健康养生

责任编辑:王 弘
微博:
t.xinmin.cn/
xmwangh
邮箱:
xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话:62791234-451

健·康·新·知

秋葵虽好,不宜生吃

今年夏天,一种叫"秋葵"的蔬菜突然火了。只要你热衷刷微博、微信朋友圈,最近一定时常见到它的身影。"植物黄金""绿色人参"……种种美誉下,秋葵号称能"食补降血糖、保肝强肾、预防癌症"。

然而,多位专家表示,秋葵有利于降血糖血脂、促消化通便,但对壮阳补肾、防癌则没什么效果,更不能包治百病,"秋葵虽好,也不能盯着吃"。

种植增多价格下降

秋葵,长得像青椒,比青椒更棱角分明,表面还有一层细细的绒毛。在杨浦区国和路菜场,唯一一个卖秋葵的摊位,摊主说,自己从很多年前就开始卖秋葵,销量一直不算好,但这两个月,前来询问购买的人增加许多。

"现在的价格是每斤 12 元,去年最高的时候卖到 48 元!"摊主表示,在卖得好的时候却降价,是因为大约一个月前秋葵开始大量上市。种的人多了,供应的量大,价格就下来了。

图 TP

可降血糖血脂助减肥

如今,秋葵被一些卖家夸得神乎其神,降血糖、防癌、美容、甚至还号称"蔬菜伟哥"。

不过,上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏表示:"和一般蔬菜相比,秋葵蛋白质和钙含量比较高,含钙量几乎和牛奶差不多,在它的原产地非洲是运动员的首选。"蔡骏表示,秋葵降血糖血脂的功效确实存在,"它还有很多可溶性纤维素,可以促进消化和胃肠道蠕动,阻止胆固醇吸收,因此有降脂通便的作用,有助于减肥。"

"秋葵含有丰富的维生素 C、锌硒微量元素,有抗氧化抗衰老的功效,也有益于抗肿瘤,但说能预防癌症就太夸张了。"至于"蔬菜伟哥",蔡骏表示,秋葵中的确含有植物激素,但微乎其微,一般烧菜的用量不会有补肾壮阳的功效。

上海交大医学院附属仁济医院临床营养科主任万燕萍也表示,秋葵含有"黏液蛋白",这种成分对保护胃肠道、控制血糖有作用。然而,秋葵毕竟只是一种蔬菜,蔬菜的营养成分虽然各有差异,但总体接近。

专家不建议去生吃

上述专家还表示,秋葵也不是什么人都能吃的。蔡骏表示,从中医的角度说,秋葵性寒,清热利湿,因此最适合体虚湿热、较胖的人群食用,脾胃虚寒的人则应该少吃或者不吃,否则很容易拉肚子。此外,由于含有草酸钙,因此肾结石和高尿酸者也不适宜食用秋葵。

"不建议生吃。"对于网上风行的"凉拌"吃法,蔡骏认为不妥,"秋葵的表面有小绒毛,生吃会损伤胃肠道。"如果一定要生吃,记得用开水过一遍,尽量去除绒毛。

"有些人听说秋葵降血糖就吃很多,自己血脂高就一点猪肉不碰,这样都不对。只要把代谢的总能量控制好,适当地多吃或少吃,均衡广泛的饮食才科学。"万燕萍如是说。**王杨**

毒蘑菇蓄『湿』待发 游园切勿随意采摘

近日,受到连日阴雨天气的影响,申城公园绿地及林地野生毒蘑菇长势迅猛。公园方面再次呼吁广大市民游客不要随意在公园、绿化带或林地等随意采食野生蘑菇、野菜等,切勿因小失大,造成严重后果。

为此,上海一些公园已开始采取多项应对措施,做到防患于未然。共青森林公园已在所有门口、游客服务中心张贴友情告示,并在园内野生蘑菇生长的点区域制作宣传告示牌,提醒游客提高自身安全防范意识。共青森林公园相关工作人员还告诉记者,园方近期将继续加大对公园的巡查力度,对擅自采摘野蘑菇、野菜的游客进行劝导。同时还将对整个园区开展一次针对野生蘑菇的集中清除行动,最大限度确保游客安全。

图 TP

名·人·养·生

五旬天王的养生秘笈

刘德华拉筋吞纤食 20 年

刘德华养生秘诀就在他清淡的饮食调理,加上跑步、拉筋是最固定的运动,让他近 20 年来都能维持 176 公分、67 公斤的精实身材。

据香港媒体报导,51 岁的天王刘德华让人又妒又羡的就是平时运动不超量,却能维持令人称羡的胸、腹肌及标准 30 寸腰围,秘诀就在他清淡的饮食调理,大量的青菜、蔬果及水烫海鲜,让他有本事比一般男人的 15%体脂肪还低。

除此之外,跑步、拉筋是最固定的运动,加上刘天王睡得沉,睡眠质量好,不容易发胖。

刘德华出道超过 30 年,仅在电视台时期有过婴儿肥,随后操肌减肥,一直保持最佳状态,他最巅峰时期曾有 6 块腹肌、超过 40 寸大胸肌,常不吝在舞台秀"倒三角"的狗公腰身材,总让粉丝为之疯狂。

但除了开唱及拍戏前会进健身房造肌,平常的他顶多跑步及拉筋,经纪人透露,他能让身材不走样的诀窍就是在三餐下工夫。

刘德华的早餐必有一杯黑咖啡,随着工作地方不同搭配不同菠萝包、紫米饭团等食物,主食鱼虾搭生菜沙律,工作如果太晚,会补充水果跟坚果让他止饥,不过演唱会期间会另有营养师依他当时健康体态开菜单,他意志力超强,绝对不破戒。

刘德华每年固定健康检查,有次胆固醇过高,他舍弃最爱吃的虾、花生,有好长一段时间都不碰。台湾经纪人小娟也透露:"刘先生不喝冷饮,而且大量喝水,能素颜就不化妆,加上他睡眠质量好,每次睡眠都很沉,不常做梦,所以精神总是很好。"

其实饮食、运动都是附加条件,刘德华认为,保有好心情才是最重要的,媒体常问他担不担心新人辈出,天王地位被动摇?

他笑着说:"为什么要怕?每个年龄做好每个年龄该做的事就好。"

王毅

果蔬皮也是宝 千万别扔掉

对有些人来说在吃水果或者是一些蔬菜的同时习惯把皮削掉,而其实果皮不仅是果蔬抵抗外来侵蚀的屏障,还是果蔬中营养物质的"聚集地",所以我们最好不要把这些具有防病治病功效的果皮丢掉。

●葡萄皮降血脂

葡萄皮中含有比葡萄肉和籽中更丰富的白藜芦醇,具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化、增强免疫力等作用。葡萄皮还含有丰富的膳食纤维、果胶和铁等。建议葡萄清洗干净后带皮食用。

●苹果皮抗衰老

苹果皮富含果胶和膳食纤维,能够促进肠道蠕动。其中还含有丰富的维生素 C、花青素和其他多酚类物质,具有很强的抗氧化活性,能抵抗衰老。建议吃苹果时,最好清洗干净后带皮一起吃。

●梨皮清心润肺

梨皮是一种药用价值较高的中药,含有较多的维生素 C 和铁、锌等无机盐,具有清心润肺、降火生津、治疗感冒、咳嗽的作用。将梨带皮清洗切碎,加冰糖炖水服能治疗咳嗽。

●西瓜皮清热解暑

西瓜皮和果肉一样含有丰富的矿物质和维生素,具有清热解暑、泻火除烦、降血压等作用。西瓜皮去掉外层翠皮,可以凉拌、炒肉、做馅或做汤。

●柑橘皮理气化痰

从中医食疗的角度讲,柑橘皮能理气化痰、止咳平喘,对患有动脉硬化或维生素 C 缺乏症者也有益处。可以将柑橘皮晒干,泡水饮用。也可将柑橘皮加入菜肴,形成特殊风味,比如橘皮粥。做肉汤时放几块橘皮,能使汤味更鲜,并减轻油腻感。

●番茄皮预防癌症

番茄皮中富含的番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质之一,能防治心血管疾病,提高机体免疫力,预防癌症。不管是直接生食还是烹调菜肴,建议将番茄清洗后带皮食用。

●冬瓜皮利水消肿

冬瓜皮不仅含有多种维生素和矿物质,还含多种挥发性成分,具有消暑、健脾、利湿的功效。冬瓜皮比较厚、比较硬,建议做冬瓜汤时最好带皮煮。

●茄子皮强健血管

茄子皮含有维生素 P、B 族维生素、维生素 C 等物质。最令人称道的是其强健血管的功效,是心血管病人的食疗佳品。做茄子时连皮烹饪即可。 摘编自凤凰网