

低温烹调能防癌

蒸、煮等方式能保留95%以上营养

想吃得健康,就要用对烹调方式。台湾《康健》杂志最新刊文指出,烹调时间、温度是影响营养素去留的关键。

一般煎、炸、烤等烹调方式都会达到180~300℃,高温不仅破坏营养素,还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变,产生有害人体的物质。如蛋白质类食物容易产生致癌的杂环胺类物质,脂肪类则易产生苯并芘类致癌物,碳水化合物会因此产生较多的丙烯酰胺类物质。但最令人害怕的就是高温烹煮所产生的梅纳反应,也就是食物褐变。它会变成糖化反应,释放自由基,使人体功能受到影响。研究已

发现,它可能与身体的发炎反应,或是糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病、阿尔兹海默症等相关。

纽约西奈山医学院老人医学教授莎拉博士认为,在高湿度情况下进行的短时间低温烹调(100℃左右),比如说蒸或煮,可以有效降低食物中最终糖化蛋白的含量。他们在试验中将24名糖尿病患者分为两组,让他们食用经过不同方法处理的鸡、鱼和肉,结果发现,蒸、煮的烹调方式能够将人体内与饮食相关的最终糖化蛋白含量降低33~40%。

不仅如此,温度在100℃的低温烹调方式,还能最大程度地保留营养素,有益健康。研究人员发现,像

大麦、粗粮粉等用蒸的方式,营养成分可以保存95%以上,但如果用油炸,维生素B2和叶酸会损失50%以上,维生素B1几乎无法保存。鸡蛋用低温烹调,不仅营养保存多,就连消化率也较高。台湾实践大学食品营养系讲师徐近平表示,几种低温烹调中,蒸的方式最为健康。这是因为蒸是透过汽化热加热,热含量高,可缩短烹调时间,且不直接接触水,不会造成水溶性维生素的流失,因此比水煮更易保留营养素,也可以保留食物的鲜甜原味。炖的温度通常在98~100℃,建议炖的时候不要放太多水,连汤汁一起吃,就能把流到汤里的营养素也吃进去。



相关链接

低温烹调食谱

一星期中,不妨按照以下食谱,多尝试几餐低温烹调方式。不过台湾马偕医院营养师赵强也提醒,草酸、植酸较多的食物,如芦笋、菠菜、冬笋、豆类等,不建议用蒸的,会影响钙、铁吸收。

冬梨炖排骨(4人份)。材料:梨1个、排骨300克、青葱1根;调味料:盐、白胡椒少许、米酒1大匙、香油1小匙、水700毫升、鸡粉少许。做法:1.梨去皮去籽,切成小片。2.排骨切成小块,烫过水备用。3.取容器,加入主料与所有调料,大火蒸约15分钟即可。蒸煮时,可以加盖以保留香气与汁液。

芝麻酱蒸鸡肉(4人份)。材料:去骨鸡腿肉1支、青葱1支、蒜头2粒、洋葱1/3颗;酱汁材料:芝麻酱3大匙、水60毫升、米酒2大匙、盐、白胡椒少许、鸡粉1小匙、香油2大匙。

做法:1.将鸡腿洗干净后切片,青葱、洋葱切丝,蒜头切片;2.取容器,将调味料加入,用汤匙搅拌均匀。3.把处理好的鸡腿淋入调好的酱汁,再加入所有材料,放入锅中,蒸约30分钟即可。

美国“每日健康”网载文给出

8个好方法,今冬不感冒

进入立冬,转寒的天气让很多人难逃感冒“侵袭”。近日,美国“每日健康”网载文,给出了8个预防感冒的好方法。

多喝酸奶。肠道是人体最重要的消化和吸收器官,也是最大的免疫器官。纽约“双十健康中心”创办者弗兰克·李普曼表示,“强大的免疫系统很大程度上依赖于健康、有活力的肠道,因为身体中70%的免疫细胞集中在人体肠道,有70%以上的免疫球蛋白A由肠道制造。”因此,流感高发季更应该补充益生菌,可以通过酸奶、乳酪等食物获取,利于肠道菌群的调节,有助减少炎症和防止感染。

清洗鼻子。美国自然健康医学专家罗娜博士指出,个人卫生是防御感冒的关口,因而鼻子是人体呼吸系统的“第一道过滤器”,建议每天使用淡盐水清洗鼻腔、鼻窦,另外,清洗头发、眉毛和胡子等容易沾染灰尘等污染物的部分,可以避免污染物通过眼睛、鼻子或口腔进入体内而引发感冒。

少坐电梯。美国纽约市过敏和免疫学助理教授珍妮弗·科林斯博士发现,电梯按钮是医院、办公楼中各种病菌的汇集中心,很容易传播各种疾病。不妨改为爬楼梯,还能锻炼身体。如果赶时间,可以用肘关节去按电梯按钮,乘电梯后要好好清洗双手。

不留长指甲。近日,美国密歇根大学研究指出,如果指甲长度超过指尖3毫米,指甲缝中细菌过量的可能性大约是短指甲的5倍,其中包含一些传染病原,如流感病毒等。因此,有必要勤剪指甲,使其与指尖平齐,洗手时最好用刷子认真清理指甲缝。

饮食补锌。美国威斯康星大学发布的《感冒白皮书》指出,补锌能提高抵抗力,帮助预防感冒、减轻症状、缩短感冒时间。富含锌的食物包括贝类海鲜、虾、红肉类、内脏和坚果等,其中牡蛎是公认的补锌能手。

坚持快走。美国阿巴拉契亚州立大

学的研究发现,每周进行5次,每次30分钟的快速步行能有效抵抗感冒。但要注意锻炼强度不要过大。拉夫堡大学研究人员发现,马拉松等持续高强度耐力锻炼反而会令上呼吸道感染疾病(感冒、流感、鼻窦炎和扁桃体炎)患病几率增加2~6倍。

睡个好觉。美国卡内基梅隆大学的研究成果显示,每晚睡眠时间少于7个小时的人患感冒的可能性会增加3倍,睡眠质量好的人患感冒的概率仅是睡眠不好人群的1/5。此外,凌晨3点到早上7点睡眠质量不高的人,免疫细胞活性会降低23%,每天要保证7~8小时的优质睡眠。

拒绝垃圾食品。快餐、高油高糖类食品等,都会降低人体的免疫功能。而富含抗氧化剂、能增强身体抵抗力的食物,如蔬菜和水果,可以保护人们远离流感和其他病毒的侵袭。因此,饮食上应补充富含维生素C的水果,如柚子、橙子、大枣等;蔬菜最好每天吃6两到1斤,其中深色蔬菜占到一半以上,比如菠菜、茼蒿等。

有了孩子,工作效率更高

有人说“孩子是父母的拖油瓶”,但最新研究颠覆了这一认识,有孩子会令人工作更富成效,对女性而言这一效应更为显著。

据英国《每日邮报》报道,密苏里州圣路易斯联邦储备银行研究人员对约1万名男女进行了问卷调查,他们本打算验证“有孩子会导致工作成效降低”这一

假设。结果发现,有孩子会令人工作更努力,有至少一个孩子在事业的早期和晚期工作表现更好,有两个以上孩子的母亲工作最出色。

研究还显示,没有孩子的男士与有一个孩子的男士工作成效相差无几。但有两个及以上孩子的男士,比只有一个或没有孩子的男士工作成效高出很多。

更有趣的是,没孩子并不意味着可全身心投入工作,那些没有孩子的女士在中年以后工作成效大大降低。而有孩子的人,整个职业生涯的工作成效都显著提升。

研究同时发现养育年幼孩童的女性的工作成效下降15%到17%,但一旦孩子长大,工作成效就会提升。

台湾《康健》杂志支招

天气忽冷忽热如何应对

秋冬交际,天气格外的“不安分”,一会儿艳阳高照,一会儿风沙满天,气温像坐过山车一样,上上下下起伏不定,考验着人们的免疫力,就连万物凋零的景象也在悄悄偷走人们的好心情。为此,台湾《康健》杂志刊文,教大家如何应对天气忽冷忽热。

强身篇

大口吃菜。用白菜、西兰花、彩椒做一顿色彩斑斓的晚餐,大口享受美味的同时,也补充了维生素和抗氧化物。饭后吃点苹果、枣、柑橘等富含多种维生素的水果,增强免疫力效果更好。

天冷更应开窗。天冷时人们怕着凉,总是紧闭着门窗,然而,室内太闷不仅会让人昏昏欲睡,还容易使病菌滋生,引起感冒。

含块巧克力。美国研究指出,黑巧克力中的异黄酮有助于改善血液循环,降低血压和心脏病风险,注意只吃一两颗就好,以免发胖。

菜里多放葱姜蒜。葱、生蒜、姜、洋葱能增强免疫力,温暖身体,做菜的时候不妨多放些。

热水熏蒸鼻子。天气变来变去,鼻黏膜最受害。此时不妨倒一杯热水,利用水蒸气促进鼻子血液流通,帮助鼻腔畅通。

御寒篇

衣服全晒一遍。换季时,常常要翻箱倒柜找厚衣服穿,其实不妨抽空把即将要穿的衣服和准备收起来的衣服全都清洗一遍,并给它们做个“日光浴”,阳光中的紫外线有助于杀灭病菌,在御寒的同时防止感冒。

早上赖会儿床。天亮得越来越

晚,我们要适应大自然的生物钟,多睡一会儿,等天亮再起床,不仅能保证睡眠质量,还可以避开清晨的低温,预防伤寒。

喝点龙眼粥。天一冷,人们就喜欢吃火锅等热乎乎的食物,但吃多了容易上火。台湾中国医药大学中医系教授蔡金川建议,天气转冷时,不妨喝点龙眼粥,再加些米酒,暖心又暖胃。

出门必须戴围巾。有研究显示,气温在15℃时,从头部散失的热量就占人体总热量的1/3,所以天气忽冷忽热时最好戴上围巾、帽子再出门。

喝杯姜茶。姜可以促进血液循



环,有驱寒功效,喝杯姜茶保证让你瞬间全身暖洋洋。

情绪篇

把沙发挪到窗边。每天晒太阳至

少30分钟,可以对抗季节造成的情绪低落问题。如果不方便每天出门,可以把沙发、餐桌等挪到靠窗的位置。

换个亮点的灯泡。阴天时大脑会分泌更多褪黑激素,让人没精神。阳光不是照亮心情的唯一来源,秋冬季节不妨给家里换个亮点的灯泡,心情也会被“照亮”。

穿件鲜艳的衣服。灰蒙蒙的天气容易让人变得忧郁,此时不妨自己制造阳光,穿一件颜色鲜艳的衣服,比如橘色的运动装,就会瞬间感到轻松有活力。

养盆红杜鹃。室外的树木凋零了,但可以在家中打造春天。秋冬季节不妨在家里摆盆红杜鹃,或者给原有的植物换个鲜艳的花盆,心情都会好起来。

换个新床单。脏乱的环境会让心情更差,周末不妨打扫一下家里,换个新床单,把冰箱清理干净,好心情马上回来。

八个好习惯二十岁就该养成

据美国“BuzzFeed”新闻网报道,20岁正是培养健康习惯的好时机,如果能养成以下8个好习惯,将受用终生。

周末出去郊游。据英国医学期刊《流行病学与公共卫生杂志》报道,住在距绿地800米内的人,比远离绿地的人更健康。此外,经常去郊游接触大自然的人不易焦虑,消化系统也不易感染。

自己做饭吃。英国剑桥大学研究发现,喜欢在家做饭的老年人,比经常吃外卖的人活得更久。科学人员认为,自己烹饪能够更好地控制食物的成分及新鲜度,而且也容易掌握摄入的分量。

喜欢站着。久坐的危害众所周知。如果每天必须在办公室坐上8小时,那么应每小时站起来活动7.5分钟,或绕着办公室走一走。吃午饭可以多走几条街,或者将车停在离办公室远一点的地方,强迫自己多站、多走。

不喝甜饮料。《糖尿病护理》杂志刊登的研究发现,低糖饮料可诱发代谢综合征及2型糖尿病,常喝低糖饮料的人比那些不喝的人更胖或者更容易超重,所以多喝白开水才是上策。

出门就防晒。即使在冬天、阴天,也要做好防晒工作。研究证明,每天使用防晒产品,可以让黑色素瘤发生率减半。此外,澳洲的研究也发现,防晒产品可以延缓肌肤老化。

会用安全套。安全套除了预防性病外,还有避孕效果。美国生育健康机构古特马赫学会指出,安全性生活有助于家庭幸福,两性关系更稳定,与孩子的关系更亲密。反之,家庭更易破裂。

善于和人来往。研究显示,强大的人脉可以带来健康收益,所以赶快给家人打电话聊聊天,或者约朋友一起聚会吧。

每周都运动。专家建议,每天要有30分钟中等强度的有氧运动,每周运动五天。美国心脏协会也建议,每周至少要有2天的力量练习,比如举哑铃等,不仅能拥有更健康的身体,也可防止骨质疏松,降低糖尿病风险。