

# 药食同源 注意9种食物绝对能当药吃

中医讲究“药食同源”，是有道理的。食物除了维持人体正常的生理机能外，还有你意想不到的药疗功效。有些食物可治病防病，强体健体。下面为您介绍能当药吃、能祛病的9种食物。

**菠菜：**保护前列腺。菠菜的养生功能不胜枚举，比如保护视力、预防前列腺癌、结肠癌和乳腺癌；预防心脏病、中风和痴呆；降血压、抗感染、促进骨骼健康等。新鲜菠菜应该成为餐桌上的常客。

**胡萝卜：**有效对抗肺癌。富含类胡萝卜素的饮食能降低膀胱癌、宫颈癌、前列腺癌、喉癌和

食道癌的风险。除了防癌，胡萝卜的营养素还能增强免疫力，促进耳朵、眼睛和肠胃的健康。

**洋葱：**减少过敏。经常食用洋葱的人，前列腺癌、食道癌、冠心病的死亡率均有所降低。洋葱还含有能降低胆固醇和血压的硫化物及预防骨质流失的缩氨酸。洋葱所含的天然抗组胺物质槲皮素减少感染，缓解过敏症状。

**西兰花：**中和致癌物。西兰花的植物素能够中和致癌物，加速身体排毒。研究证实，西兰花可减少20%的心脏病风险。

**豆类：**预防乳腺癌。豆类能

降低胆固醇、稳定血压和胰岛素分泌，还能促进消化系统健康。哈佛大学公共健康医学院的研究人员发现，每周最少吃两次大豆制品的女性，乳腺癌风险降低24%。

**猕猴桃：**降胆固醇、降血压。猕猴桃中矿物质、维生素和植物营养素的有机组合能预防心脏病、中风、癌症和呼吸疾病。猕猴桃具备天然的血液稀释功能，能减少血液凝块的形成，降低胆固醇和血压。

**樱桃：**减少痛风。樱桃里的槲皮素、鞣花酸能抑制肿瘤生长，花青素则能减少痛风的发病

几率。樱桃上市时可多买一些冷冻起来，营养依然能够百分之百保留。

**洋白菜：**修复消化性溃疡。洋白菜富含维生素C和维生素K，是修复消化性溃疡的天然药物，预防血管中斑块的形成。洋白菜外层叶子的钙含量比内层叶子多1/3。

**豆瓣菜：**预防癌症和黄斑变性。豆瓣菜能预防癌症和黄斑变性，增强免疫力。它富含的植物素能保护健康细胞不受致癌物影响。如果条件允许的话，可以每天吃，而且最好生吃。



**提醒：**健康的饮食才是我们身体健康的重要保证，健康的饮食习惯也需要我们日积月累的养成。要牢记饮食健康是我们身体健康的重要环节。

## 脸泛油光 要防糖尿病

女孩步入青春期后，身体和心理上都会出现一系列的变化，乳房开始发育，初潮来临，脸上出现青春痘……在人们看来，这些符合正常的人体规律。然而，专家指出，某些青春异常特征有可能是糖尿病的信号，因为糖尿病是一种内分泌代谢性疾病，内分泌环境的改变与身体的血糖代谢间有着密不可分的关系。

有这样一群女孩深受青春痘的困扰，还有的面部总是油光光的，油脂分泌异常旺盛。医生提醒，若脸上的青春痘比较严重或久治不愈，要考虑做胰岛素的测试，因为除了雄性激素分泌增多会引起青春痘之外，胰岛素分泌或作用的异常会造成内分泌紊乱，也可能导致青春痘的滋生。若测试结果为胰岛素作用异常，这样的女孩以后得糖尿病的风险可能会更高。

对于这样的女孩，医生建议饮食上少吃高脂肪、高糖、辛辣、油煎的食品，少喝白酒、咖啡等刺激性饮料，多吃蔬菜、水果，多饮白开水，少喝饮料。坚持多做室内的大幅度运动，以加快血液循环，促使体内的废物及时排出体外，使皮肤在不断的出汗过程中保持毛孔通畅，随后及时加以清洗。此外，还要定期查血糖，以防疾病在不经意时出现。

## 健康食疗 让你拥有迷人玉颈

在日常生活中大多数的女性都很注重面部的皮肤，而忽略了颈部皮肤，这样就会使颈部和面部形成鲜明的对比，给人一种异样的感觉，那么怎样才能让颈部也变得更加迷人呢，下面我们一起来看一下：因为颈部的皮肤与脸部相比，缺乏较厚的脂肪层，再加上血液循环较差，很容易造成颈肤糙黑松弛，产生皱纹。不过，采用有效的食疗，可以使糙黑的颈部变为迷人的玉颈。

核酸是首选的营养食品，女性每日服用核酸800mg，1个月之后，颈部皮肤会变得白嫩诱人。富含核酸的食物有鱼、虾、酵母、肝、蘑菇、木耳、花粉等。米粥是美颈的传统膳食，红枣、粟米具益气养血、润肤丰肌的功效，适用于脾虚血弱所致者。

## 爱吃薯条最容易损伤大脑

爱吃薯条是最容易损伤大脑的，薯条是很多人都非常喜欢吃，特别是小朋友。那么吃薯条有哪些危害呢？美国研究人员发现，可乐、薯条等垃圾食品不仅腐蚀牙齿、增加腰围，还有损大脑，加速大脑老化，而富含维生素的食物和鱼则能延缓大脑萎缩，有助预防老年痴呆症。

美国研究人员分析了104名、平均年龄87岁的健康老人血液样本。

他们发现血液中维生素B族、C、D和E水平较高的老人，在记忆力和思维测试中表现更佳；血液中欧米茄-3脂肪酸水平高的志愿者，测试得分也较高；得分最低的老人血液中反式脂肪酸较多。

反式脂肪酸又名反式脂肪，一般由植物油经氢化技术处理后产生。含有反式脂肪的油可延长食品保质期，改善食品口味，因而常见于蛋糕、饼干、油炸食品等加工食品中。

研究人员随后扫描42名老人的大脑。结果显示，血液中维生素和欧米茄-3脂肪酸水平高的人大脑容量更大，而血液中反式脂肪高的人脑容量小。

### 健康食品延缓萎缩

研究人员之一吉恩·鲍曼的话表示：“显而易见，反式脂肪不仅有害心脏，也有损大脑。”先前研究结果显示，反式脂肪会提高人体内“坏”胆固醇水平、阻塞动脉、增加人患心血管疾病的



风险。

鲍曼说，令人“非常激动”的是，人们或许可以调整饮食结构，从而延缓大脑萎缩，保持思维敏捷。不过，这项结果需要进一步确认。

专家提醒：食用多种水果、蔬菜和鱼，摄取维生素等营养成分，很可能保护你的大脑，让它更好地工作。

## 拉筋不当 伤关节甚至猝死

拉筋、拍打的锻炼方式很受人们欢迎，不仅是体育运动的热身准备，还衍化成专门的健身法门，例如瑜伽、双盘等。然而有研究发现，拉筋对长跑项目并无预防受伤的作用，而运动医学专家指出，一些不合理的拉筋动作可造成关节磨损、脱位，甚至产生血栓而导致猝死。

### 研究：长跑前拉筋或没用

在进行运动前的准备运动中，拉伸肢体是必不可少的动作。然而在长跑这个项目上，拉筋对预防受伤的作用存在争议。华盛顿大学的运动医学专家丹尼尔·佩雷尔医生对2729名跑步爱好者进行研究后发现：跑步前拉伸股四头肌、膝后腘绳肌腱、小腿、跟腱3至5分钟的人与没有拉筋的人相比，受伤的机会没什么差别，均为16%，但原来跑步前有拉筋习惯的人若改成不拉，跑步受伤机会暴增40%，而原来不拉的人突然改成拉筋，受伤机会暴增30%。此外，受伤者的风险因素还有旧伤和肥胖。跑步受的伤有腹股沟拉伤，以及足部、踝

部、膝部损伤，但拉不拉筋对受伤没什么影响。

专家认为，在运动前后进行拉筋是有点好处的。平时身体活动的幅度不大，但进行比赛等剧烈运动时幅度会变得很大，特别是球类、体操等项目。尽量拉伸肩膀等关节，以及拉下肢的腘绳肌、腓肠肌等，可保持各关节具有最大的运动范围，运动时就不容易损伤。

近年来兴起“拉筋拍打健身”，支持者鼓吹此法能医百病。王文称，拉筋顶多算一种基本运动，例如肩周炎的患者关节很紧，适当拉开可以保持运动幅度，进行拉筋也没有害处，但这些动作并不能医百病。

### 瑜伽：磨损关节软骨

拉筋做得最多的莫过于瑜伽。有研究认为，瑜珈拉伸可造成颈动脉撕裂、脊柱椎间盘突出、肩袖损伤、神经节囊肿、脊柱压缩、椎动脉壁剥离、颈部过伸等。美国关节镜与运动医学研究所骨科医师杰弗里·哈尔布雷希特警告，无论是瑜伽的“菜鸟”还是“老手”，都会遇到受伤。

专家称，如果瑜伽追求达到高难度的动作，超出了关节的生理承受的范围，相当于玩杂技，就会有

害，可能导致关节半脱位甚至滑脱，关节囊过度松弛，反复做瑜伽动作还可造成关节软骨磨损。

### 双盘：当心发生血栓猝死

不少人热衷于“双盘修炼”，即长时间保持两个下肢腿盘坐的姿势。一般人练一会双盘就会酸痛难忍，但长期坚持下去者可以拉松下盘筋骨，据说会“把经络全部打开”、“肾气充足”、“百病不生”。不主张长时间盘腿，因为生命在于运动，静坐是没有意义的，而盘腿不是正常的功能位，关节受力不均匀令膝盖内侧磨损加大，还可引起关节僵硬疼痛。他特别反对60岁以上的老人练双盘，因为他们的血管中血流本来就慢，血管壁弹性又差，容易造成下肢深静脉栓塞，血栓脱落跑到心脏、大脑可发生猝死；还有的人因为糖尿病等形成了血管粥样硬化，双盘时可诱发严重的动脉闭塞。

建议站着“打坐”对身心更有好处：踮起脚尖，大腿肌肉收缩以提起波罗盖，挺胸收小腹，尽力坚持一段时间放下来，这样练习的好处是令小腿、大腿、下腰部肌肉都有收缩，对腰腿痛和膝关节痛的患者都有好处。