

这些蔬菜的营养功效,你知道吗?

“三日可无肉,日菜不可无。”蔬菜普遍含有维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,且能量较低,能增进食欲、帮助消化,对于满足营养素的需要、保持肠道正常功能以及降低慢性疾病的发生有重要作用。那么,蔬菜的营养功效你知道吗?

膳食纤维

蔬菜可以给人提供膳食纤维,膳食纤维容易使人产生饱腹感,间接减少其他食物的摄入,并可以调节肠壁对葡萄糖和脂肪的吸收功能,促进脂肪分解,加速胃肠蠕动,从而帮助控制体重,同时养护肠胃。

黄花菜、秋葵、毛豆、蚕豆、豌豆、萝卜缨、芥菜、春笋、豆角、芹菜叶、苋菜、豌豆苗等富含膳食纤维。

维生素C

蔬菜可以给人提供维生素C,维生素C能抗氧化、促进铁吸收、辅助提高抵抗力等。

彩椒、芥菜、苦瓜、菜花、大白菜、小白菜等维生素C含量很高。

维生素E

蔬菜可以给人提供维生素E,维

生素E又叫生育酚,在体内主要有 α 、 β 、 γ 、 δ 四种衍生物。维生素E是抗氧化“高手”,还是“免疫自稳大臣”,对调控血脂也有一定的帮助。

卷心菜、芹菜、大白菜、菠菜、南瓜、莴苣等含有一定的维生素E。

叶酸

蔬菜可以给人提供叶酸,叶酸不仅能帮助预防胎儿神经管缺陷,在预防心血管疾病、预防贫血、辅助治疗慢性萎缩性胃炎等方面也都发挥着重要作用。

鸡毛菜、香菜、茴香、芦笋、奶白菜、茼蒿、羽衣甘蓝、油菜、秋葵、芥蓝、娃娃菜等富含叶酸。

维生素K

蔬菜可以给人提供维生素K,维生素K是补钙的好帮手,它能提高钙的利用率,增加骨钙沉积,还能减少

钙在其他部位的沉积或排泄。简言之,维生素K能将钙带到人体真正需要的地方。

菠菜、白菜、芹菜、茼蒿等含有丰富的维生素K。

胡萝卜素

蔬菜可以给人提供胡萝卜素,我们常说的胡萝卜素是指 β -胡萝卜素,它可以转化成维生素A,帮助我们维持良好的暗视觉、维持皮肤黏膜的完整性、维持和促进免疫功能,以及促进生长发育和维持生殖功能。

胡萝卜、芥蓝、豌豆尖、豌豆苗、菠菜、芥菜、小白菜、油菜、生菜、空心菜等含有一定的胡萝卜素。

钙元素

蔬菜可以给人提供钙元素,钙是骨骼的“砖头”,钙充足,骨骼才更强健。除了牛奶、豆制品外,不少蔬菜也

含有丰富的钙元素,有的甚至比牛奶的含钙量更高。

黄花菜、芥菜、萝卜缨、芥菜、油菜、裙带菜、芥蓝、菜心、小白菜、红心萝卜、芹菜茎、茼蒿、生菜等富含钙元素。

类黄酮

蔬菜可以给人提供类黄酮,黄酮类物质、花青素都有强大的抗氧化特性,能减少大脑中的氧化应激。

辣椒含有一定的类黄酮。

异硫氰酸盐

蔬菜可以给人提供异硫氰酸盐,异硫氰酸盐及其代谢产物可以促进雌激素转化为2-羟基雌酮,进而弱化雌激素异常引起的乳腺细胞增殖和癌变。

西兰花、芥蓝、油菜、小白菜、芥菜等富含异硫氰酸盐。

据健康中国微信公众号

呼吸道疾病高发期 儿科专家给出家庭用药指导

入冬后降温期,多地呼吸道疾病高发。为更好保障儿童健康,儿科专家给出了详细的家庭用药指导。

天津市儿童医院呼吸科主任医师徐勇胜表示,儿童出现呼吸道感染后,用药应坚持“四个正确”原则:一是正确的药物,给药前仔细核对药品名称,确认所用药物无误;二是正确的剂量,给药前严格遵医嘱确认给药剂量,给药剂量不足或超剂量都是错误的;三是正确的给药时间,正确时间给药可提高药物疗效,减少不良反应,对给药间隔有要求的药物,尽量不偏离要求给药时间半小时以上;四是正确的给药途径,药物必须经过正确方式进入人体才能发挥作用,外用药物切勿口服。

徐勇胜介绍,儿童出现呼吸道感染后,可能会用到不同品种的药物,家长在给孩子用药时务必遵循医嘱,最好首选儿童专用药。

医生特别提示,儿童呼吸道感染后,抗菌药物的使用需经医师综合评估。家长因担心药物不良反应拒绝使用抗菌药物或认为抗菌药物是“万能药”的观点,都是错误的。而在中成药的使用中,应特别注意遵循医嘱,注意药物间的相互作用,并观察孩子对药物的反应。

对于不少家长关注的雾化治疗,徐勇胜介绍,雾化治疗前30分钟应避免过度进食,激素类药物使用前不要涂抹油性面霜。
据新华社

适量吃黑巧克力 或与降低2型糖尿病患病风险有关

美国一项研究显示,每周吃不少于140克黑巧克力或与患2型糖尿病风险降低存在关联。

据美国有线电视新闻网4日报道,哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究人员分析了三项长达二三十年的涉及饮食习惯的调查,并统计了调查对象中超过11万名巧克力爱好者食用黑巧克力和牛奶巧克力的情况。

剔除饮食和生活方式等风险因素后,研究人员发现,与很少或从不吃巧克力的人相比,每周至少吃140克任何类型巧克力的人患2型糖尿病的几率降低10%;每周至少吃140克黑巧克力的人患2型糖尿病风险降低21%。然而,长期只食用牛奶巧克力并不会显著降低患糖尿病风险,还会导致体重增加。

研究人员解释说,就糖的添加量以及脂肪和热量水平而言,黑巧克力和牛奶巧克力差别不大,关键是黑巧克力含有更多的可可,而可可含有大量黄烷醇。先前的动物及小规模人体实验显示,黄烷醇能够改善胰岛素敏感性,减少氧化应激和炎症反应,所有这些都是糖尿病病理生理学的组成部分。

但研究人员也指出,他们的研究结果虽然显示吃黑巧克力与2型糖尿病患病风险降低之间存在关联,但不能证明二者之间存在因果关系。另外,研究具有一定局限性:参加研究的都是年纪较大的成年白人,且巧克力的消费量相对较低。

这项研究的结果还与2023年12月一项涉及可可黄烷醇的研究相冲突,后一项研究没有发现食用可可有助于降低糖尿病患病风险。

有专家认为,巧克力是糖果,含有糖分,不鼓励健康人群为了更好地控制血糖去食用巧克力,而可以通过其他来源,如蓝莓、黑莓等深色浆果以及石榴、苹果和茶等摄入黄烷醇。但如果是巧克力爱好者,那么每周少量吃一些黑巧克力也无妨。
据新华社

孩子散瞳验光对眼睛有害?

有些家长认为“是药三分毒”,散瞳药品会对孩子眼睛有害,能不用就不用。其实,正确使用散瞳剂对眼睛不会产生危害,并且会使验配度数更加准确。散瞳验光是为了消除假性近视带来的影响,如未经过正规散瞳验光就配近视眼镜,镜片度数跟孩子实际度数会有较大偏差。这样孩子戴眼镜肯定会不

舒服,甚至会促进近视的发展。

因此,在专业眼科医生的指导下使用散瞳剂是有必要的。当孩子视力不良的时候,还是建议到正规医院经过正规的散瞳验光之后再验配眼镜。需要提醒的是,散瞳剂应用时需排除禁忌证,并有一定的用法与用量,必须遵医嘱使用。
据《北京青年报》

吃桂圆能补血吗?

很多人认为吃桂圆能补血,是认为它的含铁量比较高。铁在人体内主要用于合成血红蛋白,缺乏铁会导致缺铁性贫血。但其实桂圆含铁少,吸收效果也不好,不是补铁的推荐食物。而且桂圆

中的铁属于非血红素铁,人体对其吸收率比较低。相比之下,动物肝脏、红肉等食物中的血红素铁更容易被人体吸收利用,补血效果更好。

@科学辟谣

生酮饮食能“饿死”癌细胞?

网上流传的所谓“生酮饮食”往往被简化成了“不吃主食”,这样做的隐患很多。生酮饮食指低碳水、高脂肪、中量蛋白质,同时控制总热量摄入的饮食方式,需要医生指导操作。虽然有研究在小鼠模型中发现生酮饮食结合某种抗癌药物可以抑制胰腺癌细胞,但这是动物实验,且远未应用于临床。因此,

简单认为生酮饮食能“饿死”癌细胞是一种误导。更重要的是,癌症的治疗是复杂的,不能依赖单一饮食方式。此外,长期生酮饮食还可能对健康产生负面影响,包括肾脏负担、酮酸中毒和营养不均衡等问题。不要盲目追求未经验证的治疗方法,科学合理的抗癌手段仍需专业医生指导。
据《北京青年报》

长期喝纯净水有害健康?

纯净水是经过多道复杂工序处理的,里面几乎没什么矿物质、微生物之类的杂质。但就因为太纯了,不少人就担心长期喝会对身体不好,比如导致缺钙、体质变酸、免疫力降低等。

其实,长期喝纯净水不会缺矿物质,更不会得软骨病。人体的矿物质主要靠食物补给,蔬果、肉类、谷物里的钙、镁等元素非常丰富,一杯牛奶的钙就远超过好多纯净水。只要平常饮食均

衡,就算一直喝纯净水也不会缺营养。此外,喝纯净水也不会使体液变酸。因为人体有一套强大的酸碱平衡调节系统,呼吸、泌尿和体液缓冲物质会搞定一切。纯净水是中性的,除非是有严重肾病等特殊情况,否则根本不会影响酸碱平衡。喝纯净水更不会导致营养流失、降低免疫力。纯净水去除了有害物质,反而还减少了饮水致病风险。
据《北京青年报》