吃土豆能起抗癌的作用

这个土豆真的是非常好吃的食材，在我们的日常生活中也是非常的常见。那么，今天就为大家详细的介绍一下这个土豆的营养价值以及这个土豆的挑选方法，接下来赶紧跟着一起来看看土豆的好处。

一、土豆的营养价值

马铃薯富有营养，是抗衰老的食物之一。马铃薯含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。这些成分在人的肌体抗老防病过程中有着重要的作用。

吃马铃薯不必担心脂肪过剩，因为它只含0.1%的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃马铃薯，可以减少脂肪摄入，可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉，消除你的心腹之患。

土豆含有大量淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等，能促进脾胃的消化功能。

马铃薯的营养价值很高，优质淀粉含量约为16.5%，土豆中的淀粉在体内吸收缓慢，不会导致血糖过快上升。还含有大量木质素等，被誉为人类的“第二面包”。

马铃薯中含有大量的优质纤维素，在肠道内可以供给肠道微生物大量营养，促进肠道微生物生长发育。同时还可以促进肠道蠕动，保持肠道水分，有预防便秘和防治癌症等作用。

土豆所含少量龙葵素，能减少胃液分泌，缓解痉挛，对胃痛有一定的治疗作用。

土豆所含的维生素是胡萝卜的2倍、大白菜的3倍、西红柿的4倍，维生素C的含量为蔬菜之最。专家们发现，在前苏联、保加利亚、厄瓜多尔等国著名的长寿之乡里，人们的主食就是马铃薯。

马铃薯除含有蛋白质外，还含有丰富的碳水化合物，每百克高达16.8克，并含有丰富的维生素C、维生素A、维生素B1B2和钙、磷、铁等矿物质。同时它还含有维生素B6，维生素B6有防止动脉硬化的功效。所以常食马铃薯可减少脑溢血的发病率。

马铃薯含钾量丰富，100克中含502毫克，有高钾蔬菜之称。钾在人体内，能加强肌肉的兴奋性，维持心跳节律，对心肌有保护作用。钾是钠的克星，可以防止高食盐摄入引起的血压升高，具有明显降压作用。

土豆深色的外皮富含维生素和钾，削皮吃会损失营养。研究显示，紧贴土豆皮下层部分所含的维生素高达80%，远远高于土豆内部的肉。

二、如何挑选土豆

质量好的土豆与差的土豆比较

质量好的皮薄光滑，没有损伤；大小均匀一致，皮干燥，没有水泡。劣质的土豆个体较小，大小不一，有虫洞，发芽变绿。

形状。尽量挑选圆的土豆，因为较扁的土豆来说圆的更好削一点。

拒绝有毒素的土豆。什么样的土豆有毒素呢？发芽的土豆、外表变绿的、每部有黑色(斑)或者淤青、已经腐坏的土豆等都含有毒素，不要吃了。

尽量挑选干燥的土豆。外皮干燥的土豆放置的时间比较长一点，有水泡的土豆尽量不要购买，因为要不了多久土豆就会坏掉的。

什么样的土豆新鲜。颜色浅黄，摸着光洁，皮完整，质地较为紧密的土豆比较新鲜。

相信看完了以上的这篇文章之后，大家对于这个土豆的营养价值以及其挑选方法一定是有了一个比较全新的认识以及有了一个全面的了解了吧！这个土豆是非常有营养的食材，平时可以多吃一些。

健康网

常吃榛蘑能够保护视力

榛蘑滑嫩爽口、味道鲜美、营养丰富，被一些发达国家列为一类食品。一般多生在浅山区的榛柴岗上，故而得名“榛蘑”。那么，今天就为大家简单的介绍一下这个榛蘑的营养价值以及其功效与作用，赶紧来看看。

一、榛蘑的营养价值

榛蘑采自于大兴安岭原始森林，它富含大量钙、磷、铁等微量元素、蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养成分，是一般蔬菜的十几倍，被一些发达国家列为一类食品。

油脂。榛蘑本身富含油脂，使所含的脂溶性维生素更易为人体所吸收，对体弱、病后虚羸、易饥饿的人都有很好的补养作用。

维生素E。榛蘑的维生素E含量高达36%，能有效地延缓衰老，防治血管硬化，润泽肌肤的功效。

紫杉酚。榛蘑里包含着抗癌化学成分紫杉酚，可以治疗卵巢癌和乳腺癌以及其他一些癌症，可延长病人的生命期。

二、榛蘑的功效与作用

榛蘑是传统中医药材，具有祛风活络，强筋壮骨的功能。常用于治羊痫风，腰腿疼痛，佝偻病等；经常食用可预防视力减退，夜盲症，皮肤干燥；并增强对呼吸、消化道传染病的抵抗力。

保护视力。经常食用野生榛蘑，可以皮肤干燥，并可抵抗某些呼吸道及消化道感染疾病，榛蘑的功效还不限于此，它对预防视力减退、夜盲也很有效果，如果你是经常坐在电脑前工作的人，建议你多吃点榛蘑，对眼睛视力保护很有帮助。

开胃。榛蘑本身有一种天然的香气，具有开胃的功效，丰富的纤维素还有助消化和防治便秘的作用。

降低胆固醇。榛蘑具有降低胆固醇的作用，避免了肉类中饱和脂肪酸对身体的危害，能够有效地防止心脑血管疾病的发生。

治羊痫风。榛蘑四两，白糖三两。用水煮榛蘑，滤汁，加白糖。随便饮，日服五次。

治腰腿疼痛。榛蘑三两，炙马前子一钱。共研细末，每次服一钱，日服二次。

治佝偻病。榛蘑二斤。放瓦上焙干，研细末，每次二至三钱，日服一次，白酒为引。

三、选购榛蘑的方法

选榛蘑最重要的就是闻香气，如果干榛蘑本身闻起来味道很淡的话，做出来味道总是差点意思，得选本身香气比较浓郁的才好。

相信看完了以上的这篇文章之后，大家对于这个榛蘑的营养价值以及其功效与作用一定是有了一个比较全新的认识以及有了一个全面的了解了吧！这个榛蘑是非常有营养的食材，平时可以多吃一些。

新浪网

食物长年塞牙 可致牙齿脱落

吃东西后塞牙是再常见不过的事情，很多人用牙签剔牙了事。然而，这会伤害牙龈，让塞牙变得越来越严重，而且食物残渣会在牙缝里发酵，细菌滋生产生口臭，逐渐腐蚀牙齿，时间长了会导致牙齿松动甚至脱落。广州有口腔医学专家指出，正常的牙齿是不会塞牙的，塞牙后剔牙应该用牙线而不是牙签。中老年人特别容易塞牙，建议去找牙医做填充、修复等治疗。

48岁的刘先生怎么也没想到，导致他牙齿脱落的罪魁祸首竟是食物塞牙。10多年前，他吃肉食、青菜就开始塞牙，每次在饭桌上有大半的时间就是拿牙签剔牙，虽然感觉不舒服，但他习以为常，就这么拖了10多年。最近，他发现吃东西后大牙就钻心的疼，还有出血现象，照镜子发现下颌大牙牙根外露，用手触摸可以左右晃动。在暨南大学附属穗华口腔医院，医生检查发现他患有严重的牙周病，牙龈萎缩并且边缘严重红肿，周边牙体组织已经溢脓，牙槽骨受到破坏后被吸收，牙齿松动已达2级以上，咀嚼功能已丧失。医生为他拔掉下颌两颗松动的大牙并治疗炎症，3个月后运用3D靶向种植术为他做了种植牙。

暨南大学附属穗华口腔医院种植科主任冯智强博士指出，塞牙在医学上称为食物嵌塞，又称“嵌食症”，主要发生在牙周炎患者和中老年人身上。正常情况下，牙与牙之间紧密接触，不会发生塞牙。塞牙常常出现在中老年人身上，一方面是因为中老年人牙齿的咬合面越来越平，咀嚼食物时需要花费力气，当上下牙齿对合时推力变大，牙齿就会把食物压入对面的两牙之间的间隙内；另一方面，中老年人牙槽骨变平，嚼过的东西滞留在牙缝周围，也容易造成塞牙。

如果老是塞牙的话，食物残渣会在牙缝里发酵，细菌孳生引起口臭。更为严重的是，细菌慢慢地腐蚀牙齿，造成龋坏、根尖周炎等，甚至会对牙龈和骨头产生压力，压伤牙龈，使牙槽骨逐渐吸收，令牙龈与牙根暴露。如果嵌塞的食物比较坚硬，就会损伤牙龈，容易发生感染，甚至形成脓肿，最后不得不拔掉牙齿。

“一旦发生食物嵌塞，只要剔牙即可”的观点是错误的。不正确的剔牙方法只会伤害牙龈，让塞牙愈加严重。冯智强称，牙线才是剔牙最好的工具，将牙线放于两牙之间轻轻加压，牙线越过两牙接触点将塞在牙里的食物挤出。医生对于塞牙的常用治疗方法有：充填牙齿邻面的龋洞，及时修复缺失牙或者摘取不适合的活动假牙，磨去过高的牙尖和陡突的牙冠边缘，调正咬颌关系等。塞牙患者应养成良好的口腔卫生习惯，尽量坚持每天早中晚饭后刷牙；定期到口腔专科防治牙周炎、牙结石、牙龈炎等炎性口腔病；避免长期单侧咀嚼。

广州日报

常吃豆腐的五大危害

豆腐是我们日常生活中的家常菜，它的做法很多，也很美味，它的功效也很多，能帮助我们补充身体必需的营养。但是物极必反我们却不太清楚食用豆腐的禁忌有哪些？下面就一起来了解一下。

豆腐是我们中国伟大的饮食发明。而吃食豆腐也对我们身体有这许多的帮助。但是万事都有两面，豆腐吃食过多，也会给人体带来危害。

中医理论认为，豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，可用以治疗赤眼、消渴，解硫磺、烧酒毒等。豆制品除了能提供优质的蛋白质之外，还能帮助人体补铁补钙，促进人体新陈代谢、防止细胞老化。而且具有补虚润燥、清肺化痰的功效。

凡事过犹不及，过多食用也会影响肾脏，诱发肾脏疾病。所以豆腐虽好却不能多吃，豆腐吃多了反而不利身体健康，引发如下几类疾病。

常吃豆腐易患上这五类疾病

1、促使痛风发作。豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作，特别是痛风病患者要少食。

2、引起消化不良。豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

3、导致碘缺乏。制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，它不仅能预防动脉粥样硬化，而且还能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

4、促使动脉硬化形成。美国医学专家指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化形成。

5、促使肾功能衰退。在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

通过以上文章介绍我们是不是对豆腐吃多了会得的几种病症有了一定的了解，豆腐的营养价值很高，但是我们可能不太注意它的饮食禁忌。以上介绍的禁忌希望能帮助到大家，毕竟豆腐太常见了，大家还是要注意哦。

新浪网

冬菇的营养价值 能抗癌防癌

相信大家对于这个冬菇应该都不是太陌生了吧!这个冬菇有着非常多的营养。那么，今天就为大家简单的介绍一下这个冬菇的营养价值以及其功效与作用，赶紧跟着一起来看看。

冬菇 ，又名香蕈、香信、香菌、香菇、香菰，为侧耳科植物香蕈的子实体。

冬菇是香港人很喜爱的副食品，也是世界著名的食用菇菌。冬菇有特殊的香味，入口软滑而有菇味，以天白花菇为极品。冬菇并非越大越好，大如香信者，大而无当，价钱极低。最好冬菇是不大不小，一口一个为妙。干冬菇有一股芳香气味，而鲜冬菇并没有。香菇因营养丰富、肉质嫩滑、风味独特，早被人们冠以“山珍”美誉。

一、冬菇的营养价值

冬菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物。

富含铜，铜是人体健康不可缺少的微量营养素，对于血液、中枢神经和免疫系统，头发、皮肤和骨骼组织以及脑子和肝、心等内脏的发育和功能有重要影响。

冬菇含有丰富的蛋白质和多种人体必需的微量元素。

二、冬菇的功效与作用

冬菇性味甘、平、凉；入肝、胃经。有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容颜之功效。还可化痰理气，益胃和中，解毒，抗肿瘤，托痘疹。

主治食欲不振、身体虚弱、小便失禁、大便秘结、形体肥胖、肿瘤疮疡等病症。

三、提高机体免疫功能

冬菇多糖可提高小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，还可促进T淋巴细胞的产生，并提高T淋巴细胞的杀伤活性；

延缓衰老。冬菇的水提取物对过氧化氢有清除作用，对体内的过氧化氢有一定的消除作用；

防癌抗癌。冬菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素；

降血压、降血脂、降胆固醇。冬菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。

疾病的治疗。冬菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

养肝。可助于肝脏结构和功能的维护和修复。适宜于肝病患者。

鲜香菇的品质，主要从大小、形状、菌帽的厚度、色泽、香气、有无虫害等方面鉴别。

用水润湿而发黑的，或过干的，用手一摁就破碎的，品质不好。

干香菇从以下各方面鉴别

①品质整齐。同一规格的大小一致，如有混合的，好的要占多数。

②香气。香菇特有的香气大的好。

③干燥。水分含量在13%以下的好。

④重量。与蘑菇的容积对比，重量大的好。

⑤菌柄的形状。菌柄比较短，根小的好。

⑥菌褶的形状与色泽。菌槽整齐，没有缺陷，淡黄色至乳白色的好。

⑦菌帽的形状与色泽。肉厚，不全开启，呈半圆形或圆形而整齐的好。要具有香菇特有的色泽，以鲜明的为好。

⑧霉菌。生长霉菌的品质不好。

以上的介绍的是这个冬菇的相关营养价值以及其功效与作用。相信看完了这篇文章以后大家都能够够有了一个自己独到的认识以及一定的了解了吧!如果你不喜欢吃的话！从今天开始可以试着吃一下。

新浪网

吃藕能收缩血管

今天就为大家详细的介绍一下这个莲藕的营养价值以及这个莲藕的挑选方法，接下来赶紧跟着一起来看看这个藕的好处。

一、藕的营养价值

莲藕还含有丰富的食物纤维，对治疗便秘，促使有害物质排出，十分有益。

鲜藕含有20%的糖类物质和丰富的钙、磷、铁及多种维生素。

藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C以及氧化酶成分，含糖量也很高，生吃鲜藕能清热解烦，解渴止呕；

如将鲜藕压榨取汁，其功效更甚，煮熟的藕性味甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，有消食、止渴、生津的功效。

藕含丰富的单宁酸，具有收敛性和收缩血管的功能。生食鲜藕或挤汁饮用，对咳血、尿血等患者能起辅助治疗作用。

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。

藕的热量(以100克可食部分计)是70大卡(292千焦)。

每100克藕的热量约占中国营养学会推荐的普通成年人保持健康每天所需摄入总热量的3%。

莲藕的热量不算高，因此，吃莲藕的减肥功效是非常好的，在进行减肥的朋友们吃莲藕还有助于减肥呢，你们在饮食的时候可以食用莲藕也会助你一臂之力哦。

二、莲藕的挑选方法

1、选择颜色微黄没有异味的。莲藕外皮颜色要呈微黄色，如果发黑或有异味，这样的不能要了。莲藕本身只有一股泥土味，如果有酸味，说明是用工业药剂处理过的，对人体有害。

2选择通气孔较大的。可以把莲藕切开一小段，看看莲藕中间的通气孔大小，通气孔大的莲藕比较多汁。尽量购买这样的莲藕，比较好吃。特别是做姜汁藕片，味道很棒。

3、选择内外没有损伤的。购买莲藕时，要注意有无明显外伤。如果有泥土包裹着莲藕，应该把泥土擦一擦，看看莲藕表面有无伤痕，如果伤痕很明显的不要购买了。

选择藕节粗且短的藕节数目不会影响品质，选购时要尽量挑较粗而短的藕节，这样的莲藕成熟度高，口感更好。

健康网

夏威夷果能预防关节炎

这个夏威夷果真的是一种非常好吃的食材，这种坚果中含有非常大量的营养物质，那么，今天就为大家详细的介绍一下这个夏威夷果的营养价值以及这个夏威夷果的挑选方法，赶紧来看看这个夏威夷果的好处。

很多人可能对于这种坚果都很陌生，但实际上它已经被引入了我国，在很多地方也是可以买到的。实际上很多坚果都有着益智养生的良好作用，而夏威夷果更是如此，如果有条件的话，推荐大家可以在平时适当食用一些，即美味，又健康。

一、夏威夷果的营养价值

夏威夷果油中富含的维生素E能起到一个 “有益的类似抑制物的作用”。人体摄入饱和脂肪酸后，它们分解产生促进炎症的荷尔蒙。

而当人体摄入夏威夷果油中的不饱和脂肪酸，它们将分解产生抑制炎症的荷尔蒙。因此长期食用夏威夷果油可以预防风湿性关节炎。

在夏威夷果油的众多成分中，胡萝卜素和叶绿素赋予澳洲坚果油金黄透绿的独特色泽。

而叶绿素起新陈代谢作用，促进细胞生长，加速伤口愈合，还有助于营养和美化皮肤，减少皱纹的产生。

肠癌在另一项研究的研究人员证实，B一谷甾醇是存在于夏威夷果油中的一种植物脂肪，能阻止前列腺癌细胞的生长。

最近的一项研究则表明澳洲坚果油能预防肠癌，夏威夷果油同胃酸反应后能防止肠癌与直肠癌的攻击。

夏威夷果补脑益智脑细胞由60%的不饱和脂肪酸和35%的蛋白质构成。因此，对于大脑的发育来说，需要的第一营养成分是不饱和脂肪酸。

夏威夷果(澳洲坚果)中含有大量的不饱和脂肪酸，还含有15%——20%的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，这些氨基酸都是构成脑神经细胞的主要成分。

坚果中对大脑神经细胞有益的维生素b1、b2、b6，维生素e及钙、磷、铁、锌等的含量也较高。因此，吃坚果对改善脑部营养很有益处，特别适合孕妇和儿童食用。

夏威夷果油是最好的保健油，其所含各种营养成分的人体消化吸收率极高，是胃肠道最容易吸收的油类。夏威夷果油具有减少胃酸，阻止胃炎及十二指肠溃疡的功能。

夏威夷果油中富含的单不饱和脂肪酸能降低血压、调节和控制血糖水平、改善糖尿病患者的脂质代谢，是糖尿病患者最好的脂肪补充来源。

此外，澳洲坚果油中富含的抗氧化剂，可以限制糖尿病患者体内的过氧化过程。美国医学博士说“油酸能降低血压，平衡血脂、血糖，使之正常”。

难以经常就医的糖尿病患者，坚持饮食疗法是比较容易做到的事。

二、夏威夷果的挑选方法

夏威夷果(澳洲坚果)果仁营养丰富(呈奶白色)，其外果皮青绿色，内果皮坚硬，呈褐色，单果重15—16克。夏威夷果营养成分极其丰富，其含油量高达60%–80%，还含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1、B2和氨基酸。

购买夏威夷果的时候，挑选个头大而且果肉饱满的。先闻闻香味，是否清香，越清香越好。

现在市场上销售的夏威夷果都是经过加工的，都会有裂口，可以从裂口上看到果肉，如果是白的应该就是好的，如果是棕色或其他的话就是坏的，或者是不够新鲜的果实。

夏威夷果的口味也略有不同，大致有三种：原味的，奶油的和盐焗的。原味的和奶油味的夏威夷果，通常女性和孩子比较中意，而盐焗口味的男士和老年人比较钟爱。

夏威夷果加工好的成品，保质期为半年，但是不宜一次购买过多，建议随吃随买保持食物口感新鲜。

通过以上介绍之后，相信广大的读者朋友们对于这个夏威夷果的营养价值以及这个夏威夷果的挑选方法一定是有了一个比较明确的认识以及一定的了解了，这个夏威夷果真的是非常好的食材，平时可以多吃。

新浪网