



常吃19种蔬果可降低慢病风险吗

吃蔬菜水果,对健康有益。但你可能不知道,不同的蔬菜水果之间,对于健康的益处也有区别。那么多种蔬菜水果,究竟哪些健康价值更高?如何吃才能事半功倍,吃得更健康?

常吃19种蔬果可降低慢病风险

2024年5月,哈佛大学研究人员在《美国临床营养学》上发表了一份“蔬果排行榜”,确定了19种“高代谢质量蔬果”。经常摄入更多的高代谢质量蔬果可降低患慢性病风险。

什么是“高代谢质量蔬果”?高代谢质量蔬果往往颜色多样,含有更丰富的植物化学素,对人体代谢产生更为积极的影响,与慢性疾病预防降低有更强的关联。简而言之:摄入这些蔬果的占比越高,越有利于代谢健康,降低慢性疾病预防的风险。这项大型队列研究确定了19种高代谢质量蔬果,下次在挑选蔬菜和水果时,不妨考虑一下这份清单:

一、蔬菜类(14种):球形生菜、菠菜、芽苗菜(苜蓿芽)、茄子、南瓜、西葫芦、甜椒、西红柿、胡萝卜、黄瓜、豆类(干豆)、豌豆、西兰花、白菜。

二、水果类(5种):苹果、梨、蓝莓、草莓、猕猴桃。

文章指出,高代谢质量蔬果摄入量较高的人,营养摄入状况较好,包括摄入的钾、镁、β-胡萝卜素、类黄酮和膳食纤维较高,而糖分较低。目前有研究表明,这些营养素可以通过各种保护机制,包括抗氧化活性、植物雌激素效应、抗炎特性、降低血压等,降低机体患慢性疾病的风险。



9个吃蔬果的错误习惯别再犯

错误1:坏了的菜舍不得丢

去除变质、腐败的不可食部分,但尽量不丢弃可食用且营养价值高的可食部分,比如富含铁、胡萝卜素的芹菜叶、莴笋叶等。

错误2:蔬菜先切了后再洗

蔬菜中的很多维生素和矿物质易溶于水,宜先洗后切,减少蔬菜和水、空气的接触面积,避免营养物质损失。

错误3:洗好蔬菜放置太久

洗好的蔬菜放置时间不宜过长,避免维生素被破坏,尤其不要将切好的蔬菜长时间泡在水里。

错误4:炒蔬菜的时间过长

有实验表明,蔬菜煮3分钟,维生素C损失5%,10分钟达30%,因此缩短加热时间可减少营养素的损失。为了减少损失,烹调时可加少量淀粉,保护维生素C。



错误5:吃剩的菜舍不得丢

存放时间长,蔬菜中营养素的丢失也越多,并且还可能会滋生细菌,增加菜品中亚硝酸盐的含量。

错误6:有霉点水果继续吃

看到水果有霉点,有人认为把发霉部分去掉,就可以继续吃剩余的部分。但把霉变部位去除再食用也未必安全,因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他正常部位,把已经霉变的水果扔掉更保险。

错误7:喝果汁代替吃水果

北京协和医院临床营养科主任医师刘燕萍2023年在健康中国公众号刊文中表示,很多人觉得吃水果麻烦,认为喝鲜榨果汁比吃水果更方便、更营养。实际上,水果被榨成汁后,营养价值其实降低了,榨汁后的水果残渣被丢弃,损失了大部分的膳食纤维、维生素和矿物质。此外,喝果汁对血糖的影响更大,也更容易导致高血糖的发生。

错误8:用水果干代替水果

北京朝阳医院营养科副主任医师贾凯2024年在CCTV生活圈公众号刊文中提醒,水果干不能替代新鲜水果。维生素C等营养素在制作水

果干的过程中损失殆尽。如果是用糖渍或盐渍、油炸制作的,又会增加糖、盐、脂肪的含量,是不推荐食用的。并且,一些油炸脆片类水果干在油炸过程中,不但维生素C等营养素被破坏,脂肪过度氧化,还可能产生反式脂肪酸。

错误9:饭后吃过多的水果

江苏省连云港市妇幼保健院主任医师张晓燕2017年在健康时报刊文中表示,不太建议大家餐后立即吃水果,最好是安排在饭后一小时或者是饭前一小时。饭后本来已经吃得很饱了,如果再吃水果,则可能会造成胀气、泛酸等情况的发生。



身体有这两个特征的人不容易痴呆

大家常说“浑身上下有使不完的劲儿”,形容一个人每天精力充沛和身体强壮。而最近一项研究发现,手上有劲儿和腿上有劲儿的人,越不容易患上一种“老年病”!

手劲大、腿有劲儿的人越不容易患上痴呆

手劲儿大、腿有劲儿的人不仅身体强壮,更不容易患上一种老年病——老年痴呆。复旦大学华山医院团队发表在2022年《阿尔茨海默病和痴呆症》期刊上的一项研究发现:手劲儿大、腿有劲儿走路快的人,越不容易患上老年痴呆。

研究分析了34万余名参与者的认知状态,以及他们的握力和走路速度。研究开始时所有人都没有痴呆症和心血管疾病,平均随访了8.51年,最终发现了2424例痴呆症。

研究发现,痴呆组的握力和走路速度,显著低于非痴呆组。具体来说:

1.手劲越大老年痴呆风险越低

绝对握力每增加5公斤,全因痴呆、阿尔茨海默病和血管性痴呆的风险分别会降低14.3%、12.6%和21.2%。

2.走路速度越快痴呆风险越低

与平均走路速度(约4.8千米/时-6.4千米/小时)相比,缓慢的走路速度(<4.8千米/小时)与所有痴呆类型的风险增加有关。

最终研究表明,肌肉健康,特别是握力和走路速度,可能是预测痴呆症风险的重要指标。



握力、走路速度能反映出身体健康状况

握力、走路速度这2项简单的健康指标,一定程度上能反映出身体的健康状况。有时候医学上也会使用它们做测试。

1.6分钟走路试验,看心肺功能

北京胸科医院呼吸与危重症医学科住院医师许剑钊2024年在健康时报刊文介绍,针对心肺功能,有个“六分钟走路试验”。指的是沿15~30米的直线尽可能地快速往返行走,测试6分钟内的行走总距离。健康成年人六分钟走路试验距离的范围在400~700米。若6分钟走路距离少于400米,则预示可能心肺功能不全。

走路不仅反映我们的心肺功能,也和衰老有一定关系。2019年《美国医学会杂志》子刊发表的一项研究,对同一出生时期的1037人进行了贯穿一生的追踪。结果显示,中年时期的走路速度可以作为大脑和身体衰老的指标。在参与者45岁时测试发现,走路慢的人,大脑体积和表面积更小,而且大脑皮层厚度也更薄,认知能力下降更快。

此外,广东省中山大学城医院综合三科(老年呼吸病专科)副主任医师张溪2024年在健康时报刊文介绍,步速是综合反映老年人健康状况的指标,体现了身体的适氧能力、心肺功能和下肢肌肉耐力,也会影响到一个人独立生活的能力。普通人的走路速度是0.9米/秒,若低于0.6米/秒,则说明肌肉萎缩较严重,是衰老进程的重要信号。

2.握力出现变化,看心脏功能

北京朝阳医院内科主任医师于雨平2023年在健康时报刊文介绍,握力是成年人健康指标之一。如果握力不足,表示上半身的血管功能下降,血管弹性不好,容易得高血压,也反映了心脏功能下降。一旦发现自己的握力下降,就应该考虑是不是心脏功能下降了,或者已经出现了全身性的动脉硬化,建议这时候应该及时前往医院进行检查。

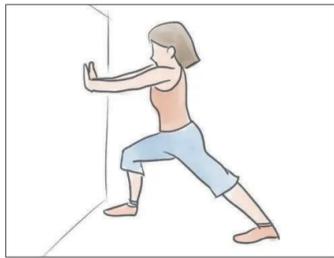
张溪医生2024年在健康时报刊文介绍,抬、拉、拧、抓……这些基本动作都与握力有关,反映上肢力量水平,也影响全身力量平衡。如果60~64岁男性握力低于27千克,女性握力低于18千克;65~69岁男性握力低于25千克,女性握力低于17千克,都属于运动功能较差的情况,也提示着衰老在加剧。

4个简单动作锻炼手臂力量

4个简单动作锻炼四肢力量,在家就可以练:

1.抬腿勾脚

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师谢晓磊在CCTV生活圈节目中介绍,选一把稳定的椅子,只坐三分之二,挺直腰背。动作从一数到八,其中“一抬二伸三绷足”,将腿抬起,伸直,抬到和椅子平面一样的高度,脚尖向下压,数到“七”时候后回腿,“八”放下腿。可以感觉大腿前方的股四头肌紧绷。可以增强腿部力量,改善下肢酸软,提高身体平衡能力。



2.弓步拉伸

双手扶墙做弓步,脚不要抬起,后腿保持伸直,感受小腿后方肌肉拉伸的感觉。保持15秒放下,休息片刻后重复,每天都可以练。可以放松肌肉,提升肌肉柔韧性。

3.提臂握力

谢晓磊老师在CCTV生活圈节目中分享,手握哑铃,或者瓶装矿泉水。两脚分开站立,与肩同宽,双手握哑铃置于身体的两侧,将哑铃轻轻地从身体的两侧往上托举,举到肩部翻转手腕,往上托举2个哑铃到头顶的上部,稍作停顿,然后慢慢从身体两侧放下,在水平位置停顿2秒,再慢慢回落到大腿两侧。



4.握力训练

单手抓住一个握力球,或者网球。慢慢地用最大的力气捏球,持续2至3秒,慢慢松开球,重复15次。每次2至3组即可。

立秋后,这些养生误区请“绕行”

秋季的第一个节气立秋已过,意味着夏尽秋来,金风渐至。古语有云“春夏养阳,秋冬养阴”,很多人想趁此时,滋补下身体,但秋季养生究竟该怎么“养”为宜?下面真真带大家盘点常见秋季养生误区,一起科学健康养生。

误区一:“春捂秋冻”强体质?

真相:春捂秋冻要因人而异,老年人、儿童、心脑血管病患者、慢性肾病、胃病者不宜“冻”,健康人群也一定要注意“冻”得适度。最好的办法是根据气温变化适当增减衣服,不用过早穿得太厚实,适度即可。

误区二:“贴秋膘”好过冬?

真相:现代人的饮食结构不同于古人,日常饮食已经可以保障我们摄入足够的脂肪、蛋白质和营养。立秋后适当“贴秋膘”进补,可以提高人体的脏器功能,但要因人而异。对于老年人、儿童、胃火旺或肥胖者,以及患有心脑血管疾病的人群,高蛋白高脂肪的摄入一定要适量,否则容易“上火”或积食造成消化不良。

误区三:秋季进补多益善?

真相:适当进补有益健康,但不可以滥补,忌以药代食,药补不如食补。多补药补,有病治病,无病强身是不科学的,任何补药服用过量都不行。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过量服用维生素C,可导致恶心、呕吐和腹泻。选择食品、药品前,可向专业医师咨询,对症进补才能补益身体,否则适得其反。

误区四:“秋瓜坏肚”伤肠胃?

真相:“秋瓜坏肚”有一定的道理,但不是绝对不能吃。进入秋季,天气比较干燥,很多人通过食用瓜果来补充水分,而常吃的瓜果属寒凉性质,过多食用,易引发胃肠道疾病。但也不要过于恐惧“秋瓜”,只要适量,一般不会有健康问题。

误区五:秋天不要吃姜?

真相:秋季并非一点也不能吃姜,关键是不能“多食”。由于生姜属于辛辣之品、热性食物,在烹饪过程中会失去不少水分,食后容易上火。同时,秋天气候干燥,燥气容易伤肺,如果再食用辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥,加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。

误区六:防止秋燥多喝白开水?

真相:对付“秋燥”,最简单也是最重要的手段就是“喝水”。但是只喝白开水也不好,大量的白开水会冲淡胃液,打乱体内的电解质平衡。在

不口渴的情况下,一次性饮用大量的水,会给肾脏带来负担,使身体受到伤害。喝水要遵循“少量多次”原则:每次以100~150毫升为宜,间隔时间为半小时左右,每日饮水量最好保持在1500~1700毫升。小口喝水比大口灌水更加解渴,也有利于人体吸收。

误区七:秋天可以无顾忌地大量运动?

真相:秋天,人体精气处于收敛内养阶段,运动也应顺应这一原则,不宜大量运动,运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时以身体有些发热、微微出汗、锻炼后感到轻松舒适为标准。尤其是中老年人更要注意,宜选择游泳、太极拳、八段锦等比较轻缓的运动。最好选择早晚进行锻炼,且之前要有5~10分钟的暖身运动,之后也要有数分钟的缓和运动。

误区八:降温后仍可以长时间使用空调?

真相:夏末初秋,天气仍然较热,有些地方还在使用空调。其实立秋以后,早晚天气偏凉,空调开的时间不宜过长,夜里温度要把控,这样既可降温祛暑,又可预防“空调病”。有慢性病,如哮喘、慢性支气管炎,以及胃肠功能较弱的人,不宜开空调。

晒背火“出圈”但三伏养生不可盲从

今年,冬病夏治、养生祛湿的三伏晒背火热“出圈”。此外,三伏贴、三伏汤、三伏灸等夏日养生法也受到关注。

这些夏日养生法对身体有何益处?它们适合哪些人群?就上述问题,记者专访了首都医科大学附属北京中医医院健康管理部(治未病中心)副主任医师王一战。

各种方法疗效不同

“三伏晒背、三伏贴、三伏灸、三伏灸等养生方式与中医中‘天人相应’的思想和‘春夏养阳,秋冬养阴’的理论相合。”王一战告诉记者,三伏天是一年中阳气最盛的时期。此时人体内阳气生发,经络通畅,正是温阳散寒、扶正祛湿的好时节。

根据中医理论,晒背可温补阳气、祛湿寒、调理脏腑功能,达到防病强身的目的;根据现代医学理论,晒背还具有促进钙质吸收、改善血液循环、提升睡眠质量等功效。

三伏贴是将具有温阳散寒、止咳平喘的中药熬制成膏,贴敷于特定穴位,激发经气,因携带和操作方便,广泛应用于冬病夏治。所谓“冬病”,即冬天或天气转凉时容易发作加重的疾病,包括小儿、老人体虚感冒,以及呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等。这些疾病可通过贴三伏贴缓解。

三伏灸是根据个人体质调配的中药汤剂,药物成分因人而异,灵活调配、对症下药。根据功效,三伏灸主要包括五类:补气养血类,如黄芪乌鸡汤,适合气血不足、体质较弱的人群;健脾益气类,如四君子汤,适合脾胃虚弱、消化不良的人群;清热解暑类,适合盛夏出现中暑症状的人群;祛湿化痰类,如六君子汤,适合痰湿较重的人群;养心安神类,如生脉饮,适合心慌失眠、心神不宁的人群。

并非所有人都适合

“并不是所有人都适合采用晒背、三伏贴等方式来养生治病。总体来讲,三伏晒背、三伏贴、三伏灸多适用于阳虚体质的人群。反之,阴虚火旺、湿热体质的人群则不建议采用。”王一战解释,阳气有温暖肢体和脏腑的作用,而阳虚是指机体阳气虚衰、机能减退或衰弱,通常伴有四肢冰凉、面色苍白、腰膝酸软、精神疲乏、注意力不集中等表现。三伏灸因药方调配较为灵活,适用人群相对较广。

具体而言,不建议皮肤病患者、紫外线过敏人群、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性病患者以及孕妇等特殊人群通过晒背养生。夏日晒背伴有高温和强紫外线双重刺激,或将加重原有病情、引发不适。不推荐严重心脏病患者、糖尿病患者、孕妇以及正在发热的患者贴三伏贴。皮肤病患者、孕妇以及正在发热的患者也不建议使用三伏灸。



空心菜 口感清脆营养丰富

“菜贩子透露他们自己都不吃这个‘抽筋菜’,很多人却争相购买。”“夏天这个蔬菜要抓紧吃,促进代谢免疫,关键还便宜。”这两句话里说的“这个菜”,是夏季大量上市的空心菜,但截然相反的意思却让人蒙圈。口感清脆、营养丰富的空心菜,咋就成了菜贩子自己“从来不吃”的“抽筋菜”呢?

空心菜是“三高”菜

空心菜,又名蕹菜(wǒng cài)。据说,全国最爱吃空心菜的地方是广西。在最正宗的螺蛳粉里,脆嫩的“ong菜”(部分广西人把空心菜叫作ong菜)和炸蛋、鸭脚一样,不可或缺;爱吃老友粉的南宁人,则习惯用蒜蓉、小米椒爆香后加酸笋和空心菜梗爆炒,酸辣开胃。

叶尖尖细、秆长翠绿,空心菜被人宠,不仅在广西,从湖南、湖北到四川、重庆等,几乎在大半个南方,空心菜都是家常美食不可或缺食材。据说,懂吃、会吃空心菜的人,能从初夏吃到入秋。

北京市农林科学院农产品加工与食品营养

研究所研究员何洪巨在接受《中国消费者报》记者采访时表示,空心菜不仅口感鲜嫩爽脆,而且富含多种营养成分,是名副其实的“三高”蔬菜。

高钙。每100克空心菜,钙含量高达115毫克,从含量上看,能和补钙佳品牛奶打个平手,甚至还略胜一筹。不过,从吸收率来看,空心菜确实不是牛奶的对手。但作为一个不错的钙来源,空心菜还是可以充分考虑在内的。

高钾。每100克空心菜,钾含量为305毫克,高于香蕉(256毫克/100克),热量又低于香蕉。因此钾营养素密度(用钾含量除以热量的值,这个值越大,对供应钾就越有效)更高,在补钾方面显然具有天然优势。同时钾元素还有助于控制血压,患高血压的人可以适当多吃。

高膳食纤维。空心菜膳食纤维含量较丰富,每100克空心菜中膳食纤维含量达1.9克,有助于减缓血糖升高速度,对控制血糖有益处,同时,膳食纤维还有促进肠蠕动和通便的作用。

此外,空心菜属于深绿叶蔬菜,这类叶菜颜色越深绿,其中叶酸、维生素K、维生素C、维生素B2、叶黄素、胡萝卜素、镁元素等营养素的含量就越高。常吃这样的“三高”菜,有益身体健康。



吃了空心菜会“抽筋”吗

传闻中空心菜是“抽筋菜”一说,就更荒唐了。

实际上,“抽筋”在医学上指的是肌肉突然自主性收缩,通常是由于运动过度、缺乏电解质或脱水等原因造成的。而食物与“抽筋”之间并没有直接的关联。

那么,空心菜是“抽筋菜”的说法又是从何而来呢?

何洪巨分析说,和菠菜等绿叶蔬菜一样,空心菜含较多的草酸,而过多食用含草酸高的食物,可能会影响钙的吸收。从理论上来说,缺钙会导致神经兴奋性增加,使得神经对刺激的反应变得更为敏感,导致肌肉过度收缩,引发抽筋等症状。但是,这并不意味着正常食用空心菜会导致抽筋。一般来说,只有那些平时摄入钙不足或容易发生钙缺乏的人群,才有可能出现抽筋现象,一般人群很少发生。而适量食用空心菜,对健康并无不利影响。

空心菜中95%的草酸都会在焯水时流失,不会影响钙吸收。结合空心菜钙含量较高的特点来看,空心菜的补钙作用反而更大。

除了“抽筋”,网络上还有吃空心菜可能导致痛风的说法。何洪巨解释说,某些高嘌呤和能够导致尿酸的食物,确实可以看作是痛风发作的次要风险因素。不过,空心菜是低嘌呤食物,每100克空心菜仅含有17.5毫克嘌呤,在焯水时还会大量流失。按照常规的饮食过程,能够摄入人体的嘌呤几乎百不存一。空心菜引发痛风的风险,其实微乎其微。

空心菜有一个特点,就是最好旺火快炒立刻吃。烹饪时间太长,会使空心菜营养受损。而炒好后如果放置时间较长,颜色就会从鲜绿变成暗褐,脆嫩的口感也会打折。

尽管适量食用空心菜益处多多,但需要注意的是,空心菜性寒,不适合和寒性食物同吃,否则可能会引起脾胃虚寒,最好也和鱼虾同食,以免引起肠胃不适。

如何挑选储存空心菜

如何挑选新鲜品质好的空心菜?专家提醒消费者注意,叶子以叶片较宽大、质地柔嫩、颜色鲜绿无黄斑、叶柄不太长者为佳;而叶梗(茎条)应尽量选择均匀且细小的,这种吃起来相对嫩一些。

空心菜不耐久放,宜即买即食。在阴凉干燥处通风保存,最多也就能保鲜2到3天,如想保存较长的时间,可选购带根(避免选择根部带须的)的空心菜,放入冰箱冷藏,能维持5到6天。

来源:健康时报等

朔州市关于开展打击出租汽车违规运营“雷霆行动”的通告

为超常规强力推进“整治出租汽车拒载宰客等运营不规范及驾驶员仪容仪表不整洁、服务行为不文明等问题”,坚决纠正群众反映强烈的民生痛点难点问题,切实提升群众的获得感、幸福感、安全感,市交通运输局决定从8月18日至28日在全市组织开展打击出租汽车违规运营“雷霆行动”。重点整治以下行为:

- 一是严厉打击在客运枢纽等场所喊站拉客、“违规地推”等扰乱公共场所秩序的行为;
 - 二是严厉打击在客运枢纽周边违停揽客、不服从调度等行为;
 - 三是严厉打击拼客、甩客、拒载、索要高价、故意绕道、不按规定使用计价器等行为;
 - 四是严厉打击未取得经营许可,擅自从事出租汽车(含网约车)经营行为;
 - 五是严厉打击出租汽车跨区域异地站点营运和网约车“线下”揽客等违规行为。
- 举报方式:12345(12328)或山西省交通运输综合行政执法投诉举报平台
朔州市交通运输综合行政执法队

声明

李树权不慎将右玉县农具扶贫攻坚造林专业合作社(统一社会信用代码:93140623MA0JTSWBX1)的公章、财务章和法人章丢失,现声明作废。