这些都是坚果类食物的优点。但由于过高的脂肪含量,适量食用是关键。专家认为,不论是杏仁、花生,还是核桃、榛子,每天不超过半两最佳。

猕 猴 桃

被称为“水果之冠”的猕猴桃含有高密度的营养素。一个猕猴桃就能保证你全天所需的维生素C,此外它还提供了丰富的维生素A,以及膳食纤维和钾。猕猴桃食用起来也很方便,用刀切成两半,拿勺子像舀冰淇淋一样,就能尽情享受了。

豆 类

多吃豆类对心脏有好处,它所含有不可溶性纤维能够有效降低胆固醇,另一些可溶性纤维则可以帮助排除体内垃圾。此外,豆类食物还含有蛋白质、碳水化合物、镁和钾。专家建议,每周食用豆类食物至少要在3次以上。

西 兰 花

这种蔬菜既好吃又常见,含有维生素A、C以及有益于骨骼生长的维生素K。就连一般情况下只存在于胡萝卜、橙子等黄色植物中——胡萝卜素,在西兰花中也大量存在。

水 果 干

菠萝干、杏干等很多水果干只是在制作过程中滤去了水分而已,水果中所含的维生素等有益元素都被大量地保留了下来。除了丰富的维生素之外,水果干里还含有大量的铁、钾等矿物质,而水果干中含有的糖分也比普通水果中的糖分低,不易发胖,是一种很好的零食。

(据新华网)

