

土豆发芽了还能吃吗

像姜、蒜头、土豆、花生,放在家里没几天,就开始发芽了。那究竟食物长芽了以后还可以吃吗?相信很多家庭主妇遇到这种情况都会有这个疑惑。营养师认为,不同的食物发芽,其结果是不同的,有的能吃,有的不能吃,要视具体情况而定。

土豆——发了芽吃不得

土豆是最容易发芽的蔬菜,看到土豆皮发绿或长了芽,不少家庭主妇就把土豆扔掉了。

广东省中医院临床营养科营养师林淑娴说,土豆中含有一种天然的“武器”——龙葵素,这种武器能保护土豆免受霉菌、虫子的侵害,但如果人摄入过多龙葵素,则会出现口舌发麻、恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。而这种毒素最多就存在于发了芽的土豆中。

专家建议:首先,要把土豆去皮,减少摄入龙葵素。其次,吃那些土豆皮变绿了或已经发了芽的土豆,摄入龙葵素的风险就相当大,所以,如果土豆变绿或发芽的面积不大,要狠狠地削掉这一部分,留下好的部分。烹调时,可以加点醋以溶解和破坏这种

毒素。建议每次买不要多买,不要在家里存放。如果真的需要存放,也应该放在冰箱和阴凉处。

花生——发了芽没发霉可食用

很多人都认为,发了芽的花生吃不得,因为里面会产生大量的黄曲霉素(一种致癌物质)。林淑娴认为,其实花生发芽并不是不能吃,只是因为花生发芽和发霉所需要的环境条件是一样的,很多发了芽的花生也会出现发霉现象。而发霉了的花生黄曲霉素含量会很高,所以,很多人看到发芽了的花生就不吃也是有一定道理的。

专家建议:首先鉴别发了芽的花生究竟有没有发霉,剥开花生,看看花生表皮有没有变黄变褐,或者有没有一层黑色或黄褐色的细菌孢子菌丝;其次可以浅尝,入口有没有苦味或霉烂的异味。如果有霉变就不能可以吃了。

姜蒜——发了芽可照吃不误

实际上,大多数食物发了芽都是可以吃的。例如姜、蒜等,把芽稍稍剃掉还是可以吃的。只是里面的营养已经有一部分供给了“芽”,所以营养肯定就会打了折扣。

不过,也有些食物经过发芽,营养



成分还会有所增加的。有研究表明,大豆在发芽的过程中,维生素C、氨基酸等含量不断升高。发芽糙米比没有发芽的糙米烹调更方便,口感更香甜,而且里面更富含了抗脂质氧化物质、膳食纤维、谷胱甘肽、γ-氨基丁酸等功能性因子。所以千万别因为食

物发了芽就随意扔掉,这都是非常可惜的。

专家建议:姜蒜、豆芽、糙米等发芽之后都可以食用,只不过有一些营养成分要打折扣,有的营养成分会增加。所以,不能见到发芽就都扔掉了。

羊城晚报

秋天吃苹果三大禁忌

苹果是很多人喜爱的水果,被誉为美容之王。但是,苹果也不能乱吃,吃苹果也是有很多禁忌的。

苹果果核含氢氰酸

不管走到哪里,苹果绝对都是一个受欢迎的水果。与樱桃和杏仁一样,苹果种子也含氰化物,但含量不高。苹果种子一不小心就会被人吃到,但是只有吃下很多你才会感到不舒服。

果肉里并不含什么有毒化学物质,但在苹果核里你会发现氰化物。把一个苹果核全吃了虽然不会致死,但也绝对对身体不好。当然,如果你吃太多的苹果核,(前提是要咀嚼并吞下)就有可能有并发症。

吃苹果 牢记三大禁忌

1、苹果不宜与海鲜同食。苹果中含有鞣酸,与海鲜同食不仅降低海味蛋白质的营养价值,还易发生腹痛、恶心、呕吐等。同理,其他含鞣酸多的水果,如草莓、杨梅、柿子、石榴、柠檬、葡萄、酸柚等,都不宜与海鲜同食。

苹果的营养很丰富,吃苹果时要细嚼慢咽,这样不仅有利于消化,还能防病抗癌。

2、吃苹果别啃苹果核。苹果核含有少量有害物质——氢氰酸。氢氰酸大量沉积在身体,会导致头晕、头痛、呼吸速率加快等症状,严重时可能出现昏迷。

但也不必过分担心,苹果中的氢氰酸主要存在于果核,果肉里并没有。需要

提醒的是:吃苹果时习惯啃到果核,虽不会马上导致中毒,但长期这样吃,的确对健康不利。

3、小心打蜡苹果。许多苹果在生长过程中,过量使用催长素、催红素、膨大素,或者存放中过量使用防腐剂,甚至出售中也使用着色剂、打蜡、漂白染色等,借此满足消费者“以貌取果”的心理,这些有毒水果已经成为严重威胁人们健康的公害。

吃苹果的好处:

1、苹果含有鞣酸以及有机酸,有收敛止泻作用;

2、苹果中的粗纤维又能使大便松软,排泄便利,所以苹果具有止泻、通便双重作用。

3、苹果还能健脾胃、补中焦之气,促进食物的消化、吸收,对肠道的排泄及养分的吸收起了重要作用。

一项意大利的研究显示,每天吃至少一个苹果可以降低多种癌症的发病率:口腔和咽喉癌降低21%、食道癌降25%、结肠癌降20%、乳腺癌降18%、卵巢癌降15%、前列腺癌降9%。

哈佛大学流行病学调查显示,不吃苹果的人,到了年老时,牙齿更容易脱落。

哈佛大学的研究人员发现,每天吃一个苹果的女性患2型糖尿病的风险比不吃苹果的要低28%。

健康网

老人最适合吃这五种食物补钙

1、牛奶。半斤牛奶,含钙300毫克,还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素,促进钙的消化和吸收。而且牛奶中的钙质人体更易吸取,因此,牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪、奶片,都是良好的钙来源。

2、豆制品。大豆是高蛋白食物,含钙量也很高。500克豆浆含钙120毫克,150克豆腐含钙就高达500毫克,其他豆制品也是补钙的良品。另外,长春骨伤医院专家在此提醒您:豆浆需要反复煮开7次,才能够食用。而豆腐则不可与某些蔬菜同吃,比如菠菜。菠菜中含有草酸,它可以和钙相结合生成草酸钙结合物,从而妨碍人体对钙的吸收,所以豆腐以及其他豆制品均不宜与菠菜一起烹制。但,豆制品若与肉类同烹,则会味道可口,营养丰富。

3、海带和虾皮。海带和虾皮是高钙海产品,每天吃上25克,就可以补



钙300毫克呢。并且它们还能够降低血脂,预防动脉硬化。

海带与肉类同煮或是煮熟后凉拌,

都是不错的美食。虾皮中含钙量更高,25克虾皮就含有500毫克的钙,所以,用虾皮做汤或做馅都是日常补钙的不错选择。

4、动物骨头。动物骨头里80%以上都是钙,但是不溶于水,难以吸收,因此在制作成食物时可以先先敲碎它,加醋后用文火慢煮。吃时去掉浮油,放些青菜即可做成一道美味鲜汤。

鱼骨也能补钙,但要注意选择合适做法。干炸鱼、焖酥鱼都能使鱼骨酥软,更方便钙质吸收,而且可以直接食用。

5、蔬菜。蔬菜中也有许多高钙的品种。雪里蕻100克含钙230毫克;小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。

老人补钙推荐食谱

1、虾皮炒韭:虾皮50克,洗净后泡发;韭菜250克,洗后切段,旺火油锅内先将韭菜煸炒数分钟,将虾皮放入翻炒后加精盐、料酒、姜末,之后加虾皮旺火

煸炒,加精盐调味后服食。

2、牛奶蛋黄汤:蛋黄5个调匀,面粉25克,熟猪肉50克,熟鸡肉片100克,鸡汤500克,精盐少许。面粉25克,用熟猪肉炒成面浆;将鸡汤烧滚入油打散溶化,加牛奶、加碘盐、味精;随即将汤锅立火并把蛋黄兑入锅内,另将鸡肉片分装4碗中,盛汤,即可分4次服食之。

补钙时注意事项

老年人补钙要注意食物的搭配,以上食物适合普遍中老年人,有些老年人可能会对其中一些食物不适应,这时就要根据自身情况及时调整。老年人身体机能下降,对食物的钙已经明显没有年轻人体质的好,钙的吸收也是大打折扣了。所以老年人除了进行食补之外,建议再配合钙。缘片进行补钙,对预防老年人的骨质疏松和骨质增生有很好的效果,对老年人的健康都是有至关重要的作用!老年人平时可多户外运动,晒晒太阳,这样对钙的吸收也是有很大的帮助的。

光明网

一种防癌抗病超级饮品

绿茶防病抗癌好处多

据报道,这项来自新加坡生物工程和纳米技术研究所的研究发现,绿茶中富含的茶多酚与抗癌药赫赛汀结合,可以变成一种稳定而有效的复合药物直击肿瘤部位。与不含茶多酚的赫赛汀相比,该药物控制肿瘤生长的效果更好,还能延长药物在血液中的半衰期,使药力更持久。更值得一提的是,很多传统抗癌药物毒副作用大,而这种复合药物的副作用相对更小一些。

喝绿茶有助防癌早已得到证实。爱喝茶的日本人曾花9年时间调查,发现每天喝4杯绿茶能将癌症风险降低40%;欧美多国研究证实,绿茶能降低乳腺、前列腺、肺、口腔、膀胱、结肠、胃、胰腺等多部位肿瘤发生的危险性;复旦大学遗传工程国家重点实验室与美国约翰·霍普金斯大学医学院共同研究发现,绿茶对抗癌药物中的毒副作用有明显解毒效果,癌症病人在服用抗癌药柔红霉素的同时多喝绿茶,能大大提高其疗效。

除了防癌抗癌,绿茶还有很多保健功效,可谓“超级饮品”。

1、保护视力。2010年美国一项研究发现,绿茶中的多种复合物对眼部组织,尤其是与角膜相关的组织有保护作用。

2、预防痴呆。70岁以上的老年人

平均每天喝4杯绿茶,出现抑郁症症状的几率减少44%;每天喝2杯以上绿茶的老人痴呆几率每周喝3杯以下的同龄人低一半。这是日本东北大学研究人员对超过14万名65岁以上老人随访3年后得出的结论。

3、抗毒杀菌。发表在《美国科学院学报》上的一项研究称,绿茶富含的茶氨酸可使人体抵御感染的能力增强5倍;用绿茶漱口能有效预防牙龈出血和蛀牙。

4、强健心脏。日本东北大学研究还发现,与一天喝少于1杯绿茶的人相比,每天喝5杯以上绿茶的男性,因心脑血管疾病死亡的风险减少22%,女性则减少31%。

5、延缓衰老。绿茶中富含抗氧化剂,有助强化老年女性的腿部肌肉组织,能抗衰老,还有助于平衡胆固醇含量,保持体重。

喝茶方法不对效果打折

绿茶之所以有如此高的保健功效,得益于它的独特成分。绿茶中含450多种有机化合物、15种以上无机矿物质,大部分都具有保健防病的功效,其“主力军”是茶多酚、叶绿素、茶氨酸、氨基酸、维生素等物质,茶多酚中的儿茶素抗癌效果最佳。由于绿茶是一种未发酵的茶,保留了更多的天然成分,上述营养物质也是所有茶类中含量最丰富的。尽管绿茶好处很多,若不讲究选茶、泡茶和储存方法,保健效果也会大打折扣。

买茶分4步。1.看标识。标识齐全的茶叶产品应有产品名称、配料、等级、执行标准号、原料产地、生产厂名、厂址、净含量、生产日期和保质期等。2.看色泽。绿茶的基本品质为清汤绿叶,购买时要看茶叶条形是否细紧,色泽是否为翠绿或者深绿。3.闻气味。质量好的绿茶闻起来很清香,带有涩味的质量差。4.冲泡。取茶叶5克,放入250毫升玻璃杯中,用开水冲泡2次,每次泡10分钟。冲泡后先观察叶子的形状,真茶的叶脉呈明显的网状,叶茎表面光滑而背面有茸毛,叶色翠绿、碧绿或黄绿。喝到嘴里清香浓郁、滋味醇厚,劣质茶无茶香,茶水混浊带青色,散发出清臭气,并带涩味。需要特别提醒的是,不要购买太便宜的茶叶,这类茶叶会掺有茶末、茶片等。有的茶商为了提高产量,还可能给茶叶上喷洒尿素。所以,喝茶要认品牌、看品质。

现泡现喝。一般来说,绿茶冲泡水温以85℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2~3分钟为好。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。如果冲泡温度过高、时间过久,或者反复冲泡,多酚类物质就会被破坏。在茶具方面,可以选用瓷杯或是透明的玻璃杯,最好不要盖盖子,否则容易将茶叶焖黄。

密封储存。绿茶最佳保管温度为0℃~5℃,其怕湿、怕阳光而且容易吸附异味。保存时要把茶叶装进茶罐里封上

侧着睡最防老痴

美国纽约州立大学石溪分校医学院麻醉和放射学研究人员发现:与躺卧和俯卧相比,侧卧的睡姿能降低人们患阿尔茨海默症(老年痴呆症)、帕金森症和其他神经系统疾病的风险。这是因为侧卧睡觉能打开大脑中一条名为“神经胶质-淋巴”的通路,从而更有效地去除废物和其他有毒化学物质。

研究团队采用了动态对比磁共振成像技术和动力学建模方法对啮齿类动物大脑的神经胶质-淋巴通路进行几年的观察后发现:脑部废物(脑脊液和间质液),如:β-淀粉样蛋白和tau蛋白,在大脑中积累

会导致神经系统疾病,而清除它们在睡眠时最有效,啮齿类动物在服用麻醉剂后,分别采用侧卧、仰卧和俯卧的姿势睡觉,研究人员测量了脑脊液和间质液的交换率,并运用荧光显微镜和放射跟踪技术,观察到在侧卧睡觉时,将“冲刷”出“神经胶质-淋巴通路”,对脑脊液、间质液等脑部废物的效率最高。

研究成果进一步确认了睡眠起到了清除大脑中废物的功能。研究人员表示,接下来将进行进一步临床试验,以确认侧卧睡对消除有害蛋白质的作用,从而避免人们患上多种脑部疾病。

生命时报

三种菜防癌效果奇好

有一些食物味道不讨喜,防癌抗癌的功效确实杠杠滴。快来看一看3种被低估的防癌辣味菜。

1、韭菜。韭菜含有非常高的维生素和胡萝卜素,这些营养素有助于提高视力,缓解眼睛疲劳,非常适合长时间用电脑的人食用,而且胡萝卜素高有助于增强免疫力,预防肿瘤,对于抗氧化,抗衰老也很有益处。

2、葱。洋葱也有防癌抗癌的效果。洋葱中所含的果胶可明显地减少结肠癌的发生,有抗癌作用,葱内的蒜辣素也可以抑制癌细胞的生长。

葱葱凉拌食用或者作为佐料都非常合适,不过要注意不宜煎、炸过久。

3、大蒜。大蒜也具有预防某些癌症的功能。它可以抑制胃内产生硝酸盐的细菌,减少亚硝酸盐的生成,预防胃

癌。调查资料表明,种大蒜以及素有吃大蒜习惯的地区和人群,胃癌的发病率仅是其它地区的三分之一。

长期吃生大蒜的人,胃中的强致癌物质亚硝胺的前体——亚硝酸盐的含量,远远低于其它地区的人,制造亚硝胺的细菌受到明显抑制。大蒜中含有磺胺成分,能够聚集人体器官中的重金属,将它们带出体外。

但是吃大蒜会有很重的口气怎么办?很简单,吃完大蒜后嚼点茶叶或者含一口温热的牛奶都是不错的选择。花茶和铁观音见效果。

不过,吃大蒜也有禁忌,体质较弱的人,吃大蒜一次一两瓣即可,否则易上火。另外,大蒜最好在早晨和中午吃,因为大蒜在晚间吃更易刺激鼻、咽和胃黏膜。

南方日报

八种食物怎么吃都不胖

不会使你变胖的八种食物,它们不仅热量低,膳食纤维含量高,还会为健康带来许多好处。

1、芹菜。每杯16千卡。芹菜是最著名的“负卡路里”食物。美国营养和饮食学会的发言人安杰尔·莱蒙德解释说:“这是因为吃掉芹菜后,身体需要消耗更多能量来消化它,这被称为食物产热现象”。

2、甜椒:每个30千卡。可以把它切成条状,扔进锅中爆炒;或者把它们掏空,再用瘦牛肉丁和燕麦粉填满,进行烘焙。甜椒不仅热量低,还适合各种烹调方式。

3、羽衣甘蓝:每杯33千卡。莱蒙德说:“对这种蔬菜摄入较少的人群,体重往往较高。这种蔬菜会降低一天内的热量摄入总量。”

4、西兰花:每杯31千卡。十字花科蔬菜是“零卡路里”食物,其中西兰花是最佳选择。你可以将其蒸煮来作为零食。

5、紫甘蓝:每杯22千卡。莱蒙德说:“紫甘蓝对心脑血管有益,同时还会帮你克制吃零食的冲动。”

6、菜花:每杯27千卡。如果你不喜欢生菜花的味道,莱蒙德建议,不妨对菜花进行蒸煮并通过香料或者少许柠檬汁调味。

7、圣女果:每杯27千卡。它是在你这份名单上看到的唯一的“水果”。通常来说,每份水果大约会提供60千卡的热量,是那些非淀粉类蔬菜热量的两倍。圣女果却处于水果热量谱系的低端。

8、菠菜:每杯7千卡。除了热量低,菠菜还对健康极为有益,尤其是如果你进行高强度的锻炼之后,菠菜能帮身体进行自我修复。

生命时报

核桃鲜为人知五功效

提起核桃,不少人还能回忆起小时候,每当考试前吃核桃“补脑”的情景。其实,小小的核桃不但能健脑、美容,最新研究还发现,常吃核桃可以降低人体胆固醇,保护心血管。

1、减少患乳腺癌的风险。西弗吉尼亚的马歇尔大学医学院的试验显示,实验鼠每天食用2盎司约60g的核桃,比不食用的老鼠,患乳腺癌和肿瘤的几率要小。

2、减少患抑郁症几率。核桃中富含丰富的ω-3脂肪酸,可以减少患抑郁症、注意力缺失多动症(ADHD)、癌症和老年痴呆症等的几率。

3、降低患糖尿病的风险。哈佛大学公共卫生学院的一项研究显示,每周坚持食用5次坚果的女性患2型糖尿病的风险减少近30%。坚果中的不饱和脂肪有益于胰岛素分解。

4、含抗氧化剂促进心脏健康。宾夕法尼亚州斯克兰顿大学的一项新研究显示,核桃中含有的高质量抗氧化剂,能很好的保护心脏机能健康,预防心脏病可疾病。

5、减轻压力。去年发表在《美国营养学院》杂志上的一篇研究表明,核桃中的核桃油具有减除血液静压的作用,饮食习惯的改变能更好的帮助我们的身体应对外界压力。

一项由澳大利亚科学家进行的最新实验证明,每天坚持吃核桃可以降低人体胆固醇。中华中医药学会络病分会委员、北京中医医院心血管科主任刘红旭说,核桃主要富含脂肪,其所含脂类有亚油酸甘油酯、亚麻酸及油酸甘油酯,对减少胆固醇在血中升高有益,对动脉硬化、心脑血管病患者的保健很有帮助。

中医自古就把核桃称为“长寿果”,认为核桃能补肾健脑,补中益气,润肌肤、乌须发。北京中医药大学养生室教授张湖德说,核桃最适合脑力工作者,尤其是白领女性吃,因为这部分人往往用脑过度,很伤耗心血,常吃核桃能够补脑,改善脑循环,增强脑

生命时报

核桃怎么吃最健康?

核桃是个宝疙瘩,可也讲究吃法和宜忌。刘主任认为,应该适量、长期、坚持服用。核桃仁所含的脂肪,虽然是有利于清除胆固醇的不饱和脂肪酸,但脂肪本身具有很高的热量,如果过多食用又不能被充分利用的话,就会被人体作为胆固醇储存起来,结果适得其反。一般来说,每天服用核桃仁的重量,应在40克左右,大约相当于四五个核桃。同时应该适当减少其它脂肪摄入量,以避免热量摄入过高。张教授说,核桃火气大,含脂量多,吃多了会令人上火和恶心,正在上火、腹泻的人不宜吃。很好的一种吃法是把核桃仁和红枣、大米一起熬成核桃粥喝,因为核桃可以补“先天之本”,大米、红枣可以补“后天之本”,这样搭配起来,保健效果最佳。

人民网