

花生增寿,核桃抗氧化,开心果缓解情绪……

坚果才是营养全能王

坚果是出色的营养全能王,不但含有高质量的植物蛋白质,还富含膳食纤维、抗氧化物质等,每天一把坚果能防多种病。

花生

花生自古就有“长寿果”之称。与其他坚果相比,花生几乎是国人食谱中出镜率最高的。专家指出,花生之所以受到全球人的喜爱,不仅因为它的美味,还有多种意想不到的健康益处。

降脂护心。美国研究发现,用餐后,血液中的甘油三酯会出现短暂增加,适量吃点花生,有助于抑制甘油三酯水平,减少动脉扩张,预防心脏病和脑中风。山东沂蒙花生食品研究所高级工程师陈峰表示,花生之所以护心,关键在于富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

抗击癌症。花生富含叶酸和植物固醇,对预防肠癌、乳腺癌和前列腺癌等有显著效果。英国伦敦帝国学院研究发现,每天适量吃点花生,有助于抗击癌症,降低慢性病的发病率。

提高智力。花生所含的赖氨酸、谷氨酸和天门冬氨酸,利于促进脑细胞发育,增强记忆力。

美容养颜。吃花生易产生饱腹感,其植物性脂肪不但不易导致肥胖,反而具有一定健美功效,益于保持体形。加上它富含维生素E、卵磷脂等,有抗氧化效果,利于美容养颜、延缓衰老。

抑制出血。花生红衣富含纤维素、蛋白质和多酚类物质,能促进血小板再生,缓解血小板减少导致的出血症状。

降低死亡风险。美国团队针对美国、中国上海两大消费群体

的研究发现,常吃花生的人,死亡风险分别降低21%和17%。

核桃

小小的核桃中含有人体必需的营养成分可不少。美国斯克兰顿大学文森教授及其研究小组发现,核桃富含多种抗氧化剂,其中多酚含量位居坚果类榜首。

核桃仁的脂肪含量虽高,但所含脂肪中九成以上属于不饱和脂肪酸,包括油酸、亚油酸、亚麻酸等,有防治动脉硬化的作用。

核桃仁中还富含多种磷脂,其中卵磷脂是人体所需胆碱的主要来源,胆碱在乙酰化酶的作用下生成乙酰胆碱促使细胞活性化,进而提高反应和记忆能力。

此外,核桃中含有许多特异性营养成分。高浓度的酚类等抗氧化物质,能够在一定程度上清除体内自由基,有助于预防各类慢性非传染性疾病;高生物活性的褪黑素,能够延缓与年龄增长有关的神经内分泌疾病,包括帕金森症、阿尔茨海默病等。

开心果

研究证明,维生素B1与神经系统的功能关系密切,体内维生素B1浓度低,患抑郁的风险高。榛子和开心果中维生素B1含量尤为突出,情绪低落的人可将其作为餐间零食。

油酸。油酸含量占开心果所含脂肪的一半以上,它是最主要的一种单不饱和脂肪酸。油酸被认为是最有益于心脑血管健康的脂肪酸。

维生素E。在开心果中,具有较强抗氧化作用的维生素E可以保护不饱和脂肪酸,使其免于被

氧化,在人体内,维生素E有助于延缓衰老、保养皮肤、抗动脉粥样硬化等。

原花青素。开心果紫红色的果衣中含有丰富的原花青素。研究发现,原花青素具有降血脂、降血压、抗癌、抗辐射等功能。

叶黄素。开心果翠绿色的果仁中含有较丰富的叶黄素。叶黄素也具有较强的抗氧化作用。此外,叶黄素还能对抗视网膜黄斑病变。

白藜芦醇。白藜芦醇也是著名的天然抗氧化剂之一,可清除自由基,抑制脂质过氧化反应。除保护心血管系统之外,白藜芦醇还具有提高免疫力、抗癌、抗病毒、抗衰老等多种功效。

5种情况不吃坚果

睡前不要吃。坚果中含有的不饱和脂肪酸虽然有益健康,但却容易导致胃酸反流。

腹泻时别吃。坚果中丰富的膳食纤维和脂肪能润肠通便,但腹泻的人应暂时别吃,否则会加重症状。

大鱼大肉后不宜吃。如果一天三餐中已经吃了大量肉类,就不应再吃坚果,否则会使脂肪摄入超标,引发肥胖。

咽喉发炎者或过敏者不能吃。坚果一般都很干,吃了会加重干燥、充血等上火症状。另外,吃坚果类容易过敏的人更要注意,最好别吃。

婴幼儿不要吃。3岁以下的婴幼儿吃颗粒较大的坚果,窒息风险高,严重时甚至危及生命。可将坚果捣碎或磨粉拌入辅食中食用。

(据《羊城晚报》)

醋的六大妙用



醋香味美,是日常生活中常用的调味品之一,“醋应用在饮食和疾病治疗方面的历史有数千年,可惜好多妙用不为人所知。”广东省中医院临床营养科盛雯医师提醒,“醋虽有较高的保健价值,但不是人人都适合食醋保健,胃酸过多人群、消化道溃疡人群、痛风人群和正在服用可能和醋发生反应的药物人群不适合喝醋。”

李时珍《本草纲目》记载“醋能消肿,散水气,杀邪毒,理诸药”,古代中医大家也常用醋作为引经药(酸入肝)或者是用醋制中药材降低药物毒性。现代医学实验证明醋中不仅含有多种有机酸,还有各种维生素和矿物质,对某些营养素也能起到促进吸收的作用,有很好的保健作用。对照看一看,醋的这六大妙用,你究竟知道几条?

妙用1:炒菜时加点醋能降压

推荐:陈醋、米醋

在炒菜的时候多加醋,少加点盐不仅降低盐的摄入量,而且能强化咸味和鲜味,使菜肴美味不减,还能促进消化、提高食欲并减少营养素的流失。

妙用2:饭前喝醋能降血糖

推荐:陈醋、白醋

吃饭前喝点醋水(浓度不宜高)或者是在米饭中加点醋(白醋)对控制血糖也有一定帮助。这是因为醋能延缓食物在胃的排空速度,从而延缓肠道对葡萄糖的吸收,同时减慢淀粉转化为葡萄糖的速度并提高胰岛素的敏感性,有利于增加饱腹感和控制餐后血糖。她提醒,避免挑选含糖量较高的保健醋或是醋饮料。

妙用3:洗发能美发

推荐:米醋、白醋

头皮是弱酸性环境,酸性环境下头发上的毛鳞片闭合更快,更有利保持头发柔顺、健康的状况;碱性环境下,毛鳞片张开分裂。头发干枯分叉的时候不妨试试在水里加些醋调节一下。要提醒的是,刚染完头发,用醋水洗有可能导致脱色。

妙用4:洗脸能美肤

推荐:米醋

醋中含有醋酸、氨基酸、甘油、糖分和醛类化合物,对皮肤起到温和的刺激作用,在温水中加上少许白醋洗脸,能扩张皮肤血管,使皮肤丰润饱满。建议敏感性皮肤或者皮肤角质层较薄人群慎用。

妙用5:餐前喝醋防缺铁性贫血

推荐:任何一种醋

缺铁容易导致贫血,其实缺乏胃酸会影响铁离子在体内的吸收,也会导致贫血。缺乏胃酸型慢性胃炎人群,可以餐前喝点醋刺激胃酸分泌,刺激食欲的同时也有利于铁的吸收。

妙用6:吃东西加醋能抗衰老

推荐:黑醋和香醋

现代实验证明了黑醋和香醋具有抗氧化的作用,能清除人体内的多余的自由基,从而可以起到抗衰老的作用。(据人民网)

土豆焖豆角



一、原料:

豆角1斤左右,土豆1个,生抽、豆瓣酱、葱、蒜、盐、清水适量。

二、做法:

1.豆角去筋洗净后,掰成5厘米长的小段;土豆去皮切滚刀

块;大蒜去皮轻拍,葱切末,备用;

2.锅烧热倒油,待油七成热时,放入葱末和一半的蒜末爆香,快速下豆角翻炒;

3.3分钟后,放土豆块,倒入生抽和豆瓣酱炒匀;

4.加入清水,没过豆角,盖上锅盖,调为中火焖10分钟左右;

5.调成大火,放入盐和剩余的蒜末翻动几下,大火煮1分钟,略收干汤汁即可出锅。

(据《生命时报》)