

西红柿拌白糖危害大揭秘

夏天的餐桌上，西红柿拌白糖这道菜最受欢迎，不仅有营养，而且香甜爽口。但是，有些人吃后却出现腹泻、腹痛等症状，服用治痢疾或肠炎药物都不见效。这是什么原因呢？

这就是甜食癖在作怪。癖喜欢在白糖、片糖、麦芽糖、糖浆中取食，大多是通过饮食被吃进体内使人患病，不仅可致腹泻，而且还可以钻入肠黏膜，形成溃疡。

营养学家认为，凉拌番茄，不如用蜂蜜。蜂蜜为滋补养生佳品，甘而平和，对人体呼吸系统、消化系统、心脑血管系统、内分泌系统及皮肤等方面的许多疾病具有治疗和调补作用。

一、蜂蜜拌西红柿做法：

先准备好番茄2只，蜂蜜20克。将番茄洗净，放入碗内，倒入沸水烫约1分钟捞出，再放清水里漂凉，撕去番茄的外皮，切成块或片，放入盆内，将蜂蜜倒入小碗内，加冷开水调稀，浇淋于番茄上即成。

需要注意的是，西红柿属于微寒食品，脾胃虚寒的人尽量少吃，不要空着肚子吃；青西红柿最好不要吃，一般来说，西红柿颜色越红，番茄红素含量越高，

未成熟和半成熟的青色西红柿番茄红素含量相对较低。夏天要吃熟蜂蜜而不食生蜂蜜，即食用糖度在39度以上的蜂蜜。低于39度的杂花蜜可能含有一些有毒的成分，如含有钩吻碱甲、颠茄生物碱或东莨菪碱等物质，食用后易引起中毒反应。

在大量的流行病学调查和动物实验中发现，西红柿在防癌抗癌中的优异表现，主要源于其中的番茄红素。

二、番茄红素是如何防癌、抗癌

第一，通过一系列的生化作用，番茄红素能促进癌细胞分化（向良性方向转化），抑制癌细胞增殖。

第二，可增强人体免疫功能。番茄红素能促进一些具有防癌、抗癌作用的细胞素分泌，如白细胞介素-ii、激活淋巴细胞对癌细胞的溶解作用；被激活的淋巴细胞又能释放细胞素如肿瘤坏死因子等，对肿瘤细胞具有杀伤作用。

第三，番茄红素具有较强的抗氧化作用。细胞的老化、损伤和dna突变都和自由基作用有关，而抗氧化剂（如番茄红素等）在有效清除自由基，从而发



挥全身保健作用，其中便包括在防癌作用中扮演重要角色。

流行病学研究表明，人体中番茄红素的血浆浓度的高低与某些癌症的发生风险存在着非常密切的联系。例如，美国进行的大量人群前瞻性研究发现，番茄

红素和α-胡萝卜素等都能降低非吸烟人群的肺癌发病风险，但对吸烟人群番茄红素能降低肺癌发病风险。因此，对吸烟人群来说，补充番茄红素具有十分重要的防癌意义。

人民网

吃催熟水果对身体健康有害

不知何时起，人们对催熟水果的争议越来越大，认为催熟的水果对身体有害处，尤其是不利于孩子的生长发育。催熟水果就是一只正常生长的未成熟水果，在使用了催熟剂之后很快就变熟了。这样的水果能吃吗？对身体健康有害吗？今天为大家分析分析，答疑解惑。

既然要解答“催熟剂”对身体健康的

影响，我们就要知道催熟剂是什么？“乙烯利”是最常见的催熟剂，它在温暖湿润的环境中会释放出“乙烯”气体，这是让食物变熟的主要“功臣”。乙烯本身无毒害作用，在苹果、香蕉等水果成熟的时候都会自然释放出这种气体，所谓的催熟，不过是为加入这种气体，让食物快速变熟而已。

有朋友就会问了，为什么不等食物

自然成熟以后再摘呢？何必额外添加这种催熟剂呢？

使用催熟剂的食物最常见的就是水果。这是因为南方水果和北方水果差异很大，尤其是南方的香蕉、芒果等，如果等它们在树上自然成熟，基本就没有可能通过物流运输到北方，不同地方的人们就没有机会吃到丰富的水果了。为了解决这个问题，人们就在水果还未成熟

时摘下来，此时，运输不易碰损，同时，在运输过程中采用相对密闭环境，加入乙烯利，让水果在运输过程中慢慢变熟。这样，我们就能吃到异国他乡的水果了。

说到这里大家就明白了，催熟水果用的催熟剂并不会对我们的身体健康带来不利影响，更不会影响孩子的生长发育，大家完全可以放心食用来自远方的水果。

健康网

鱼子酱为何会让人得痛风？



发病呈年轻化趋势。

二、鱼子酱为什么会让人得痛风

鱼子酱中的嘌呤含量很高，平均值

为140mg/100g，属于嘌呤含量非常高的一类食物。适当的嘌呤摄入，人体完全可以接受，并转化为尿酸排出体外；但如

果摄入量过高，就会造成代谢出来的尿酸无法在短时间排出体外，从而在体内大量蓄积，出现尿酸盐结晶，时间长了，这些结晶就会游走到肢体的最末端，造成晶体性关节炎，影响我们的生活质量。

三、有哪些食物会引起痛风

还有一些同样嘌呤含量高的食物，大家在饮食中也要加以注意。所有动物的内脏，如肝、心、脑等；羊肉汤，各种鱼类，尤其是鱼干，贝类以及大量的肉制品，鱼卵等都属于嘌呤含量高的食物。当然，嘌呤含量高并不意味着以后不能吃。我们只要不是每天都过量食用它们的其中一种或几种，就不会那么容易患痛风病。因此，均衡的营养搭配对健康是最重要的，放纵食欲是对健康最大的威胁。

人民网

春季湿气易伤身中医教你如何祛湿

湿气，被视为引发及恶化疾病的关键。在正常情况下，人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力，但有些人因体质、疾病或生活习惯不良，造成体内水分调控系统失衡，水分排不出人体湿气重，由此影响健康。

一、判断体内湿气，看大便

春季气候潮湿、阴冷，湿是最容易渗透的。湿气遇寒则成为寒湿，遇热则成为湿热，遇风则成为风湿，湿气在皮下，就形成肥胖。怎么判断体内是不是有湿呢？“最便捷的方式，就是看大便。”毛以林认为，如果大便不成形，长期便溏，必然体内有湿，如果大便成形，但便完后总会有一些粘马桶，这也是体内有湿的一种表现，因为湿气有黏腻的特点。

此外，还可将舌头吐出观察一下，

黄中带腻，是体内有湿的表现。黄得越厉害，或腻得越厉害，说明湿邪越厉害。有的人，早上该起床时仍然很困，觉得头上有东西裹着，让人打不起精神，或是觉得身上有东西在包着，让人懒得动弹，这也

能证明体内湿气很重，即中医讲的“湿重如裹”。

湿气很容易伤身，重者使人出现明显病症。临床常见发热、咽痛、食欲不振、口干、胸闷、呕吐、恶心、腹胀痞满、头身困重、便溏泄泻、面黄、小便黄浊、白带黄多、关节酸痛红肿、屈伸不利等。中医认为，在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中，最怕湿邪。寒则湿之，热则寒之；有风祛风，有燥润燥，有暑清暑。而用燥湿法，十有八九会伤津液，湿邪还是除不去，所以中医还有利湿、化湿、渗湿等对付湿

邪的办法。

二、日常除湿办法，勤运动

体内湿气过重，会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服，甚至出现肠胃炎现象。毛以林建议，用以下方法除去身体浊重湿气，恢复神清气爽。

勤运动。少动、饮食不节制及压力大，造成湿留体内。运动可以缓解压力、活络身体器官运作，加速湿气排出体外。试试慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等健身运动，有助活化气血循环，增加水分代谢。

运用芳香、发汗及苦温药材，也可去湿。运用植物香气来对抗感染病，是老祖

宗的智慧，如南方人随身携有艾草蒲杀菌，防止感染疾病。或在端午时节，家家户户门口挂把佩兰、石菖及艾叶，取下后用

久坐带来六大伤害

肠蠕动减弱，消化液分泌减少，进而出现食欲不振、消化不良及十二指肠溃疡等。消化问题还可能

导致便秘、痔疮、结肠癌的患病风险增加。

3、脑子变慢记忆力变差：血液循环减缓，会导致大脑供血不足，脑供氧和营养物质减少，损伤大脑；也可引起人体乏力、失眠、记忆力减退，增加患认知障碍症的可能性。

4、肌肉松软无力：北京中医药大学养生室教授张湖德表示，中医师有“久坐伤肉”之说，这里的“肉”就是指肌肉。运动可以使气血运行通畅，温养肌肉，所以经常运动的人一般肌肉都比较发达。反之，久坐的人因为气血运行不畅，就会导致肌肉松弛无力，甚至出现僵硬、酸痛、萎缩等问题。

5、免疫力低下：沈雁英说，久坐不动导致免疫细胞能力低下，抗病能力下降，容易患上各种疾病。台湾林口长庚医院呼吸胸腔科刘文德医师也指出，久坐会使大量水分堆积在下半身，晚上躺平时，这些水分会回流到上半身，对上呼吸道管腔造成挤压，增加睡眠呼吸暂停的风险，慢性咳嗽也容易经久不愈。

6、男性更年期提前：久坐不动的男性因缺乏锻炼的机会，容易出现将军肚。久坐压迫前列腺和睾丸，影响局部血液循环，容易导致性功能障碍。久坐不动，还会引发压抑、无精打采、哈欠连天等表现。中国中医科学院西苑医院男科主任医师郭军提醒，总是“黏”在椅子上的男性体力劳动者会比其他男性更早步入更年期。

坐着时，建议保持正确的姿势：背部挺直，肩膀自然下垂，肘部放松，置于身体两侧。整形外科医生伊恩·哈丁指出，臀部应该能接触到椅背，少跷二郎腿。键盘要在你的正前方，鼠标在键盘一侧，电话不要离人太远，最好一伸手就能够到。在使用键盘鼠标时，尽可能保持手腕平直，肩部放松。

除避免连续、过久坐着外，多做锻炼也是十分必要的，特别是拉伸筋骨的动作。台湾署立双和医院复健医学部主任刘如宏和印度健身教练莉娜摩格推荐了一些减轻久坐伤害的“简易操”，可以每天做做。

1.活动手掌。坐直，双手合掌互推，保持这一动作5秒后放松，至少做4次；掰手，左臂向前伸直，掌心向上，用右手抓左

手手指，慢慢向下掰10次，然后换另一侧；握拳，先握紧拳头，然后伸展手指，再握紧。

2.伸展肩膀。耸肩，单侧肩膀尽量向上抬高，保持5秒，然后放松，重复10次，两侧交替进行；抬臂，双臂向后，十指紧扣。尽量抬高双臂，保持10秒，然后放松，反复练习5~10次。

3.转腰。坐在椅子上，身体转向一侧，慢慢呼气，保持10秒，回到原位，然后再向另一侧转动身体。

4.练大腿肌肉。抬起一条腿，直至腿部发酸，再换另一条腿；半蹲，双脚距离与肩同宽，收紧小腹，大腿往下坐。

5.踮脚。双足并拢着地，用力踮起脚尖，然后放松，重复20~30次。久坐的人，最好每坐1小时就做1次踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。

6.全身放松。贴墙站，后脚跟离墙一拳远，肩胛骨往后来，收下巴，腹肌用力向后缩，尽量使腰部与墙没有空隙，伸展前胸，放松紧绷得肩膀；睡前和起床后，可以在床上趴一会，这一动作有助于被动伸展全天紧缩的躯干。

生命时报

四类人不宜吃粽子

粽子清香淡雅，软糯滑腻，口味多样，颇受人们喜爱。然而，制作粽子的原料糯米，油性

及黏性较大，过量进食容易引起消化不良，并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻

等症状，所以不可贪食。粽子蒸或煮熟后，能释放出一种胶性物质，进食后会增加消化酶负荷，兼之其性温滞气，吃多了会加重胃肠负担，故以下人群最好不要食或少食：

1、心血管病患者：肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。

2、老人和儿童：粽子多用糯米

制成，黏性大，老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良。如果一定要吃尽量选择小粽子，尤其是含有粗粮、薯类的粽子，不加油不加肉的粽子，吃时要细嚼慢咽，便于消化。

3、胃病、肠道病患者：粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。患胃及十二指肠溃疡病的人若贪吃粽子，很有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。过于油腻的粽子，也会引起消化不良、胀气，使疾病加重。

4、糖尿病患者：粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情。

健康网

年过四十记住七件事

人到中年，最怕听到的词就是“中年危机”、“中年发福”。中年意味着人生已经走到抛物线的顶端，接下来该走“下坡路”了，这也是人生必经之路。如何走稳、走好？值得我们每个人去关注。

今天和大家聊的就是中年人的健康饮食养生原则。相信大家听过、看过不少专家的养生方法，每个人对养生都有不同的诠释。其实“养生”就是养成良好的适合自己的健康生活方式。生活方式无非是吃、穿、住、行，现在生活条件富裕了，穿得暖，住得舒服，除了作息时间和运动方式大同小异外，不外乎就是怎么吃、吃什么的问题了。主要应该遵循以下七大饮食原则：

一、控制总能量，预防肥胖

人到中年，就怕发福。因此，对于轻体力劳动者而言，一天的总能量，中年男性控制在2300kcal，女性1900kcal。能量的主要来源是碳水化合物、蛋白质和脂肪三大类，这里主要提防的是脂肪的摄入超标，男性还要注意酒精带来的能量超标。

据统计，40~49岁的人，体重超过30%以上，在中年期的男性死亡率高达42%，女性达36%，而且胖子易患糖尿病、高血压、胆石症、痛风等各种慢病。定时监测自己的体重和腰围，男性腰围<85cm，女性<80cm。

二、控制脂肪摄入量，低胆固醇饮食

中年人每天摄取脂肪量控制在50g左右，脂肪来源最好选择植物油，每天控制在25g为宜。除了平时常吃的花生油、豆油、玉米油等等，还应多选择橄榄油、茶油和亚麻籽油，最好是交替食用。

动物内脏、鱼子、动物脂肪和贝类食物等不要进食过多，因为含胆固醇高，容易诱发胆石症和动脉硬化。

三、多吃能延缓衰老的食物

真的有食物能延缓衰老吗？答案是：Yes，但要经常吃，时间越长越能看出效果。人之所以衰老是因为体内太多的自由基导致的氧化压力。抗衰老就是要抗氧化！大豆、蔬菜和水果这三类食物含有大量的维生素C、类胡萝卜素、大豆异黄酮、多酚类等抗氧化营养物质，有利于

延缓衰老。

四、少吃能促进衰老的食物

有食物能延缓衰老，就有食物会让你老得更快。比如，肥肉、油炸、煎烤、动物内脏、甜点心、腌制的食品等等，这些食物会让体内产生更多的自由基，加快衰老的速度，一定要少吃。

五、适当限糖，增加粗粮

对于一般人而言，主食的量不需要控制，但是饭量大的需要适当控制。因为中年人的能量代谢开始变慢，运动量不足的话，很容易发胖。要限制糖的适当摄入，包括精制糖、甜食等，不仅容易胖，还会加重胰腺的负担，易致糖尿病。

多吃粗粮、薯类，因其富含膳食纤维、B族维生素，其中膳食纤维能刺激肠道蠕动，预防便秘及肥胖。营养师建议每天最好吃50g左右的粗粮，注意粗细搭配。薯类每周吃5次，每次50~100g。

六、多吃含钙丰富的食物

人在30~40岁时骨质达到高峰期，此后骨量逐渐丢失。所以，每天至少一袋奶，最好再加一袋酸奶，以及豆制品、海产品、绿叶蔬菜等的摄入，预防骨质疏松和骨折、牙齿疏松和失牙等问题。

七、少吃钠盐，多吃富钾食物

钠的摄入量与高血压有明确的关系，当钠盐摄入量增加时，血压亦升高。所以，钠盐每人每天控制在6克，有高血压或肾病患者应控制在3克。另外，多吃富钾的食物，如口蘑、紫菜、海带等，因为钾和钠在体内成“竞争”关系，钾多钠就吸收少，有利于预防高血压。

此外，中年人应该避免熬夜，真的你不起啊~~尤其是中年女性，可能面临更年期的症状，熬夜更容易引起内分泌失调。作息时间一定要规律，养成早睡早起的习惯，晚上11点前入睡。对于没有办法的熬夜族来说，除了深表同情外，更要提醒您：注意饮食的均衡，补充必要的膳食补充剂，减少自由基带来的氧化压力，延缓衰老。

还有一点，就是适量运动。坚持每天运动半小时，或者是每周3次，每次至少一小时。运动与饮食的地位同等重要，运动能够提高人的基础代谢率，增强心肺功能，改善血液循环，提高机体免疫力。

新浪网

炸鸡加啤酒的饮食危害



炸鸡这一类的油炸食品不容易被消化，尤其对于有过胃病史的患者更是如此。所以在此基础上再搭配酒类就会更加剧它对胃的刺激，严重者会损伤胃粘膜，造成胃溃疡甚至肠炎。

从营养学理论上，鸡和啤酒都是高热量食物。经常吃炸鸡和啤酒很容易造成热量超标，蓄积在体内导致过诱发性肥胖。你知道吗？100ml啤酒里有32kcal的热

量，一罐啤酒350ml，热量达到110kcal，而100g炸鸡的热量更有300kcal，1只炸鸡有200g左右，如此计算下来相当于一餐正餐的热量。坐着看电视，不运动，你不肥胖谁肥胖啊？

同时，啤酒会阻碍嘌呤物质在体内的代谢，会诱发痛风的发病。对于痛风病人或者高尿酸血症的人来说，对身体的伤害就更大了。

健康网