

闻香识水果 略酸营养好

“水果是酸的好还是甜的好?”“反季水果有害健康吗?”“坏了一点的还能吃吗?”生活中,不少人都有过类似的疑问。现在就总结朋友们常问的6个有关水果的问题。

1. 挑水果看颜色还是闻香气?

水果的品种不一样,颜色就会有所不同,比如苹果有红的有黄的。水果经套袋处理之后,颜色会更漂亮均匀,但那些颜色不匀的果实口味也不逊色于漂亮的果子。从美味角度来说,闻香气挑水果更靠谱,无论颜色如何,香气浓郁的水果通常都是好吃的。不过从营养价值来说,颜色深浓的品种通常优于颜色浅的品种,如紫

色品种的葡萄抗氧化物质高于绿肉和白肉的品种。

2.酸的和甜的,哪个更营养?

水果的营养素和保健成分的含量与甜度关系不大。一般来说,对于同一种水果,味道略有酸涩的品种,其中维生素和抗氧化成分的含量更高一些。比如,一点酸涩味没有的柑橘,其中的多酚类物质含量就比略有酸涩味的品种低一些。这是因为,大部分保健成分都有点不令人愉快的滋味,或酸或涩或苦。这里并不是说水果甜了不好,是说如果只有甜味,没有其他风味,健康价值上可能不如风味浓郁的果实。

3.个头大的好还是小的好?

品种不同,大小差异会很大,

比如说富士苹果长得大,嘎啦苹果长得小。一位专门研究膨大剂的专家告诉我,膨大剂是细胞分裂素类物质,能让果实长得更大,成熟更快,但会影响甜度和风味,也不利于储藏。买水果时,一要在同类品种中,选择大小中等的果实,不要歧视长得小的;二要尝尝味道。如果风味浓郁,酸甜适口,就不用担心膨大剂的问题了。大小能人工调整,口味造不了假。

4. 水果是不是该多吃应季的?

无论什么季节,吃水果总比不吃要好,但是优先选择应季的水果,因为应季的品质往往优于反季节的产品。有些水果不止一年一熟,或者不同品种在不同季

节成熟,比如芒果和菠萝。

5.有些水果不好保存,很容易烂,该怎么办?

水果的成熟需要一种叫做“乙烯”的气体来启动。有些水果一旦启动成熟程序,就义无反顾地一直走到软烂。这些水果就是必须硬邦邦地买,比如牛油果、猕猴桃和香蕉等。它们一旦成熟就迅速地彻底变软,两天内要吃掉,没法运输和储藏。买这种水果时要仔细摸一摸,果实不能有碰伤。

买回来之后,先把这些生硬的水果放进没有破口的塑料袋,再放一两个苹果、海棠、梨之类散发香气的水果,一起把口扎起来,让熟水果释放的天然催熟气体“乙烯”来发挥作用。过3至5天之

后,轻轻地按一下水果的基部,如果略微有一点软,就说明可以吃了,要按软度顺序吃掉。

6. 水果表面上坏了一点,扔了怪可惜的,还能吃吗?

水果的“坏”有几种情况,有的是长霉,有的是软烂,有的是碰伤变褐,有的是有个疤或者有虫子。如果是碰伤,完全不妨碍食用。疤和虫子也是不妨碍食用的。软烂的水果可以去掉软的部分,其余部分如果没有霉味也可以吃,只是可能带有酒精发酵的味道,不好吃但无毒。如果是长霉,就要小心了。因为霉菌可能分泌毒素。假如只是一小块,多切去一些还可以;若比例较大,为保险起见应该扔掉。

大白菜 养脾胃



俗话说“白菜萝卜保平安”,物美价廉的大白菜被誉为“菜中之王”。元代食疗专著《饮膳正要》记载其“通利肠胃,除胸中烦,解酒毒”。

北京《生命时报》报道,天津药物研究副研究员李红珠介绍,大白菜性平、味甘,具有通利肠胃、生津止渴、消食下气功效,常

吃可以滋养脾胃,对于有胃溃疡、消化不良、大便秘结、小便不利、口干舌燥等症状的人尤其适合。

大白菜含有丰富的粗纤维,可以刺激胃肠蠕动、防止大便干燥,并且与其他膳食纤维丰富的蔬菜相比,白菜纤维更加软嫩可口。白菜中还含有能保护胃黏膜的维生素U,适合消化道溃疡患者吃。大白菜含水量约95%,而热量与脂肪含量很低,是“三高”人士的好食材。

大白菜适合大多数人食用,但它性偏寒凉,体寒怕冷、胃寒腹痛、腹泻的人不可多吃。大白菜和肉类搭配在一起烹调,可以抵消寒性,脾胃寒凉的人就可吃了。白菜炖猪肉能养胃生津,老少皆宜。肥胖或习惯性便秘的人常吃木耳炒白菜可以养胃润肠。大便干结、肺燥咳嗽的人喝白菜豆腐皮红枣汤:将白菜、豆腐皮、红枣一同入锅,加水煮烂即可。

睡觉充足 大脑排毒

罗彻斯特大学医学中心的科学家发现了睡眠的另一好处:排除大脑白天堆积的毒素。人一生中约1/3时间在睡觉,当人们睡眠被剥夺时,他们在决策过程中就会存在困难,学习时存在障碍;几天不睡觉,人们就无法活下去。睡眠有助于记忆形成,让身体进行自我修复。

《生命科学》网站报道,研究人员把关注的重点放在了脑部类淋巴系统内的液体流动状况,即大脑细胞之间的空间,结果发现,脑部类淋巴系统的工作就像是一

条下水道,清除平时大脑细胞所生成的废物。

实验结果显示,处于睡眠或麻醉状态下老鼠大脑中的细胞间隙要比处于清醒状态下老鼠的细胞间隙大出60%,细胞间隙占据了清醒状态的老鼠大脑体积的14%,而这个数字在睡眠或麻醉状态的老鼠中为23%。处于清醒状态下大脑中流出的废物只有处于睡眠状态下大脑中流出废物的5%。研究人员还发现,睡眠过程中老鼠大脑细胞收缩了60%,这也为大脑创造更多排毒空间。



乳房最易老

加州大学洛杉矶分校的专家们发现,在人体器官中,乳腺组织会比其他部分更快老化。

大卫格芬医学院的斯蒂夫·霍瓦特教授发现了“生物时钟”能精确地测量出身体组织的老化程度。他指出,生物时钟的速度不是恒定的,它在人20岁以前转动得非常快,直到20岁之后才会减缓到一个相对恒定的状态。

他发现,健康的乳腺组织的老化程度超过身体其他部分2至3年。而罹患乳腺癌的女性,其肿瘤附近的健康乳腺组织比身体其他部分要老12年之多。同时,生物时钟也测量了肿瘤组织,发现它比健康组织平均老36年。

研究结果也许能解释为什么乳癌会成为女性最常见的癌症。同时也解释了为什么年龄增长是罹患癌症的主要风险因素。

更值得一提的是,霍瓦特同时监测了人体的多功能干细胞——成年人身体中可任意组合和分裂的新生干细胞。他发现,在人体细胞转换成多功能干细胞的同时,生物时钟就被重置为。

因此,如果有证据表明生物时钟控制着人体老化的过程,那它将成为研究人体“青春术”的重要生物指标。

英国《每日邮报》

哪些茶需要洗?

“洗茶”一词始于明代,延续至今已有近400年历史。洗茶即洗去散茶表面杂质,且可诱发茶香、茶味。市面上,茶叶的品种丰富繁多,是不是所有茶叶都需要洗呢?

北京《生命时报》报道,中国国际茶文化研究会副秘书长姚国坤指出,细嫩的新茶不用洗。以龙井、毛峰、碧螺春为代表。这类茶均采自嫩芽,一遇沸水,茶叶中有益于人体的营养物质就会迅速溶解,洗茶会让这些有益成分流失。

加工时间较长、半发酵的茶叶可“洗”可“刮”。以乌龙茶、铁观音、大红袍为代表。这类茶加工时间较长,工序复杂,制作过程中难免会混入污垢。且这类茶选用的叶子较为粗大,在沸水中,对人体有益的物质不会立即溶解,所以适合“洗茶”。

“洗茶”主要方法有两种。

冲洗法:在品茶之前,将适量茶叶投入泡茶器具,注入开水,2至3秒后,迅速将水倒掉。

“八字”养生

养生既不神秘,也不复杂。在中国中医科学院研究生院教授杨力看来,中医养生只需记住8个字:“童心、蚁性、龟柔、猴行”。

童心。保持童心,能使人脱离杂念,保持乐观开朗性格,是防病健身、延年益寿的条件。童心其实每个人都有,但随着年龄增长,人们的童心就容易被现实的社会慢慢耗尽,保持童心就是让大脑处于一种放松状态并得以休息。

蚁性。指人不要孤僻,并且吃饭要细嚼慢咽。蚂蚁是自然界中同类交流频繁的一种动物,虽然不能发声,但并不妨碍它们用触角相互传递信息。另外,蚂蚁的食物非常不固定,往往就地取食、不分精粗,虽然蚂蚁一般饮少食微、细嚼慢咽,但它们的生命力却十分顽强。独木难成林,人在社会中生存,过于孤僻会伤身;如果与人交往,就能排忧解难。

刮沫法:冲泡茶叶时,先将适量茶叶投入泡茶器具,注水时采用悬壶高冲的手法,一次性将开水注满泡茶器具,这时茶汤会有丰富的泡沫产生并漂浮在茶汤表面,然后把浮沫刮掉即可。

长时间加工的发酵茶必须洗。以普洱茶、六堡茶、茯砖茶为代表。这类经发酵加工成的散茶和紧压茶以“陈”为贵,加工、保存时间都很长。喝此类茶,必须要用冲洗法,以清除粉尘和杂味。



龟柔。指与人和蔼相处,不因小事动怒。乌龟被养生学家视为吉祥物,因其寿命长而被奉为祥瑞的象征。虽然在大是大非面前,人们不能做缩头乌龟,但在一般问题上,应该像乌龟那样,有与世无争的胸襟、不求奢华的淡泊、宽怀大度的节操,一静制百动,以不变应万变。人到老年,唯有健康和家庭最为重要,名利、地位都是身外之物,不要去奢求,尽量少与他人争论,多让步,少争先,要像乌龟那样保持平静的心态。

猴行。指坚持锻炼身体。猴子多动,所以身手也最敏捷。老年养生学猴行,是指要尽量保持身体各部位的灵活机敏,不能老态龙钟、老气横秋。要勤于思考、勤于锻炼,随时活动筋骨。运动是健康之本,但要做到猴行,必须注意要有健康的心脏、良好的体力和无忧无虑、欢乐天真的童心。