

2013年6月9日 星期日
 本版编辑/康迎风 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yljxwb@163.com
 统筹/康迎风

葡萄干助降压 蜂蜜止咳嗽 土豆缓解头痛

15种常见食物的神奇药效

俗话说,药疗不如食疗。有些食物不仅能为人体提供必需的能量,还具有独特的保健养生和辅助治疗功效。近日,美国《预防》杂志最新载文,刊出多位医学和营养专家总结的经过科学证实的15种具有食疗功效的常见食物。只要吃对这些食物,就可远离某些疾病的侵扰。

香蕉减缓焦虑

荷兰科学家发现,香蕉有助于减轻心理压力,缓解焦虑抑郁,让人更快乐。美国新奥尔良市健身中心运动营养学注册医师莫利·金鲍尔博士建议,感觉身心压力大和焦虑抑郁时,不妨吃根

香蕉。一根中等大小的香蕉含105卡路里热量和14克糖,有助于适度提高血糖水平,可满足维生素B6日摄入量的30%,能帮助大脑合成更多血清素,进而抵御抑郁和焦虑。

葡萄干有助降压

研究发现,一把葡萄干(大约60颗)含膳食纤维1克,钾212毫克。钾可降低血压,膳食纤维也可通过降低动脉硬化危险而降低血压。两者都是美国“终止高血压膳食疗法”推荐的降压营养素。大量研究表明,葡萄、葡萄干、葡萄酒中所含的多酚类物质有助于保持心血管健康。

美国肯塔基州路易斯维尔市代谢与动脉粥样硬化研究中心研究人员以高血压前期患者(血压在130/80~139/89毫米汞柱之间)为对象的一项研究发现,每天分3次吃一把葡萄干,持续12周后,参试患者的收缩压和舒张压分别降低了6~10.2毫米汞柱和2.4~5.2毫米汞柱。

酸奶防胀气

美国《营养药理学与治疗学》杂志刊登的一项研究发现,1.5杯(约合368克)益生菌酸奶可大大改善胃肠道的消化吸收能力。金鲍尔博士表示,通常情况下,豆类和乳糖难以消化,肠道功能

一旦消化不良,就容易导致腹部胀气放屁,而喝酸奶有助于解决这一尴尬问题。专家建议,每天饭后或饭前两小时左右喝1杯酸奶,对便秘和胀气有一定的疗效。

杏仁防肾结石

美国营养学会发言人、佛罗里达州综合营养学家克里斯汀·格布斯塔特博士表示,每8枚杏仁含有2克膳食纤维

和325毫克钾,而且仅含3毫克钠。常吃杏仁有助于防止矿物质在尿中积累形成草酸钙结石,常见的是肾结石。

金枪鱼罐头赶走抑郁

一份金枪鱼罐头含欧米伽-3脂肪酸大约800毫克。研究发现,欧米伽-3脂肪酸有助于治疗抑郁症。美国著

名营养师伊丽莎白·森玛博士表示,美国精神病学会已将欧米伽-3脂肪酸纳入抑郁症治疗方案。

蜂蜜止咳嗽

美国宾夕法尼亚州立大学一项研究发现,两茶勺蜂蜜缓解儿童咳嗽的效果甚至超过非处方止咳药。加州谢夫诊

所所长约翰·拉普玛博士表示,蜂蜜的抗氧化剂和抗菌属性有助于缓解咽部发炎红肿。

无花果防痔疮

美国著名营养师伊丽莎白·森玛博士表示,4颗干无花果含膳食纤维3克,所含的钾和锰分别可满足人体

日摄入量的5%和10%。常吃无花果可使大便柔软通畅,进而防止痔疮复发。

大蒜抑制霉菌感染

研究发现,大蒜素是大蒜中的一种特殊物质,对霉菌具有抑制作用。多项研究还表明,百里香、丁香以及橙子

精油也是有效的杀真菌剂。专家建议,蒜泥可加入调味汁和凉拌菜中一起食用。



喝杯姜茶缓解反胃

数十项研究证明,生姜可以缓解晕动病(晕车、晕船和晕机等)的反胃恶心症状,也可帮助孕妇克服晨吐。比如,1/4茶勺姜粉或0.5~1茶勺生姜末调制1杯姜茶即可发挥止吐效果。

乘车、乘船或乘坐飞机之前吃一片生姜,然后服用晕车药,效果会更好。研究人员表示,生姜治反胃既高效又安全,不会产生口干和头晕等副作用。

吃梨降血脂

一个中等大小的梨含有5克膳食纤维,其中大部分纤维以胶质形式存在。这类膳食纤维有助于降低体内坏胆固醇(即低密度脂蛋白)。坏胆固醇水平超标是引发心脏病的一大风险因素。

美国营养学家最近研究发现,从梨等食物中摄入10克降低坏胆固醇的膳食纤维,就可满足人体每日膳食纤维需求量的40%。

吃火鸡肉缓解失眠

色氨酸是一种重要氨基酸,有助于人体产生调节睡眠的血清素和褪黑激素。多项研究表明,失眠者体内色氨酸水平偏低,而火鸡肉中富含色氨酸,每天吃85克火鸡肉就可以满足色氨酸日需求量。

橙汁缓解疲劳

美国营养师格布斯塔特博士表示,每天喝一杯橙汁可快速消除疲劳,橙汁中的果糖发挥着关键作用。多项研究表明,橙汁中丰富的维生素C可抗击自由基产生的氧化压力,为人体提供能量。维生素C在代谢铁的过程中还发挥关键作用,因而更有效地增加血液携氧量。

卷心菜防胃溃疡

美国约翰霍普金斯大学医学院研究发现,卷心菜等十字花科蔬菜所含的营养素可有效杀灭幽门螺旋杆菌。它是导致胃溃疡和消化道溃疡的罪魁祸首。研究还发现,多吃卷心菜还有助于抑制消化道肿瘤。吃1小杯(约合91克)卷心菜只摄入热量34卡路里,但可获得膳食纤维3克以及大量的维生素C,可满足一天维生素C需求量的75%。

喝甘菊茶缓解烧心

美国新泽西州临床草药医师戴尔·贝利斯菲尔德博士表示,甘菊可缓解消化道炎症、痉挛和胀气等症状。在约280毫升的开水中加入2茶匙甘菊,加盖浸泡20分钟。每天分数次饮用,可缓解烧心。

吃土豆缓解头痛

一个中等大小的土豆含37克碳水化合物,可通过提高血清素水平缓解头痛症状。醉酒后的头痛完全可以通过吃土豆得以缓解。原因是饮酒过量容易导致身体脱水和微量元素钾流失,导致体内电解质失衡。因此,吃土豆和香蕉等富含钾的食品,可缓解宿醉头痛。醉酒后吃土豆比香蕉更好,因为土豆中钾含量更高。(据《生命时报》)