一勺芝麻酱三种功效:补钙养颜抗衰老

“入口绵,到口光,嚼后香,吃后想”说的就是芝麻酱,各种调味品中,只有麻酱具有遇盐变咸,遇糖变甜,单吃很香的本事。芝麻酱与食物搭配,不仅丰富 了膳食的风味,也提高了膳食的营养价值。芝麻酱涂在馒头片上,就是“东方三明治”。最常见的吃法可能就是拌面条了, 各色新鲜蔬菜切成丝铺在面上, 再淋上香 气四溢的麻酱,可口诱人。

芝麻酱的营养价值

1、芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质, 有很高的保健价值;

2、芝麻酱中含钙量比蔬菜和豆类都高得多,仅次于虾皮,经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处;

3、芝麻酱含铁比猪肝、鸡蛋黄都高出数倍, 经常食用不仅对调整偏食厌食有积极的作用, 还能纠正和预防缺铁性贫血;

4、芝麻酱含有丰富的卵磷脂,可防止头发过早变白或脱落;

5、芝麻含有大量油脂,有很好的润肠通便作用;

6、常吃芝麻酱能增加皮肤弹性,令肌肤柔嫩健康。

芝麻酱的作用

1、养颜抗衰老。芝麻酱中含有丰富的亚油酸、软磷脂、维生素 E 等,其中亚油酸高达 50%,具有软化血管的功效;芝麻酱含有丰富的卵磷脂,可防止头发过早变白或脱落;芝麻含有的维生素 E 更适合更年期妇女。

2、补钙健骨骼。在我国膳食中,除了奶制品外, 钙的主要来源是豆类和蔬菜, 芝麻酱的钙含量却远比豆类和蔬菜高,吃 10 克芝麻酱相当于吃 30 克豆腐或 140 克的大白菜所含的钙。经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处。

3、优质蛋白质。经常吃芝麻酱,也是补充蛋白质的好途径;每 100 克芝麻

酱中含 21 克蛋白质, 高于鸡蛋和瘦牛肉,芝麻酱含铁高,不仅可以调整偏食、厌食,还能纠正和预防缺铁性贫血。

芝麻酱的适用人群

1、 尤其适合骨质疏松症、缺铁性贫血、便秘患者食用;

2、重度肥胖者不宜食用。

人民网

入秋后换些吃法更健康

立秋一过,马上要到处暑了,这意味着秋高气爽的日子离我们不远了。然而,即使在气候宜人的秋季,我们也会出现各种不适,比如秋燥、秋愁、秋乏……为了更好地度过这个“多事之秋”, 建议大家在饮食上做出以下改变。

第一,多吃深色蔬菜,尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天,为了祛暑降温,人们所吃的果蔬一般以瓜类为主,比如冬瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等,然而这类果蔬中的胡萝卜素(它在人体内能转化为维生素 A)含量较低,这样容易导致人体内的维生素 A 储备较少。维生素 A 为上皮组织的合成和修复所必需,如果它严重不足,皮肤和黏膜的抵抗力就会降低, 表面所分泌的黏液和皮脂减少, 黏膜免疫功能也会下降。维生素 A 缺乏表现为表皮干燥,毛囊突起,皮肤摸起来比较粗糙,甚至眼睛也会发干。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素,比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等,秋季应该多吃。

第二,常吃有助养胃的食物,比如南瓜、小米等。秋季是消化道疾病的高发期, 频繁吃肥甘厚味之物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”,此时应该吃一些有助养胃的食物,比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易于消化, 也非常适合秋天食用。

第三,用薯类来代替部分精白米面。秋季正是薯类出产的旺季, 经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等,用来替代精白米面,是非常好的选择。一方面,薯类食物中富含 B 族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也比较丰富,有助于人们获取更多的营养。另一方面, 现代研究表明, 它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

第四,每天吃一小把坚果。俗话说,“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助心脏健康,并且坚果还能提供维生素 E 和多种微量元素。入秋后气候会日益干燥,多吃炒干的坚果嗓子会不舒服。建议用原味生食、五香煮和轻烤的方式, 比如没烤过的核桃仁、榛子、松子等,五香煮花生,轻烤的巴旦木、开心果和腰果。

生命时报

最适宜喝酸奶的四类人

酸奶的受欢迎程度甚至要比纯牛奶高, 不仅味道独特还具有丰富的营养价值。在民间,有很多关于酸奶的传言,这些说法是否正确呢? 今天,就来告诉你常见的喝酸奶误区有哪些,以及哪些人喝酸奶最好,千万别错过了。

一、哪些人喝酸奶最好

动脉硬化和高血压病患者。一些营养学专家发现, 酸奶中含有一种“牛奶因子”,有降低人体中血清胆固醇的作用。酸奶中的乳酸钙极易被人体吸收。有人做过实验, 每天饮 720 克酸奶, 一周后能使血清胆固醇明显下降。

1、肿瘤病患者。酸奶中的双岐乳杆菌在发酵过程中,产生醋酸、乳酸和甲酸,能抑制硝酸盐还原菌,阻断致癌物质亚硝胺的形成,起到防癌的作用。欧洲乳业发达的一些国家,认为“一天一杯酸牛奶,妇女甭愁乳腺癌”。

2、年老体弱病人。酸奶中的乳酸菌能分解牛奶中乳糖形成乳酸, 使肠道趋于酸性, 抑制在中性或碱性环境中生长繁殖的腐败菌, 还能合成人体必须的维生素 B、叶酸和维生素 E 等营养物质, 其本身又富含蛋白质和维生素 A,对年老体弱十分有益。

3、使用抗生素者。抗生素在控制致病菌的同时非致病菌也受到了抑制, 这样轻则出现食欲不振、恶心呕吐、头晕目眩等,重则会导致另一种感染性疾病。而酸奶中含有活性的长分枝杆菌, 可以使胃肠菌群失调重新获得平衡。骨质疏松患者酸奶中含有极易被人所吸收的乳酸钙。

二、喝酸奶的常见误区

吃撑了,喝杯酸奶有助消化。在很多人眼中,“助消化”是酸奶最重要的保健功能之一, 因此吃撑了时也会首

选酸奶。事实上,酸奶有助促进胃肠蠕动和消化液的分泌,经常喝对于改善消化确实是有帮助的。但不建议大家在吃撑了时再喝,因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃撑了再喝酸奶反而会加重饱的感觉,并不利于消化。而且,酸奶本身也含有一定热量,吃撑了后再喝酸奶就等于额外摄入这些热量,长期如此可能导致发胖。其实喝酸奶没有特定的时间限制, 两餐之间或者饭前喝都可以。

酸奶补钙效果不如牛奶。提到补钙,多数人想到的是牛奶而并不是酸奶。其实等量的酸奶要比牛奶含钙量略高,在发酵过程中, 乳酸菌将牛奶中的乳糖分解成乳酸,降低了乳糖的含量,但保留了牛奶中其他营养物质, 所以酸奶仍有补钙的效果。另外,酸奶中钙的吸收率比牛奶中的只高不低, 因为乳酸和蛋白质分解产生的肽类物质,都可促进钙吸收。

糖尿病患者不能喝酸奶。和牛奶相比,酸奶含糖量较高,因此被很多糖尿病患者视为“禁品”。其实虽然酸奶中加入了糖, 但其升血糖的速度并不快。因为酸奶中的乳酸能延缓胃排空,有帮助控制餐后血糖的作用。另外,酸奶中富含钙, 而钙有助胰岛素的正常释放,从而有助平衡血糖。因此,糖尿病患者可以每天喝 1 杯酸奶 (125 克左右),如果实在担心血糖可以喝低糖酸奶。

酸奶越酸越有营养。不少人会有这样的疑问, 既然名字叫酸奶, 是不是越酸, 说明其营养越好呢? 酸奶的酸度来源,是乳酸菌利用乳糖代谢产生的乳酸,这与发酵剂的菌种和发酵时间等因素有关。制作酸奶必须使用的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌当中,如果杆菌占优势,酸度就会很强, 但这不能说明酸奶的品质更好。另外, 酸奶的酸度也是有限度的,如果酸奶在储存、物流过程中脱离了冷链,如被搁置在室温或者户外环境,乳酸菌会迅速繁殖而导致酸奶酸度增加,超出可接受范围。这样的酸奶口感会很酸,乳酸菌活力下降,乳蛋白变性程度增加, 不利于人体吸收, 也不利于肠胃健康。

酸奶中的增稠剂会引起 “血液黏稠”。酸奶中的增稠剂品种很多,包括果胶、琼脂、食用明胶等,它们不能被人体消化吸收,属于不可溶性膳食纤维,不仅无毒无害,不会引起“血液黏稠”,还有利于延缓餐后的血糖、血脂上升速度,是有利于预防慢性病的有益成分。增稠剂的安全性一般来说都非常高, 所以在很多食品中都没有限制其使用量, 酸奶中的使用量也符合国家相关标准。

常温酸奶没啥营养。跟低温酸奶(“活菌型酸奶”)相比,常温酸奶(“灭菌型酸奶”)在经过乳酸菌发酵后,再次经过了热处理, 杀灭了酸奶中活的乳酸菌,因此,它可以在常温下销售和存放。从营养角度来讲, 低温酸奶和常温酸奶最大的区别在于是否含有 “活的乳酸菌”,其余营养成分没啥区别。如果为了获得乳酸菌的益处,建议选择低温酸奶。如果不需要活菌, 常温酸奶更有市场优势。因为即便没有乳酸菌,酸奶中的蛋白质、钙和维生素仍然存在,所以对于那些因为种种条件无法冷藏, 也不便购买酸奶的人 (比如学生或者外出旅游的人) 来说,常温酸奶是更好的选择。同样的道理,如果肠胃接受不了冷饮,也可以将酸奶加热后再喝。

健康网

白醋的祛斑抗老功效 吃醋也有禁忌

很多女性朋友容易脸部长斑,长斑的因素有很多种, 所以我们要知道一下长斑的病因并且根据这些病因做出针对性的治疗才行, 白醋是我们日常经常接触到的调味料, 白醋有很多神奇的功效, 我们不仅可以采用白醋来杀菌而且白醋还有很好的祛斑功效。

白醋的神奇祛斑功效

1、女性来点醋,让你远离肥胖感冒。醋可促进新陈代谢, 防止脂肪沉积,适当喝醋或柠檬酸可以抵挡病毒,有助于防治感冒。醋中含有 20 多种氨基酸和 16 种有机酸, 可促进糖代谢,降低胆固醇,经常食用醋中所含的氨基酸,不但可以消耗体内脂肪,还能促进糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行,起到减肥效果。

所以,“吃醋”也是女性对付“三高”,最简单有效的方式。除了预防肥胖,醋能够扩张血管,帮助消化吸收,还可以调解人体的酸碱平衡。平时大鱼大肉食用过多, 会引起体内酸度增高从而导致酸碱失衡,要想酸碱平和,必须食用碱性食物来中和。醋在与体内的胃酸发生反应,便生成碱性物质,可以和肉类食品酸碱中和。

2、醋能通便祛斑防皱 对抗衰老。醋能改善皮肤的血液循环, 促进皮肤的新陈代谢。现代研究表明,醋具有辅助抗氧化、抗衰老、祛除皱纹的作用。长期坚持用白醋洗脸, 可帮助消除脸部细小的皱纹。

许多被痤疮或色斑困扰的女性朋友常常存在不同程度的便秘。老陈醋中含有丰富的氨基酸和某些酵解酶类, 以及多种不饱和脂肪酸,可促进肠道蠕动,维持肠道内环境的生态菌群平衡, 保持大便通畅,改善痤疮和色斑。

3、用醋洗浴私处 还能防妇科病。白醋具有杀菌作用, 对外阴瘙痒及阴道炎有很好的防治作用, 可用温开水加白醋配成溶液清洗外阴或坐浴。与其他妇科外用洗液相比较,用白醋洗后外阴湿润、舒适、无干涩感及异味,尤其对中老年妇女效果更好。

吃醋也有禁忌:

1、 正在服用某些西药者不宜吃醋。因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度, 从而使某些药物不能发挥作用, 磺胺类药物在酸性环境中易在肾脏形成结晶,损害肾小管,因此服此类药物时不宜吃醋。正在服碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时, 不宜吃醋, 因醋酸可中和碱性药, 而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗菌素药物时,不宜吃醋,因这些抗菌素在酸性环境中作用会降低,影响药效。

2、服“解表发汗”的中药时不宜吃醋。因醋有收敛之性,中医认为,酸能收敛, 当复方银翘片之类的解表发汗中药与之配合时,醋会促进人体汗孔的收缩,还会破坏中药中的生物碱等有效成分,从而干扰中药的发汗解表作用。

3、 胃溃疡和胃酸过多患者不宜食醋。因为醋不仅会腐蚀胃肠黏膜而加重溃疡病的发展, 而且醋本身有丰富的有机酸,能使消化器官分泌大量消化液,从而加大胃酸的消化作用,以免胃酸增多、溃疡加重。

4、 对醋过敏者及低血压者应忌用。因食醋会导致身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外,一些对醋有不适应者应谨慎食用。患低血压的病人食醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。

5、老年人在骨折治疗和康复期间应避免吃醋。醋由于能软化骨骼和脱钙,破坏钙元素在人体内的动态平衡, 会促发和加重骨质疏松症,使受伤肢体酸软、疼痛加剧,骨折迟迟不能愈合。

健康网

芹菜有六大药用功效

芹菜不但营养丰富, 而且有药用价值。历代医学文献都认为芹菜有“甘凉清胃,涤热祛风,利口齿、咽喉,明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医临床表明, 芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物, 对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

1、芹菜中含有较多的黄酮类化合物,尤以叶中含量丰富,具有降血压、降血脂、保护心血管和增强机体免疫力的作用。

2、经常吃些芹菜,对于补充身体所需要的营养,维持正常的生理机能,增强人体抵抗力,都大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气, 人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适,经常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身。

3、肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃些芹菜。

4、芹菜含有挥发性的芳香油,香味诱人,吃芹菜对增进食欲,帮助消化、吸收大有好处。

5、芹菜含有丰富的纤维,有较强的清肠作用, 能带走肠内有害于人体的物质,甚至使致癌成分排出体外。所以,芹菜被当做是减肥、美容的佳品。

6、由于芹菜富含矿物质,所以处于生长发育期的少年儿童以及孕妇、正在哺乳期的妇女,更宜多吃芹菜,以增加体内的钙和铁。

科技日报

四种食物竟能止鼾

很多人在睡觉时会打鼾, 它不仅扰乱睡眠质量,还导致白天疲劳易怒,引发多种健康隐患。引起打鼾的因素有多种,其中就包括饮食。因此,从饮食方面做些改进, 就有望做到睡觉不打鼾。美国《医学日报》近日归纳了有助于防止打鼾的六种食物。

为什么会打呼噜呢?

打呼噜有两种情况, 一个是叫单纯性鼾症, 一种叫睡眠呼吸暂停综合症, 现在睡眠呼吸暂停综合症就属于病了,单纯性打鼾不算病,是属于一种生理现象。为什么会打呼噜呢?打呼噜是大部分叫阻塞性的, 由于咽腔的狭窄、肥厚,在睡眠以后,阻塞呼吸道,组织发生振动,发生的声音。

打呼噜是不是有遗传的原因?

有遗传因素,经常是父辈,或者家族的人打呼噜比较多,也不一定胖,比如说咽腔,他的生理结构比较狭窄,就比较容易打呼噜。

防止打鼾的四种食物

1、茶。茶有助于减少堵塞和痰液,从而减轻打鼾。用来泡茶的开水释放出蒸汽, 能减轻吸气时的鼻塞。饮茶时, 来自茶叶的水汽能舒缓发炎的鼻腔,稀释黏液,改善鼻腔引流。喝薄荷茶对防止打鼾的效果最好, 因为薄荷是一种天然的减充血剂,能缓解鼻黏膜肿胀。

2、蜂蜜。睡觉前把蜂蜜搅拌在茶水中喝,有助放松喉咙,减轻充血肿胀,从而防止打鼾。蜂蜜同时具有抗菌和抗炎特性,能帮助减轻喉咙部位的堵塞充血。2010 年发表在《补充和替代医学杂志》上的一项研究成果表明: 蜂蜜有助于抵抗感染,舒缓发炎的黏膜,促进喉咙和上呼吸道的通畅。

3、姜黄。姜黄的抗炎特性对抵御炎症有益,特别是在防治打鼾方面。姜黄的活性成分(姜黄素)是一种具有强效消炎作用的抗氧化剂,它的副作用很小,能够安全、自然的缓解堵塞。姜黄在菜市场调料柜台和一般中药店都有卖, 可以直接煮水喝,也能用来做菜熬粥。

4、豆浆。对打鼾的人来说,豆浆是比牛奶更好的选择。因为牛奶等乳制品会在呼吸道内形成黏液, 成为几种呼吸疾病的根源之一。过量饮用牛奶还会生痰,造成呼吸道充血堵塞。还有些人对乳糖有过敏反应,导致鼻腔肿胀,从而引发打鼾。

健康网

茶叶与六种食物相克

茶作为生活中的常见饮品, 味道清新淡雅,既能解渴又能养生,是很多人的挚爱。因此小编特意梳理了喝茶养生系列稿件, 为大家全面介绍喝茶的保健功效、如何冲泡茶叶及澄清隔夜茶到底有没有毒等知识, 今天要给大家介绍的是 “茶叶与 6 种食物相克”, 到底茶会跟哪些食物相克变成“毒药”呢? 您一定要注意了。

1、茶与白糖。茶叶味苦性寒,人们饮茶的目的就是借助茶叶的苦味刺激消化腺, 促使消化液分泌, 以增强消化机能,再就是利用茶的寒凉之性,达到清热解毒的效果。如果茶中加糖,就会抑制这种功能。

2、茶与鸡蛋。茶水煮鸡蛋,茶的浓度很高,浓茶中含有较多的单宁酸,单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质, 影响人体对蛋白质的吸收和利用。鸡蛋为高蛋白食物,所以不宜用茶水煮鸡蛋食用。

3、茶与酒。不少人酒后都爱饮茶,想达到润燥解酒、消积化食、通调水道的功效,但这对肾脏是不利的。因为酒后饮茶,茶碱产生利尿作用,这时酒精转化的乙醛尚未完全分解, 即因茶碱的利尿作用而进入肾脏, 乙醛对肾脏有较大的刺激性, 从而易对肾脏功能造成损害。于是肾寒、阳痿、小便频浊,睾丸坠痛等症状接通而至。

4、茶与羊肉。虽然时常吃一些羊肉对身体大有稗益,但在吃羊肉喝茶时,羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸“联姻”, 生成一种叫碳酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用,可使肠的蠕动减弱,大便里的水分减少,容易发生便秘。

所以,不宜边吃羊肉边喝茶。吃完羊肉后也不宜马上喝茶, 应等 2—3 小时再饮茶。

5、茶与药。茶叶中的鞣酸可与某些药物(如硫酸亚铁片、枸橼酸铁铵、黄连素等)起化学反应而产生沉淀,影响药物吸收。

如果用茶水服用镇静药 (如苯巴比妥、安定等),则茶叶中的咖啡因和茶碱等兴奋剂就会使药物的镇静作用抵消或减弱。

6、茶与狗肉。狗肉中富含蛋白质,而茶叶中鞣酸较多,如食狗肉后立即饮茶,会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白。这种物质有收敛作用,能减弱肠蠕动,产生便秘,代谢产生的有毒物质和致癌物滞肠内被动吸收, 而不利于健康,所以,吃狗肉后忌喝茶。

人民网

鱼油对老人大脑功能有益

一项新的研究显示, 经常摄取含有欧米伽 3 脂肪酸的食物,对老年人的大脑功能有益, 可降低患阿尔茨海默症的风险。

美国伊利诺大学的研究人员对 40 名年龄为 65~75 岁的老年人进行了观察研究, 这些人都带有基因变异 APOEe4, 但心理都健康,APOEe4 会增加人晚年患阿尔茨海默氏症的风险。研究结果显示, 那些摄取大量 DHA 与 EPA 这两种鱼类含有的欧米伽 3 脂肪酸的人, 认知灵活度较好,他们也有较大的前扣带回。前扣带回是大脑中与精神灵活度有关的部位。该研究发表在最近出版的《老化神经科学新领域》杂志上。

该研究结果为“最佳营养有助于保存认知功能、减缓老化以及降低健康老年人的疾病发病率”这一理论提供了新的佐证。不过,该项研究并未显示,摄取 DHA 与 EPA 可以避免阿尔茨海默症。

健康报