



## 世卫组织发布 2011 年健康食品排行榜

# 木瓜获评最健康水果

### 肉食榜冠军

#### 鹅肉: α-亚麻酸含量超过其他肉类

以前世界卫生组织的健康食品排行榜上,有鸡肉、牛肉、袋鼠肉等6种肉食,但是,今年上榜的肉食只有鹅肉、鸭肉及鸡肉。

专家介绍,鹅肉含有人体生长发育所必需的各种氨基酸,其组成接近人体所需氨基酸的比例。鹅肉不仅脂肪含量低,而且品质好,不饱和脂肪酸的含量高,特别是α-亚麻酸含量均超过其他肉类,对人体健康有利。

α-亚麻酸是人体保持健康必需的却又普遍缺乏、需要补充的一种营养素。其构成细胞膜和生物酶的基础物质,对人体健康起决定性作用。如果人体缺乏α-亚麻酸,维生素、矿物质、蛋白质等营养素不能被有效吸收和利用,就会造成营养流失,引起人体脂质代谢紊乱,导致免疫力降低、健忘、疲劳、视力减退、动脉粥样硬化等症状的发生。尤其是婴幼儿、青少年,如果缺乏α-亚麻酸,会严重影响其智力和视力的发育。

### 水果榜冠军 木瓜:木瓜酵素减肥、健胃还护肤

值得注意的是,2011版的健康食品排行榜上,水果榜的冠军由木瓜取代了苹果,这让不少人颇感惊讶,有专家指出,这得益于木瓜酵素的发现。

专家介绍,木瓜素有“百益果王”之称。成书于公元五世纪的我国最早的中药炮制学专著《雷炮炙论》中,就有关于木瓜功效的论述,该书记载其能“调营卫,助谷气”。从现代营养保健学的角度看,木瓜酵素不仅可分解蛋白质、糖类,还能分解脂肪,这可以说是木瓜的一大特色。

木瓜酵素通过分解脂肪可以促进新陈代谢,及时把多余脂肪排出体外,从而达到减肥的目的。目前正值春夏未初,希望通过水果减肥的读者朋友不妨饭后半个小时以后,吃少量木瓜,帮助肠道消化。

对于爱美的女士而言,木瓜也是天然的护肤水果。因为木瓜中的木瓜酵素能促进肌肤代谢,帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及老化角质,使肌肤嫩滑细腻,显得更明亮、更清新。木瓜酵素能全面调理长痘肤质,使油性皮肤调理至中性,快速祛除痘痘、粉刺,修复真皮层。

专家提醒,木瓜健胃消食能力较强,故不宜空腹食用。木瓜中的番木瓜碱对人体有小毒,每次食量不宜过多,以一个以内为宜,过敏体质者应慎食。

### 蔬菜榜冠军 红薯:含有丰富的赖氨酸

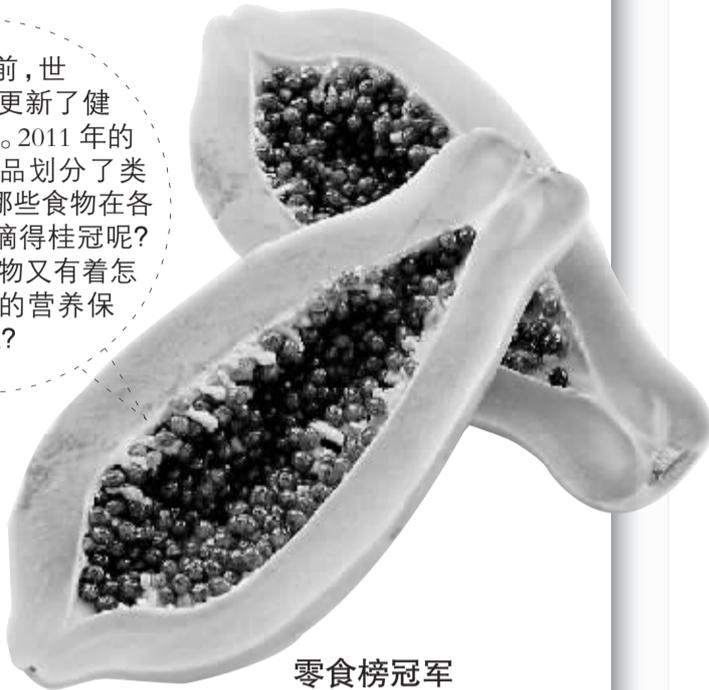
红薯今年终于占据了蔬菜榜的头名位置。专家解释,这是因为红薯中含有丰富的赖氨酸,可以迅速增加饱腹感。而赖氨酸是人体必需氨基酸之一,能促进人体发育、增强免疫功能,并有提高中枢神经组织功能的作用。

专家介绍,《本草纲目》《本草纲目拾遗》等古代文献均有对红薯功效的记载,中医一般认为红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效。从现代营养学的角度看,红薯中富含的赖氨酸为碱性必需氨基酸。这种物质在谷物食品中一般含量甚低,且在加工过程中易被破坏而缺乏,故称为第一限制性氨基酸。

适当补充赖氨酸能够促进孩子的成长发育,而长期缺少赖氨酸则会使孩子生长停滞、面色苍白、皮肤干燥、肌肉松弛、抵抗力降低,严重的还会影响智力发育。需要提醒大家的是,由于赖氨酸很容易溶解在水中,因此加工红薯时应避免长时间浸泡。此外,赖氨酸不耐高温,故食用红薯时最好以蒸、煮、炖为好。所以,从这个角度说,薯条、薯片多吃也是无益的。

日本国家癌症研究中心最近公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”中,红薯也名列榜首。美国费城医院也从红薯中提取出一种活性物质——去雄酮,能有效地抑制结肠癌和乳腺癌的发生。

不久前,世界卫生组织更新了健康食品排行榜。2011年的榜单首次为食品划分了类别。那么,都是哪些食物在各自的领域最终摘得桂冠呢?这些冠军级食物又有着怎样与众不同的营养保健功效呢?



### 零食榜冠军

#### 核桃:抗氧化成分多

2011版的健康零食排行榜中核桃成为佼佼者。核桃的营养成分超过其他坚果,其抗氧化作用大于原先的预计。研究人员建议,人们可以每天食用7颗核桃。

研究人员发现,核桃含有的抗氧化成分最高,是一种富含多种维生素和矿物质的高质量蛋白质,而且纤维成分高,属于无乳无麸质食品。与同等量的其他坚果相比,核桃所含的抗氧化成分要多两倍。

### 食用油榜冠军

#### 橄榄油:食用油中的“美容油”

和去年排行榜基本没有变化的是食用油的冠军归属——橄榄油。

橄榄油在西方被誉为“液体黄金”、“植物油皇后”。可供食用的高档橄榄油,是用初熟或成熟的油橄榄鲜果通过物理冷压榨工艺提取的天然果油汁,是世界上唯一以自然状态的形式供人类食用的木本植物油。橄榄油以榨取的方法获取油脂,含有大量不饱和脂肪酸,适合心脏病患者食用。

橄榄油还有着非凡的美容功效,被称为“可以吃的护肤品”,尤其在防止皮肤瘙痒、祛除眼角皱纹、光洁皮肤、光亮秀发方面,效果显著。

(据《扬子晚报》)

## 担心副作用不敢吃药 受别人影响乱吃一气

### 吃降压药误区太多

据“健康日”网站近日报道,美国心脏协会数据显示,80岁以上的老年人,只有不到三成能做到有效控制血压。而在我国近2亿的高血压病人中,知晓率、控制率更低。临床上,不少患者都存在用药误区,比如“难受了吃药”、“老担心副作用”、“服药时间不对”等,血压老是控制不好的人,不妨看看自己是否属于以下几种情况。

**误区一:难受了才吃药。**这种做法很危险。临床上,很多病人没有明显症状,但高血压对健康的威胁并不会就此消除,因此,一旦被确诊为高血压,即使没有症状也要吃药。此外,吃不停会导致血压忽高忽低,不但不利于血压稳定,还容易诱发心脑血管意外。

**误区二:跟风吃药。**有些患者不去看医生,自己到药店买药吃,或是看身边人吃什么自己也吃,还有些人喜欢打听偏方、买降压帽、戴降压皮带,这些做法都会延误病情。高血压是种“有个性”的病,每个人血压水平、危险因素、伴随的其他疾病都不一样,治疗方案也不相同。因此,选什么药、怎么吃都需要医生具体指导,不能擅自做主。

**误区三:来回换药。**有一些患者不按照医生的指导用药,而是自作主张换来换去,结果导致血压波动,长期得不到有效控制。其实任何药治病都有一个过程,降压太快的药并不一定是好药。有的降压药作用比较温和,从服药到理想平稳控制血压一般需1周时间,在此期间不要来回换药。

**误区四:老盯着副作用。**很多老年朋友对说明书上的副作用特别上心,并会因此排斥吃降压药,或改服其他所谓“没有副作用”的中药。其实,副作用只是对一些特殊患者或特殊情况作出的“特别提示”,不是每个人都会碰到的。有时候药用得好,副作用也能成为治疗作用。

**误区五:用药时间不对。**血压会根据时间不停波动,因此,吃降压药要讲究“天时”。很多人早上起床后血压容易出现高峰,诱发心脑血管病急性发作。这类患者,晨起第一件事就是把降压药吃上,但很多人偏偏喜欢晨练完,或者吃完早饭再吃药,很容易导致意外。建议患者每年春夏、秋冬季节交替时做两次24小时动态血压监测,了解自己的血压变化,只有量体裁衣,才能达到理想的降压效果。

**误区六:服药不测血压。**测试降压药有没有效果、药量是否合适,不仅要观察症状是否减轻,更科学的方法就是每天测量血压。高血压病人每天至少要测量一次血压,每天早晨起床后测量比较准确。

(据《生命时报》)

## 防止过度乐观 不要过早退休

### 六个长寿新方法



美国加州心理学教授弗霍华德博士和莱斯莉博士最近出版的新著《长寿计划》一书,根据一项对1500名1910年左右出生的儿童,进行长达80年的跟踪调查数据,总结出长寿的8个特殊因素。

**“好压力”有益健康。**如果你讨厌所从事的工作,那么工作压力就是有害健康的“坏压力”;如果你热爱自己的事业,因力争在事业上有所成就而产生的压力,就是有益健康长寿的“好压力”。

**经常参加社交活动。**经常与亲朋好友联络的人更长寿。马丁博士表示,在交往过程中给予他人帮助,有益长寿。如果你朋友不多,建议多参加社会组织或者志愿工作。

**爱操心不是坏事。**如果你是个爱操心的人,那或许是件好事。很多实例证明忧虑有益健康,尤其对于男性而言。当你为某件事担忧的时候,自然会考虑可能会出现各种情况,并且作出相应的预案。这时候,操心就是有益无害的。

**防止过度乐观。**过度乐观的人往往没有那些小心谨慎的人细心。为了保持健康,小心谨慎的人更懂得自我保护,更少从事高风险活动,比如,抽烟、酗酒、吸毒或者飙车等。这些人也会远离不良嗜好的人群。

**如果讨厌健身,那就干脆不健身。**尽管健身有益,但研究发现,一些长寿者在二十多岁的时候并不怎么锻炼,反而是通过多做自己感兴趣的事,让自己活动起来更能长寿,比如,种花种菜,做木匠活等。

**不要过早退休。**最新研究发现,持续工作的老人比早退休的人寿命更长。事业成功的人通常不会英年早逝,因为健康的工作环境和成就感能使人活得更开心更长寿。(据《生命时报》)

## 维生素最好饭后吃

很多人认为,维生素补充剂属于保健食品,既然是“食品”,那在什么时间吃都可以,实则不然。对需要吃维生素补充剂的人而言,能充分吸收非常重要,因此,我们通常建议在饭后服。理由主要有两个:

一是延长吸收时间。水溶性维生素,如维生素B1、维生素B2、维生素C等,口服后主要经小肠吸收,如果饭前空腹服,维生素会很快通过胃肠,很可能在没有充分吸收前就从尿中排出,起不到最佳效果。而饭后服,因肠内有食物,可以使维生素缓慢通过肠道,吸收较完全。

二是食物促进吸收。维生素A、维生素D、维生素E等脂溶性维生素,在油脂的参与下才能更好地被吸收。吃完饭后再服用这类维生素补充剂,饮食中的脂类物质能促进它们的吸收。

另外,很多维生素与饮食中的矿物质能互相促进吸收。如维生素C能促进铁的吸收,饭后补充维生素C,能使铁的吸收更充分。因此,维生素补充剂最好饭后服,或配合一些含矿物质丰富的食物,效果更好。(据《生命时报》)