

豆芽最好别生吃！



绿豆汤“解暑解毒”的说法深入人心,夏天喝绿豆汤在一些地区甚至成了习惯。但你知道当它发芽后,营养发生了哪些变化吗?

绿豆的微量营养成分中,B族维生素和铁、镁、锌等矿物质很值得称道。尤其是叶酸和铁,是一般食谱中比较容易缺乏的。不过,绿豆中有植酸、单宁等影响铁吸收的“反营养物质”,使得绿豆中的铁吸收率比较低。当绿豆发芽时,植酸和单宁会被分解,从而降低了对铁吸收的抑制作用。另一方面,发芽会产生大量的维生素C。根据美国农业部的数据,含有相同热量的绿豆芽和绿豆,前者的维生素C是后者的30倍以上。维生素C能促进铁的吸收,加上植酸和单宁被分解,降低了抑制作用,因此,绿豆发芽会大大促进铁の利用。

绿豆发芽所带来的好处还不仅于此。绿豆中的维生素K含量不高,100克干绿豆只

能提供成年每日需求量的9%,而100克绿豆芽提供的就超过30%。考虑到100克绿豆可以长出1000克以上的豆芽,在相同热量的基准上比较,从绿豆到绿豆芽,维生素K的含量增加了大约40倍。此外,绿豆长成豆芽还伴随着B族维生素的大幅增加。

但需要注意的是,绿豆发芽是在温暖湿润的环境中进行的,而这也是各种细菌生长的极佳条件。绿豆需要长时间烹煮才会被食用,所以即便有细菌也会被充分杀灭。而绿豆芽很鲜嫩,只需轻微加热就可以吃,甚至有人愿意生吃。如果是感染了致病细菌,食用时又没有经过充分加热,出问题的可能性就很大。因此,包括绿豆芽在内的各种豆芽,最好充分加热后再食用。 / 本报综合

饭后 做好三件养生小事

饭后要做的三件事:漱口、按摩面腹和走路。

饭后漱口不但有助于清除口腔内的食物残渣,还有助于清除口腔内的有害细菌及寄生物,对预防龋齿、牙周病有比较好的效果。有人问,专用的漱口水,是不是饭后使用更好?专家说,我们的口腔里除了有害细菌之外,也有有益菌群,长期使用有杀菌作用的漱口水,容易导致口腔内菌群失调,反而不利于口腔健康。一般来说,用淡盐水和茶水漱口的效果最好。

以手摩面及腹,令津液通流。津液有两层含义:一是指消化液,二是指唾液。食后按摩腹部,能促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有



助于消化吸收。具体做法是以脐部为中心,以掌心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。以手摩面就是大家熟知的“干洗脸”,能够促进唾液分泌。专家说,唾液的基本

功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,软化食物以便于吞咽,还能分解消化淀粉。方法是:两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,贴着额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,高血压患者从上往下按摩较好;低血压者,从下往上按摩。

从容自然地散步。专家说,饭后30分钟左右比较适合慢走健身,有助于消化、促进新陈代谢、预防肥胖、改善睡眠质量。老年人和体质较弱者,每分钟走六七十步;一般男性每分钟走八九十步,女性七八十步;体质较好的年轻人,每分钟一百二三十步的速度比较合适。 / 本报综合

鱼油可保护中风患者脑部和眼睛细胞

研究人员不久前发布的一项研究显示,以鱼油中的Omega-3脂肪酸作为原料合成的分子NPD1有助于保护中风患者和其他神经退化患者的脑部细胞和视网膜细胞。

据了解,NPD1是一种可由DHA合成的细胞分子,能够增强蛋白质Iduna的合成和利用。Iduna是一种细胞幸存的调节剂,可通过修复DNA抑制神经细胞凋亡,并可预防由于中风等因素引起的细胞凋亡。

在本次研究中,研究人员从分别培养的人类视网膜色素上皮细胞(RPE)ARPE-19和原始RPE中选择了两种不同的类型。在随后一系列的测试中,发现在诱导细胞呈现中风症状后1小时,向这些细胞中添加NPD1,Iduna蛋白的产生和可用性增加;进一步干涉研究显示,Iduna可作为一种主要的抑制剂抑制破坏性蛋白PARP的产生。研究还发现,在经受氧化压力6小时后,NPD1对

Iduna的活性效果达到峰值;NPD1的浓度在25纳摩尔(nM)时即可对上述两种类型的人类RPE细胞的Iduna蛋白活性产生影响。研究负责人Nicolas Bazan博士表示,本次研究揭示了NPD1是如何“按需产生”的,并显示了蛋白质Iduna对细胞存活的重要作用。此前关于Iduna蛋白的研究很少,而它却是细胞功能修复和生存的关键。 / 本报综合

存好鸡蛋保住营养



鸡蛋是很多家庭必备的食材,然而,对于如何保存它,却不是人人都清楚的。

存放前要不要清洗?营养美食专家指出,散装蛋存放前不要清洗,因为鸡蛋壳上

不仅有气室,还有一层很薄的膜,清洗过程中会把膜破坏掉,细菌反而容易通过气室进入蛋内,加快鸡蛋变质。品牌盒装鸡蛋也无需清洗,因为这些蛋在厂里经过了清洗、消毒、上膜等工序,可以很好地保证鸡蛋品质。无论是哪种蛋,烹煮前都要用清水冲洗,避免敲开蛋壳时,表面的脏物接触到蛋白和蛋黄。

要不要放冰箱?实验显示,在冰箱冷藏条件下,前3周的鸡蛋品质跟新鲜鸡蛋差别不大,第5周仍为一级蛋,第6周降为二级蛋;但从第1周开始,室温储存的鸡蛋品质就开始下降,第3周降为三级蛋,已经不建议食用。因此,新买的鸡蛋应该放入冰箱

中冷藏,并且最好在5周内吃完。如果不便放入冰箱,应该选择阴凉的地方贮存,且最好在2周内食用。

大头朝上还是小头朝上?鸡蛋也会呼吸,蛋壳大头的部分,有一些圆形的小孔,这是空气进出的地方(称为气室)。所以,如果把大头部分朝下放,呼吸作用就会变差,新鲜度降低。超市出售的品牌鸡蛋,一般都是带盒销售的,而且都是小头朝下。如果买的是散装鸡蛋,要记得把大头朝上存放。

最后提醒大家,储存在冰箱的鸡蛋不易反复挪动。尤其是天气炎热时,从冰箱取出的鸡蛋应尽快食用,不宜再放回冰箱。 / 本报综合

科学家找到头发变白基因

近日,发表在《基因与发育》杂志上的最新研究发现了白发、脱发的发生机制。

研究人员起初进行了一项关于1型神经纤维瘤病(一种肿瘤原发于神经的遗传病)的研究,目的是揭示该肿瘤生长的机制。然而,在研究过程中确定了发生脱发和白发的过程,这一发现或许能帮助找到一种治疗脱发和白发的新方法。

美国脱发协会的数据称,在美国,35岁以后,66%的男性、40%的女性会出现一定程

度的脱发。2012年的一项研究发现,全世界约有50%的成年人在50岁的时候会生出白发。虽然很多人都认为脱发和白发是衰老的象征,但依旧为它们烦恼不已。

研究小组确定毛囊含有一种与毛发再生有关的干细胞因子(SCF),一旦该干细胞因子移至毛囊底部,就会激活一种特定蛋白(KROX20),影响头发着色。

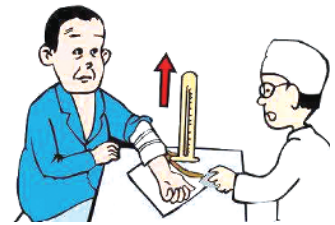
研究人员去除小鼠体内的干细胞因子之后发现,这些啮齿动物长出了灰白的毛发,

这些毛发会随着年龄增长而变白。当生成特定蛋白的细胞被去除之后,小鼠就不会再长出一根毛发。

研究人员称,他们的研究结果表明,异常特定蛋白(KROX20)和干细胞因子(SCF)对脱发和长白发起到发挥极为重要的作用,但还需要进一步研究来证实,希望在未来能够研制出一种局部用化合物,或是能够安全地将必需基因传递至毛囊以矫正这些美发问题。 / 本报综合

降血压 四个昏招？

提醒:降压四种“昏招”一定要避免



“昏招”1

估计血压高低,凭感觉用药

有的人认为,只要没有不适症状,高血压就不用治疗,这是非常错误的。血压的高低与症状的轻重不一定有关系,大部分高血压患者没有症状,有些人血压明显升高,但因为患病时间长,已经适应了高的血压水平,仍没有不适的感觉,直到发生了脑出血,才有了“感觉”。

高血压是用血压计量出来的,不是感觉出来或估计出来的。因此,没有不适感觉,并不能说明血压不高;高血压患者应定期测量血压,如每周至少测量血压1次,不能“跟着感觉走”。

“昏招”2

担心“抗药性”,拖延用药

很多年轻患者被诊断为高血压后,不愿意遵医嘱服药,担心降压药会产生“抗药性”,用得过早会导致以后用药无效,趁现在症状不重就不用药——这都是非常错误、十分危险的观念。

降压药不会产生耐药性。除非早期的高血压,通过严格坚持健康的生活方式而降压达标者不需要用药外,其他患者都是越早服药治疗获益越大。

血压升高的主要危害是不知不觉中损害全身的大、中、小血管,损害心、脑、肾等多个器官的功能。血压控制得越早,能越早地保护血管,预防心、脑、肾损害,其远期预后越好;不要等到发展到心、脑、肾脏器受到损害时再用药,那时,就已失去了最佳治疗时机。

“昏招”3

血压正常就擅自停药

有些患者服药后血压降至正常,就认为高血压已治愈,而自行停药。这是非常有害的做法。高血压和伤风感冒不同,高血压不能治愈,只能通过综合治疗被控制,这就需要长期甚至终身服用降压药,“坚持服药是高血压患者的长寿之路”。停药后,血压会再次升高,血压波动过大,对心、脑、肾靶器官的损害更严重。

正确的做法是,在长期的血压控制达标后,在医生的指导下,小心地逐渐减少药物的剂量和种类,一般只对那些能够严格坚持健康生活方式的患者可以减药量;在减药的过程中,必须监测血压的变化。

“昏招”4

只服药,不监测血压

有些人以为只要服药就万事大吉,不关注自己的血压值,不定期测量血压,这样不能保证血压长期平稳达标。其实降压原则非常强调个体化用药,其中一项便是坚持定期对血压进行监测并记录,以便掌握用药与血压变化的关系;了解需要用多大剂量或怎样联合用药,才能使血压稳定在理想水平。

/ 本报综合