

# 十月份的8种应季蔬果别错过!



## “三芋”所含淀粉品质最好

据华中农业大学、湖北省农业科学院万正煌教授介绍,现在这个时候的“芋”类蔬菜含有的淀粉品质最好,维生素和矿物质含量也最丰富。

**菊芋:**调节血糖,缓解头晕  
菊芋俗名洋姜,又叫菊姜、鬼子姜。菊芋中含有一种与胰岛素结构非常近似的物质,有助于降低血糖。同时,当人们出现低血糖头晕时,含一块菊芋在嘴里,能够马上得到缓解。

在吃法上,生食、熟食都各有风味,制成酱菜或洋葱脯,则味道更佳。

**魔芋:**防动脉硬化,提高免疫力

魔芋含有大量的维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白,具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。

吃魔芋还能提高机体免疫力,所含的甘露糖苷和优良膳食纤维有防癌作用,并且能防止便秘和减少肠道对脂肪的吸收。

魔芋可做成各种菜式,如凉拌魔芋芹菜、炒魔芋豌豆、魔芋鸡蛋汤等。但是,魔芋生食有毒,必须煎煮5分钟左右才可食用,每次食量不宜过多。

**芋头:**洁齿防龋,防治癌症

芋头是一种很好的碱性食物,它所含的元素中,氟的含量较丰富,具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体,有很好的止泻作用,并能增强人体的免疫功能。

中医认为,芋头有益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾等功用。因此,芋头可作为防治肿瘤的常用药膳主食,对乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤等患者有辅助治疗功效。

芋头既可作为主食煮熟蘸糖食用,又可以做成芋头牛奶羹、香芋卷等。但要注意芋头一定要煮熟,否则其中的黏液会刺激咽喉,而且不要一次吃得太多。

## “五鲜”最是物美价廉

国家高级营养师赵英敏推荐五样既能补充营养,又非常好消化的养人食物。更重要的是,这些食物都是物美价廉,随处都可以吃到。

**番茄**

秋天的番茄成熟度最好,番茄红素也是最为丰富的,也基本不需要加催熟

剂。秋天人很容易被晒伤与晒黑,而番茄红素则是抗氧化剂,可清除紫外线产生的自由基。你无须像涂防晒霜那样将番茄红素涂于皮肤上,它在人体中起作用,无论你走到哪儿,它都可以保护你,且不仅在阳光下。番茄红素属于是脂溶性维生素,所以更亲于油脂,加油炒吃,做番茄汤等吸收会更好。

**菠菜**

秋天的菠菜接受的日照更充分,其中所含的叶黄素、叶绿素等营养素就越为丰富。所以秋天的菠菜颜色更绿,看起来更厚实。秋季不仅要注意皮肤的干燥,更要注意眼睛疲劳和衰老。菠菜是维生素B2和β-胡萝卜素的好来源。维生素B2充足的时候,眼睛便不容易布满血丝;而β-胡萝卜素,可以在体内转变成维生素A,预防使用电脑之后眼睛干涩等“干眼病”症状。

**莲藕**

秋季是莲藕丰收的时节,也是莲藕的口感和营养最好的时候。鲜藕除了含有大量的碳水化合物、蛋白质和各种维生素和矿物质的含量也很丰富。

生藕性寒,有清热除烦之功,特别适合因血热而长痘的人食用。煮熟

后其性由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、止泻的功效,是一种很好的食补佳品,特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。藕段之间的藕节更是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血的作用,还能帮助改善气色。

**蜂蜜**

秋天有大量的新鲜蜂蜜上市,可供选择的种类也很多。秋天气候干燥,新鲜的蜂蜜正有很好的润燥作用。蜂蜜的营养特别丰富,主要成分是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,还含有氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D及铁、钙等。另外蜂蜜是食物含酶最多的一种,可有效地帮助人体消化、吸收。

**鲜枣**

秋天的鲜枣完全成熟了,鲜枣甜度最佳,所以此时是一年当中最佳的吃枣季节。鲜枣富含让肤色红润的铁,还含有非常多的维生素C,是苹果含量的70倍,橘子的16倍,猕猴桃的8倍。鲜枣中的维生素C是对抗自由基、对抗衰老的最好武器,可以还原黑色素及抑制黑色素产生,淡化斑点及色素沉着,还可以改善皮肤色泽。(来源:《健康时报》)

# 每天吃鸡蛋的十一个变化

鸡蛋一直有“全营养食物”的美称,其究竟对身体有哪些好处?美国MSN生活网最新撰文,刊出美国纽约认证营养师莫莉·摩根博士总结出的“每天吃鸡蛋给身体带来的11个变化”。

- 1.免疫系统增强。**每天吃1个鸡蛋可以满足硒推荐量的1/4,这种矿物质可增强免疫系统功能。
- 2.胆固醇水平改善。**一些人因为担心鸡蛋中含有胆固醇而不敢吃鸡蛋。大量证据表明,人体本身会不断产生胆固醇,吃鸡蛋可以改善胆固醇水平。
- 3.心脏病风险降低。**最新研究发现,“坏”胆固醇(LDL,低密度脂蛋白)可分为大颗粒和小颗粒两大类。体内LDL颗粒更小更密的人罹患心脏病的风险更大。吃鸡蛋会使“坏”胆固醇颗粒由“小而密”变为更大颗粒,反而有益降低心血管疾病风险。
- 4.感觉身体更有劲。**1个鸡蛋所含的维生素B2(核黄素)可满足每日需求量的15%。该维生素有助于身体将食物转化为能量,让人感觉浑身更有劲。
- 5.皮肤和头发改善。**除了维生素B2,鸡蛋中还含有丰富的维生素B5和维生素B12。这些B族维生素对皮肤、头发、眼睛健康必不可少,还可保证神经系统的正常功能。
- 6.脑力增强。**鸡蛋有“大脑的食物”之称,关键是其中含有大量胆碱。胆碱是细胞膜的一部分,也是合成神经递质乙酰胆碱所必需的成分。研究表明,缺乏胆碱会导致神经障碍和认知功能减退。
- 7.饮食焦虑减少。**《美国科学院院报》刊登一项研究发现,压力中增加鸡蛋等富含赖氨酸的食物可显著降低焦虑和压力水平。
- 8.眼睛更明亮。**鸡蛋黄中含有两种抗氧化剂叶黄素和玉米黄素,它们对眼睛具有强大的保护作用。研究显示,叶黄素和玉米黄素可显著降低中老年两大致盲疾病黄斑变性和白内障风险。
- 9.壮骨固齿。**鸡蛋含有维生素D,有助人体吸收钙质,对健康骨骼和坚固牙齿非常重要。
- 10.饱腹感增强。**鸡蛋是优质蛋白的重要食物来源。多项研究表明,高蛋白食物有助于抑制食欲,防止过量饮食。吃鸡蛋可增强饱腹感。
- 11.身体脂肪减少。**一项有关早餐分别吃面包和鸡蛋(两组热量相同)的对比研究发现,在为期8周的试验期间,鸡蛋早餐组参试者多减肥65%,体脂多减16%,体重指数多减61%,腰围多减34%。(来源:人民网)

## 头发干燥可能缺锌! 快对照症状补营养

如果发现自己有以下症状,则表示身体可能正缺乏某种营养,建议去医院进一步确诊,然后遵医嘱补充营养。

### 头发干燥、变细、易断、脱发

可能缺乏的营养:蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。

营养对策:每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需

脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

### 夜晚视力降低

可能缺乏的营养:维生素A。

营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。膳食中的维A来源于两部分:一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其他动物内脏等;另一部分则来源

于富含胡萝卜素的黄绿色蔬果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

### 舌炎、舌裂、舌水肿

可能缺乏的营养:B族维生素。

营养对策:长期进食精细米面、长期吃素,很容易造成B族维生素的缺乏。为此,应主食粗细搭配、荤素搭配。素食人群,每日应补充一定量的复合维生素B族补充剂。

### 嘴角干裂

可能缺乏的营养:维生素B1和烟酸。

营养对策:维生素B1在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝,每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B1大量丢失,因此主食应注意粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,尤其是猪肝、鸡肝等。(来源:人民网)

## 干嚼食物能健脑:增强刺激 提升记忆 防止老化

大脑每天都在不停工作,是人体的总指挥。但不少老人随着年龄增长,出现记忆衰退、思维能力下降等现象。

科学家发现,牙齿多的老人,记忆力比牙齿少的要好4%。有研究者将猴子的左侧牙齿全部拔掉,保留右侧牙齿。半年后,猴子右侧大脑功能正常,左侧大脑已萎缩。

所以,牙齿对大脑很重要。牙齿掉

落,记忆力衰退,很大原因与咀嚼有关。颌部和牙齿咀嚼产生的感觉刺激,会直接影响负责记忆获取和形成的大脑海马区。一旦缺少牙齿,大脑海马区获取的刺激减少,老人会出现记忆力减退的现象。

不少老人牙齿不好,吃饭时就习惯靠喝水帮助下咽。其实如果不喝水,干嚼,用自己的唾液慢慢软化食物

后吞咽,可锻炼和提高神经反射弧的兴奋度,增强脑细胞的信息传递,提高大脑的思维能力和工作效率,从而起到防止大脑老化的作用。这是因为干嚼食物时,会刺激口腔黏膜和舌感受器,引起味觉及其传入神经的兴奋,传到唾液分泌中枢,然后由副交感神经传出到达唾液腺,促使唾液分泌。这个过程能提高神经反射弧的兴奋度,

起到健脑作用。

老人干嚼食物也要注意方法,咀嚼的刺激强度和时间要足够,才能激发机体反应,产生生理效应。老人由于唾液分泌量减少,反射迟钝、咽喉动作欠灵活,进食或服药时易噎在咽喉部,或吸入气管而引起窒息。老人干嚼要小心,如果噎着了,请到医院紧急处理。(来源:《生命时报》)

## 五种情况喝些酸奶

酸奶口感酸甜,营养丰富,是老少皆宜的健康饮品。常喝对健康起到一定的促进作用,尤其遇到以下几种情况时,特别适合喝酸奶。

**消化不良。**和普通牛奶相比,酸奶中的蛋白质更易吸收,发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,提高多种矿物质的吸收率,特别适合消化不良时饮用。需要提醒的是,吃撑了不建议喝酸奶助消化,因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃撑时喝反而加重饱的感觉,不利于消化。

**腹泻。**腹泻时最好不要喝牛奶,因为牛奶中含有乳糖,消化乳糖靠小肠黏膜

刷状缘上的细胞分泌的乳糖酶。肠道发炎时,这层细胞受到破坏,身体暂时无法分泌乳糖酶。乳糖不能分解,就会刺激肠道,加重脱水、腹泻等症状,并在大肠中引起胀气。酸奶则不在限制之列,因为其中的乳糖已经被乳酸菌利用,同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。此外,酸奶中含活乳酸菌和乳酸,对腹泻的恢复有好处,但不要空腹喝,以免加重不适。

**心情不好。**研究表明,肠道健康也会影响情绪,常喝酸奶可以减少与情绪和疼痛感有关的大脑区域活动。此外,酸奶富含钙,并且有利于人体吸收。体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态。小孩子缺钙会哭闹不停,成年人缺钙容易出

现急躁情绪,有点神经质。缺钙还会加剧失眠,而睡眠不好时心情往往较差。因此,心情不好时可以喝点酸奶。

**有口臭。**研究显示,有口臭的人,每天喝无糖酸奶,连喝6周,症状就会得到改善。这主要是酸奶中的益生菌在肠道发挥作用,酸奶中的维生素D也有杀灭胃肠内导致口臭细菌的作用。值得注意的是,含糖酸奶的杀菌效果会大大降低。因此,挑选酸奶时要仔细看营养标签,尽量选择碳水化合物低的产品。

**服用某些药品。**服抗菌素会引起肠道菌群紊乱,降低免疫力,经常饮用酸奶有助调整菌群平衡,保护人体抵抗力,停药后,继续饮用酸奶一段时间,可



以减轻抗菌素的副作用;酸奶含有脂肪、糖和蛋白质等成分,对营养素有保护和促进吸收的作用,服用维生素、矿物质等营养素药品可以用酸奶送服。但含有重金属和碱性物质的药品不适合用酸奶送服。(来源:《生命时报》)

## 吃得太饱可能会损伤儿童脑健康

陆军军医大学新桥医院神经内科副主任刘勇副教授指出,不经意的三个坏习惯可能直接损伤儿童脑健康。

**吃得太饱。**学龄儿童尤其不能吃得过饱。饱食易带来大脑缺血、缺氧,而妨碍脑细胞发育。另外,过量饱食还会造成脑部血管狭窄,削弱供血能力,加重脑缺血,严重影响儿童智力。吃得过饱会影响孩子的智力发育和思维功能。长期饱食引起肥胖也会带来一系列健康问题,最终损害脑功能。

**甜食过量。**甜食过量的儿童往往智商较低。甜食可口但损害胃口降低食欲,儿童对高蛋白和多种维生素摄入就会减少,导致机体营养不良,影响大脑发育。

**轻视早餐。**新加坡《联合早报》报道,如果孩子经常不吃早饭,那么他正在发育的大脑可能会萎缩,从而影响智力发育。研究人员调查了亚洲6个国家和地区的家庭,内容包括孩子是否吃早饭,他们大脑发育状况和学习成绩。结果发现如果长期忽略早餐,孩子的脑袋会缩小,即使后来恢复健康饮食、补充营养,但萎缩的脑袋也已无法恢复成长。(来源:《健康时报》)

## 上小学有固定好友 学习成绩可能更好

英国萨里大学一项研究显示,小学阶段有固定好友,学习成绩可能更好,行为问题相对较少。

研究人员以593个孩子为研究对象,收集他们上小学期间每学期末的数据及他们分别升入10所中学后第一个学年末的数据,研究这些孩子的学习成绩、情感、行为与他们自述的交友情况之间有何关联。

研究结果显示,这些孩子中只有27%从小学到升入中学维持固定好友,学习成绩相对更好,行为问题较少,而缺乏固定好友与升入中学后出现情感问题相关。

研究人员建议中学教师在孩子从小学到中学过渡期内鼓励他们多与长期交往的好朋友相处,保持他们的固定好友。(来源:新华社)

# 积极参与 扫黑除恶 共建和谐美好家园