

橄榄油食物营养好 妙处多多



橄榄油是一种纯天然的植物油,那么橄榄油有什么功效呢?相信不少人都想知道吧?橄榄油食物营养丰富,很多人觉得想减肥肯定不能吃油水多的食物,但是你知道吗?橄榄油却是能够帮助减肥的哦。

一、橄榄油有助于降低胆固醇

导致肥胖发生的根本原因之一,就是血脂过高,而血脂之所以会出现过高现象,主要是甘油三酯和胆固醇在起作用。降血脂首先要降胆固醇,特别是要降低低密度脂蛋白。

油酸有一个突出的功能,当其进入血液后会提高好胆固醇——高密度脂蛋白的含量,降低坏胆固醇——低密度脂蛋白的含量,可以从根本上改变血脂的结构,胆固醇减少了,自然有助于减肥。好胆固醇增多了,还可以将血脂和动脉血管壁上的坏胆固醇转移到肝脏中去,代谢成胆汁,从而进一步降低血脂中胆固醇的压力,对减肥特别有效。

二、橄榄油能阻止三磷酸腺苷的形成

所谓三磷酸腺苷,就是食物进入人体后产生的一种能储存和释放能量的高能量磷酸盐分子。这种高能量分子越多,那么聚集的能量也多,故而使人肥胖起来。科学家发现,当机体长期摄入橄榄油之后,这种高能量分子却会减少,人体也会

随之瘦下来。原因是什么呢?原来是橄榄油中的 $\omega-3$ 脂肪酸在起作用。当 $\omega-3$ 脂肪酸进入人体后,会阻止三磷酸腺苷的合成,并将摄入人体的热量在线粒体中燃烧掉,这个能量燃烧的过程,被科学家称为“氧化磷酸化”。正因为橄榄油拥有这一独特的功能,因此长期食用橄榄油的人,肥胖者也较为少见。

三、橄榄油能增强细胞对胰岛素的敏感度

美国科学家在对肥胖者进行研究时发现,胰岛素水平偏高的人,即使采用严格的节食方法也很难减肥。谜底最终被揭开了,原来胰岛素具有促炎的作用,如人体内胰岛素水平长期居高不下,那么在炎症反应下,多余的胰岛素反应就会变得十分迟钝。胰岛素的感受器位于细胞膜内,通常用它来把守细胞的大门,控制物质的进出。如果感受器的反应变迟钝了,那么它就无法开启细胞的大门,将血糖送入细胞内,从而导致人体的血糖升高和肥胖的发生。橄榄油之所以具有一定的减肥效果,因为其所含的 $\omega-3$ 脂肪酸具有抗慢性炎症的能力,可避免胰岛素发炎,从而增强胰岛素的敏感度,确保将糖和氨基酸充分吸收进入细胞内,减少脂肪的囤积,达到减肥的目的。

四、橄榄油能抑制脂肪合成酶的生长

科学家发现,肥胖和人体中的脂肪合成酶有关。脂肪合成酶通常在人的肠道中,能将脂肪分解成极小的微粒,并通过肠道加以吸收。如果人体中脂肪合成酶过多,那么极易引起脂肪在人体中的囤积,导致肥胖的发生。美国科学家通过长期的研究,从橄榄油中找到了破解脂肪合成酶过多的答案,原来橄榄油富含 $\omega-3$ 脂肪酸,而 $\omega-3$ 脂肪酸具有强大的抑制脂肪合成酶的功能。

美国科学家还发现, $\omega-3$ 脂肪酸能直接影响细胞内的代谢基因,而这些代谢基因控制着人体内糖原的合成及脂肪的储存。如果人体内的代谢基因过于活跃,那么极易引起肥胖。科学家继而发现,代谢基因与一种名为“过氧化物酶体增殖活化受体”的类固醇物质有关。而当橄榄油中的 $\omega-3$ 脂肪酸与其结合时,这种类固醇物质就能被激活,从而加速了脂肪的燃烧,这也就是长期摄入橄榄油的人较少产生肥胖的原因所在。

怎么样?是不是觉得很奇妙呢?原来油类也是能够帮助减肥的!什么东西能帮助减肥相信大家又多了一样选择吧?其实橄榄油含有丰富的多种维生素,而维生素E含量是所有植物里最高的,所以对女性护肤美体都有很大帮助哦。

空腹真的不能吃这些食物

饮食上向来存在众多误区,空腹不能喝茶相信大家都知道的,那空腹能喝牛奶、豆浆、酸奶吗?空腹喝这些会不会引起胃痛、肚子痛呢?有很多误区甚至我们都认为是真理!那实际上是怎样的呢?下面我们一起来看看吧!

糖

传言:糖是一种极易消化吸收的食品,空腹吃糖,人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值,使血液中的血糖骤然升高导致眼疾发生。

解析:错。对于糖尿病人来说,空腹吃糖的确很危险。但对于正常人而言,空腹适量吃一点糖,可补充身体能量。

茶叶

传言:空腹饮茶能稀释胃液,降低消化功能,还会引起“茶醉”。

解析:错。只要不是空腹饮浓茶,一般的茶叶泡水后并不会影响消化功能,“茶醉”就更加谈不上。

香蕉

传言:香蕉中含有较多的镁元素,空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的钙镁平衡,对心血管产生抑制作用。

解析:错。香蕉的镁元素在水果中含量并不算很高。空腹吃香蕉,控制在1~2根是没问题的。

酸奶

传言:空腹喝酸奶,会使酸奶的保健作用减弱。饭后两小时喝酸奶,既有滋补保健的作用,又有排气通便的作用。

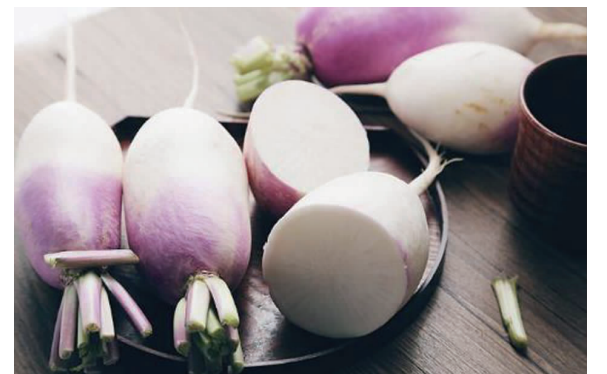
解析:错。酸奶的主要作用是为人提供蛋白质,补充人体钙质。空腹喝酸奶,并不影响酸奶的保健作用。

牛奶和豆浆

传言:这两种食物中含有大量的蛋白质,空腹饮用时蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉,起不到营养滋补作用。

解析:错。若我们的身体需要启用蛋白质供能,说明已长时间处于饥饿状态,身体里的碳水化合物和脂肪基本上已消耗殆尽了。

萝卜不能和什么食物同吃?



专家提醒,不管是吃中药还是吃西药,在服药期间都应该尽量避免吃萝卜,否则的话药性将会受到极大的影响。尤其在服中药时,一定要避免吃萝卜。主要是因为萝卜有消食、破气等功效,尤其是在服用人参、黄芪等滋补类中药时。还有研究证实,萝卜会削弱人参等的补益作用,因而大不到治疗以及滋补的作用。因此经常有吃中药习惯的人要注意,对萝卜必须要敬而远之。

除了药品之外,萝卜还有哪些禁忌呢?

1、萝卜+胡萝卜

胡萝卜和白萝卜不适合调配在一起食用。白萝卜的维生素C含量极高,对人体健康非常有益,若与胡萝卜混合就会使维生素C丧失殆尽。其原因是胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的解酵素,会破坏白萝卜中的维生素C。

2、萝卜+柿子

吃了大量含植物色素的水果,就会在肠道分解出一种酸性物质,再吃萝卜,人体就会产生硫酸抑制甲状腺的作用,从而诱发或导致甲状腺肿。柿子、梨、苹果、葡萄等水果都含有大量的植物色素,吃了萝卜后,短时间内不要再吃这些水果。

3、萝卜+桔子

萝卜和桔子几乎同时上市,极易两者同吃。当萝卜摄入人体后,可迅速产生一种叫硫酸盐的物质。桔子中的类黄酮物质在肠道转化成羟苯甲酸及阿魏酸,它们与硫酸盐作用加强成硫酸盐,硫酸盐抑制甲状腺的作用,从而诱发或导致甲状腺肿。

4、萝卜+木耳

萝卜与木耳同食对某些特殊敏感性体质的人,容易引起过敏性皮炎。

五种蔬菜汁的营养价值



蔬菜是我们健康饮食所必备食物,可是蔬菜除了可以作为下饭菜之外,也可以以蔬菜汁的形式为我们身体提供营养,下面小编来为大家介绍不同种类蔬菜汁的营养价值,了解一下它们都能够为我们带来哪些保健作用。

胡萝卜汁:能提高人的食欲和免疫力,可以显著减轻溃疡症状,缓解结膜炎,保护视觉系统。哺乳期的母亲每天多喝些,分泌出的奶汁质量会更高。

芹菜汁:可作为利尿和轻泻剂以及降压良药。由于芹菜的根叶含有丰富的维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C和维生素P,因此尤其适合维生素缺乏者饮用。

圆白菜汁:可促进造血机能的恢复,抗血管硬化,对于阻止糖类转变成脂肪、防止胆固醇沉积具有良好的功效。当牙龈感染引发牙周病时,饮用圆白菜和胡萝卜混合汁,可以起到清洁口腔的作用。

黄瓜汁:在强健心脏和血管方面具有重要作用,能调节血压,预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化,还可使神经系统镇静、增强记忆力。黄瓜汁所含的许多元素都是头发和指甲所需要的,能预防头发脱落和指甲劈裂。

番茄汁:含有大量柠檬酸和苹果酸,对机体新陈代谢大有裨益,可促进胃液生成,加强对油腻食物的消化。其中的维生素P有保护血管、防治高血压的作用。

山药怎么吃最有营养

1、清蒸山药

最好的烹饪方法就是清蒸山药,原汁原味,没有其他添加物,营养价值能很好地保存,有效成分也不易被破坏。如果是大病初愈,没什么胃口,可以选择最简单的清蒸做法。将山药去皮,切段,放入锅中煮熟,然后蘸白糖食用,清鲜绵软,香甜可口。这种吃法口感软烂,也适合慢性病人,如高血压、胃病等患者食用。喜欢甜品和体质虚弱的女性也可以把山药在水中焯一下,浇上熬好的蜜汁,吃了可以滋阴养血。

2、炒山药

在所有山药的做法中,炒山药是最营养美味的。山药切成片或丝下锅爆炒,因加热时间短,所含营养成分,尤其是维生素C丢失得较少。比如素的有山药炒木耳、西红柿炒山药,荤的有山药炒肉片、山药炒腰花、山药炒虾仁、山药炒鸡丁等。

3、煲山药粥

煮粥时放入山药块,再加上几颗撕开的红枣,孩子和老人最适合吃。因为这两类人群的牙口都不太好,而且消化系统比较弱,而山药粥十分易于消化。此外,脾胃虚弱或消化不良的人也适合喝山药粥。此外还可以做花生山药粥、枸杞山药粥、桂圆山药粥、南瓜山药粥等。

吃得太油腻 妙方帮你刮去油脂

1、柚子茶

取柚子1个,先置开水中浸泡5分钟,取出去皮,将瓤撕碎,皮切细丝,用平锅微火先炒柚子皮至透明状,再加入柚瓤、冰糖(约为柚子量的1.5),炒至黏稠即可;晾凉后加入蜂蜜(约为柚子量的1/2)存储于瓶中,每次服用1~2羹匙,冲水热饮。

柚子性寒,味甘酸,含柚皮苷、新橙皮苷、胡萝卜素、挥发油、钙、磷、铁及多种维生素,其中维生素C含量是柠檬的3倍,具有润肠清火、解腻消食、去胃中恶气和解酒毒的功效。饭后喝

1杯柚子茶可清火解腻。因柚子中含胰岛素样成分,糖尿病患者饮用还有辅助降低血糖的作用。

2、大麦茶

取用微火焙炒的大麦仁15~30克,加水煎煮15分钟,去渣饮汁;如系袋泡茶,开水冲泡饮用。大麦性凉,味甘咸,含有人体所需的多种微量元素、氨基酸、矿物质、淀粉酶、不饱和脂肪酸和膳食纤维等成分,但不含茶碱和咖啡因,含糖量也极低。

具有去食消胀、平胃止渴、益气调中、壮血脉、实五脏、化谷食之功效。饭后,喝1杯浓浓的

大麦茶,不仅可以去油腻,还能

健脾胃、助消化。

3、酸梅汤

取酸梅90克,山楂60克,洗净入沙锅,加清水3000毫升,以文火煎煮约1个小时,去渣取汁,加白糖250克,冰糖30克,煮沸搅匀即可。酸梅汤里不仅含有大量的微量元素、氨基酸、膳食纤维等利于人体健康的营养物质,而且作为主要原料的乌梅、山楂更是有效祛除油腻的碱性食品,可以促使肌体加快新陈代谢,每食油腻后热饮1杯,对减少肠胃中积存的油腻十分有效。

便民信息

王彩云遗失《职工养老保险手册》,号码为30962849,声明作废。
许卫国遗失如东中南锦辰房地产开发有限公司出具的收款收据一份,号码为0054044,声明作废。
陆宝林遗失苏如渔养18828渔业船舶所有权证书,证号Q223302252;苏如渔养18828渔业船舶登记证书,证号D223302252,声明作废。本人并声明放弃使用苏如渔养18828从事渔业生产,不再从事渔业生产活动。
周树建遗失苏D5528《道路运输证》,证号为苏交运管通字23329195号,声明作废。
周啸峰遗失保批单发票一份,发票代码为3200164320,号码为35994596,声明作废。
陈爱兵遗失车牌为辽AN5R03交强险标志一份,单号为2045903202017027428,标志号为13000100001700856824,声明作废。
吴冬红遗失《职工养老保险手册》,号码为30908378,声明作废。

办理各类广告、启事请到如东广电大厦东大楼103室。惠刊热线:0513-80865506

橘子的五个营养部位



橘子是我们大家在秋冬季节都非常喜爱的一款水果,很多朋友都知道,多吃爱吃橘子会导致上火,但是,橘子酸甜可口且富含丰富的食物营养真是不得不让人心动,那么,在日常的健康饮食当中,我们应该怎样吃橘子不浪费营养呢?又怎样才能将橘子吃的健康呢?下面,我们就来给您介绍,橘子的五个最有营养部位。

怎样吃橘子不浪费营养:

1、橘肉

味甘酸性凉,具开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功,主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。因其富含维生素B1、维生素P,可辅助高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病,其所含的“诺米林”物质还有明显抗癌作用,可预防胃癌。

2、陈皮

橘子干燥成熟的外皮,以陈者佳。其性味辛苦,具有理气健脾、燥湿化痰、止咳降逆等功能,可治疗脘腹胀满及疼痛、食少纳呆、恶心呕吐、暖气、呃逆、便秘泄泻、寒痰咳嗽等病症,还可解

鱼蟹毒。采收陈皮时,去其白内皮后的红色外皮叫橘红,去红皮后的白色内皮叫橘白,临床也专用,二者功效同陈

皮,但前者侧重燥湿化痰,后者则长于和胃化湿。

3、青皮

橘子未成熟果实之外皮或幼果,色青而名之。其性味温苦辛,具疏肝破气,散结消痰之功,力较陈皮而强,常用于肝郁气滞所致的胸胁胀满、胃脘胀闷、疝气、食积、乳房作胀或结块、癥瘕等症。

4、橘核

橘子的种子,性微温味苦平,功专理气散结止痛,对睾丸肿痛、疝气疼痛、乳房结块肿痛、腰痛等有良效。

5、橘络

橘皮内层的网状筋络。性味甘苦平,有行气通络,化痰止咳之功,主治痰滞经结之胸胁胀痛、咳嗽痰或痰中带血等症。

以上就是我们为您介绍橘子的五个最具营养的好部位,这样就不会再为怎样吃橘子不浪费营养而烦恼了。此外,专家提醒广大朋友们,橘子性温,多吃易上火,会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症。适当食用,可增进食欲能益肌体;如食用不当,反而无益。所以,在我们日常的健康饮食当中,吃橘子还是要掌握适度原则,切忌贪多。