

# 吃五种素食胜过吃肉

一提起素食, 很多人很容易就会想到寺庙里的僧人生活状态。但是, 现在提倡素食的人越来越多了。有人素食, 是为了宗教的理由, 有人则是为了健康, 更有人二者兼顾, 一举两得。其实, 素食的好处极多。

**那么到底素食的好处有哪些呢?**

- 1、益寿延年: 根据营养学家研究, 素食者比非素食者更能长命。巴基斯坦北部的浑匠人和墨西哥中部的印第安人, 都是原始的素食主义民族, 平均寿命极高。令人称羨。佛教的僧、基督教复临安息日会教友, 也因素食而享高寿。
- 2、降低胆固醇含量。素食血液中所含的胆固醇永远比肉食者更少, 血液中胆固醇含量如果太多, 则往往会造成血管阻塞, 成为高血压、心脏病等病症的主因。
- 3、减少患癌症机会。某些研究指出, 肉食与结肠癌有相当密切的关系。
- 4、较无寄生虫之类。条虫及其他好几种寄生虫, 都是经由受感染的肉类而辗转寄生到人体上的。
- 5、减少肾脏负担。各种高等动物和人体内的废物, 经由血液带至肾脏。肉食者所食用的肉类中, 一旦含有动物血液时, 更加重了肾脏的负担。

**常吃这五种素食更相当于吃肉**

- 1、燕麦片: 蛋白质含量略低于3%, 它还同时富含锰、硒等微量元素, 有降血脂作用。
- 2、豌豆: 富含膳食纤维、维生素K、矿物质和维生素C, 蛋白质含量为5%。
- 3、花生酱: 含与葡萄酒同样的成分白藜芦醇, 以及单不饱和脂肪酸, 能预防心血管疾病。其蛋白质含量约为28%。
- 4、糙米: 不易升高血糖, 含矿物质和纤维, 蛋白质含量为2.5%。
- 5、椰子: 富含蛋白质和膳食纤维。不过, 椰子肉的饱和脂肪含量也很高, 不要经常食用。

**但光吃素食有四大危害**

- 1、微量元素缺乏症: 人体必需的微量元素如锌、钙、铁等主要来自动物性食物, 饮食中80%的钙来自肉类, 80%的铁来自肉类和蛋类。素食中锌、钙、铁含量少, 其中含有较多的草酸, 会阻碍钙、铁等微量元素的吸收。因此, 长期素食者容易发生因缺乏微量元素而引起的一些疾病。
- 2、维生素缺乏症: 长期素食者容易发生因缺乏维生素而引起的一些疾病: 缺乏维生素A 易患夜盲症和呼吸道感染; 缺乏维生素



D 易患小儿佝偻病和骨质疏松症; 缺乏维生素E 会引起溶血性贫血、脂溢性皮炎和氨基酸代谢障碍、免疫力下降; 缺乏维生素K 则易引起各种自发性出血。

3、蛋白质摄入不足: 长期缺乏蛋白质对机体的抗病能力影响极大, 会使人体碳水化合物、蛋白质、脂肪比例失衡, 因而造成贫血、

消瘦、消化不良、记忆力下降等。

4、易患结石: 素食中植物纤维的成分较多, 可使胆酸的吸收率降低, 胆盐浓度也降低。素食者往往维生素A、维生素E 的摄入不足, 这两种维生素缺乏, 使胆囊上皮细胞容易脱落, 从而导致胆固醇沉积形成结石。

健康网

## 穿高跟鞋当心膝关节炎

高跟鞋是新时代女性无可替代的美丽行头, 殊不知, 长期同高跟鞋共舞, 其实加重了膝关节的压力, 会造成退化性膝关节炎。一份哈佛医学院的研究报告提示: 喜欢穿高跟鞋的女士, 未来会把自己陷在退化性膝关节炎的折磨中。

哈佛大学针对女性的粗跟和细跟的高跟鞋进行调查, 拍下她们脚部运动及着力的图像, 分析两组女性膝关节炎的承压力量, 几乎相似。细高跟鞋让膝关节炎承受的压力增加了26%, 宽高跟鞋让膝关节炎承受的压力增加了22%, 长期经受这种压力对膝盖软骨的折磨, 必定会逐渐衍生为骨关节炎, 还会带来崴脚、鸡眼及脚趾发炎等危害。因此, 女性预防膝关节炎的发生先从减轻穿高跟鞋频率开始。

研究显示, 穿高跟鞋爬楼梯时, 膝关节炎负荷的压力是体重的三倍, 下楼梯时可

以增加到七到九倍, 高跟鞋的危害如此之巨大。因此女性若是出席正式场合必须搭配高跟鞋时, 应尽量避免爬楼梯及蹲跪行为, 也避免选择对膝关节炎冲击较大的运动, 事先准备一双平底鞋或是低跟鞋, 更好的起到保护膝部软骨的功效, 做好这方面的预防, 可以有效的避免退化性膝关节炎的提前发生。

**膝关节炎的常见症状解读**

膝关节炎的症状是膝关节挫伤后, 在正座、曲膝、上下楼梯、上下坡道等需膝盖用力时, 会有痛感。此外, 关节炎患者在变换动作时, 如活动后欲坐下时, 从坐姿变为站姿时, 也会有痛感。这类疼痛是最典型的膝关节炎的症状。随着病情的发展疼痛越来越厉害。几乎所有的关节炎患者从膝盖前侧到外侧都有痛感。

此外, 到了膝关节炎的中期, 除了原有的关节炎的初期症状以外, 还出现新的膝关

节炎的症状。膝骨性关节炎一到中期, 首先是能明显地感到疼痛。这种疼痛会促使你产生去医院接受诊治 (或者接受针灸、灸疗及推拿等民间治疗) 的念头。其次, 由于痛得厉害, 诸如正座、深度弯曲及下蹲等姿势基本上做不到。这有上下楼梯时疼痛, 特别是上楼比下楼更痛。

**膝关节炎的几个缓解方法**

一、缓步行走。膝痛缓解后首先应进行行走训练, 开始时缓步行走, 腿要缓抬轻放, 避免膝关节骨面撞击, 加重损伤。步速可控制在60步/分钟以内, 每日进行20~30分钟。以后逐渐加长锻炼时间, 在3周内达到每次锻炼可以维持20~30分钟的标准。

二、骑自行车。每天30~40分钟的骑车运动, 可以令膝痛老人收到意想不到的疗效。

三、慢跑。对于膝关节炎症状不是很严重的老人, 慢跑是增强关节韧带弹性的好方

法。跑步时最好用脚的前半部分先着地, 以缓冲腿的震动, 防止膝关节损伤。跑步结束后不宜马上停下来, 而应缓慢步行或原地踏步。

四、高位马步。两膝稍弯曲(10~30度), 以膝关节不痛为宜。静蹲不动, 两手平举, 目视前方, 开始坚持几分钟, 并逐渐增加时间。一般达到每次10分钟左右即可, 每天早晚各1次。

五、仰卧抬腿。仰卧床上, 腿屈上抬15度左右, 初做时可保持1~3分钟, 练习一段时间后, 空中抬腿时间争取达到10~15分钟。随后也可练习用脚挑一个枕头, 增加力量, 每天2~3次。

六、直身跪坐。晨起后或晚上临睡前, 两膝盖在床上练习跪坐。跪坐时腰杆保持直立、臀部尽量向后坐, 尽力能接触到脚后部。

健康网

## 一种防癌抗病超级饮品

**一、绿茶防病抗癌好处多**

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, 绿茶能降低前列腺、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, 出现抑郁症状的几率减少44%; 每天喝2杯以上绿茶的老人痴呆几率比每周喝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1.4万名65岁以上老人随访3年后得出的结论。

3、抗癌杀菌。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。

**二、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。

1、买茶分4步。1.看标识。标识齐全的茶产品应有产品名称、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, 散发有臭气, 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。

2、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

**二、日常吃饭的时间**

每餐细嚼慢咽的时间最好在二三十分钟左右, 这是指实实在在咀嚼、吞咽的时间, 并不包括吃饭中推杯换盏、聊天的时间。

当然, 用餐细嚼慢咽并不是越慢越好, 因为消化食物的消化酶有分泌高峰, 一般在十几分钟内, 在分泌高峰中消化酶的浓度达到最佳的食物消化点, 有利于营养元素的分解吸收。如果吃了油性较大的食物, 受到脂肪的刺激, 胆汁会一下子从胆囊排到肠内, 集中消化脂肪。

但用餐时间过长, 胆汁会“分期分批”地进入肠内, 如果胆汁数量不够, 可能不会充分消化脂肪, 容易堆积脂肪, 导致肥胖。所以说, 过快或过慢进餐都可能导致肥胖。

最后, 就来了解了解吃到七分饱吃什么感觉吧。

**三、吃到七分饱的感觉**

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。

3、密封储存。绿茶最佳保留温度为0℃~5℃, 其怕湿、怕阳光而且容易吸附异味。保存时要把茶叶装入茶罐里封上口, 再用塑料袋套好放进冰箱冷藏, 袋口一定封牢, 否则会回潮或者串味, 有损茶叶的品质。

**三、喝绿茶也有禁忌**

绿茶虽好, 但饮用时也有注意事项和禁忌。

首先, 胃不好的人少喝。绿茶微寒, 容易刺激肠胃, 胃寒或经常胃痛的人应该少喝或不喝。建议胃不好的人喝一些比较温性的白茶、红茶、熟普洱, 这类茶经过发酵, 对肠胃较好, 不会引起胃痛。另外, 女性要特别注意以下时期不宜喝绿茶: 经期、孕期、哺乳期和更年期。

第二, 睡前不要喝。茶中的茶碱等物质, 被人体吸收后, 对中枢神经系统有明显的兴奋作用。饮茶会使精神兴奋, 影响睡眠, 甚至导致失眠, 尤其是新采的绿茶, 作用更明显。

第三, 空腹时别喝。空腹饮茶, 尤其在清晨刚起床后就来杯茶, 易使肠道吸收咖啡碱过多, 容易让人产生心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症状。不常喝茶的人, 更容易出现上述不适。这被称为茶醉, 一旦出现茶醉现象, 可以口含糖果或喝些糖水来缓解。

最后, 饭前、饭后不要马上喝茶。饭前饮茶会冲淡唾液, 使饮食无味, 还能暂时使消化器官吸收蛋白质的功能下降。茶中含有鞣酸, 能与食物中的蛋白质、铁质发生凝固作用, 影响人体对蛋白质和铁质的消化吸收。

生命时报

## 饮食控制十六字诀

通过控制好饮食来将血糖维持在较稳定水平对糖友来说至关重要, 然而饮食控制是一个循序渐进的过程, 绝不能减肥过猛。上海长海医院内分泌科主任邹大进经常建议糖友在减肥时要遵循一个“十六字诀”, 即“换手拿筷, 细嚼慢咽, 餐前喝汤, 晚餐控制”。糖友如果能做到这几点, 则可以真正控制好饮食。

“换手拿筷”。意思是平时习惯右手持筷的糖友换为左手持筷, 而左撇子的糖友换为右手持筷。很多人肥胖都是因为吃得太快, 换手后吃起来没那么顺畅, 吃饭速度就会慢许多。

“细嚼慢咽”。指的是每口饭咀嚼20至30次。糖友每吃一口饭, 应一边嚼, 一边在心里默数至少20个数, 这之后才可以咽下。反复咀嚼可提高多种肠道激素 (包括让人感到饱的激素) 的分泌, 提升饱感, 使人容易吃饱, 自然也会吃得较少。

“餐前喝汤”。举个例

生命时报

## 如何有效降低血糖

“联合国糖尿病日”自2007年由“世界糖尿病日”更名而来, 定于每年的11月14日, 以纪念胰岛素发现者、加拿大科学家班廷。其宗旨使世界所有国家加强对糖尿病的教育、防治和监测, 提高对糖尿病的认识, 更加关心糖尿病患者的工作与生活, 加强对糖尿病预防措施、治疗手段的研究, 更好地为人类健康服务。

“联合国糖尿病日”自

2007年由“世界糖尿病日”更名而来, 定于每年的11月14日, 以纪念胰岛素发现者、加拿大科学家班廷。其宗旨使世界所有国家加强对糖尿病的教育、防治和监测, 提高对糖尿病的认识, 更加关心糖尿病患者的工作与生活, 加强对糖尿病预防措施、治疗手段的研究, 更好地为人类健康服务。

一、糖尿病的原因有哪些? 1、遗传因素。1型或2型糖尿病均存在明显的遗传异质性。糖尿病存在家族发病倾向, 1/4~1/2患者有糖尿病家族史。临床上至少有60种以上的遗传综合征可伴有糖尿病。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。

二、预防糖尿病的措施: (1) 防止和纠正肥胖。

(2) 避免高脂肪饮食。

(3) 饮食要保证合理体重及工作、生活的需要。食物成分合理, 碳水化合物以非精制、富含可溶性维生素为上, 有

体活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素, 使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1型糖尿病患者存在免疫系统异常, 在某些病毒如何萨奇病毒, 风疹病毒, 腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应, 破坏胰岛素β细胞。



柿子、西红柿含有较多的果胶、单宁酸, 上述物质与胃酸发生化学反应会生成难以溶解的凝胶块, 易形成胃结石。

香蕉 香蕉中含有较多的镁元素, 空腹吃香蕉会使人血液中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡, 对心血管产生抑制作用, 不利于身体健康。

山楂、桔子 含有大量的

有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等, 空腹食用会使胃酸猛增, 对胃黏膜造成不良刺激, 使胃胀满、嗝气、吐酸水。

冷饮 空腹状态下暴饮暴食各种冷冻食品, 会刺激胃肠发生挛缩, 久之将导致各种酶促化学反应失调, 诱发肠胃疾病。在女性月经期间还会使用经发生紊乱。

健康网