

月饼混搭吃 有趣又健康

中秋节即将到来,一家人团圆围坐,共吃月饼,其乐融融。若搭配适宜的饮品、水果,更可锦上添花。那么,吃月饼时应怎么混搭?

●混搭一 月饼+红酒

从养生学的角度来说,红酒中含有多种氨基酸、矿物质和维生素,可去除月饼的油腻,两者可谓相得益彰。火腿、卤肉等咸月饼,可以配红酒来化油腻。

●混搭二 月饼+清茶

不少人认为,茶才是月饼的“黄金搭档”。“一口月饼一口茶”,有助于消化,又增添雅兴。茶可促进消化道分解月饼的油腻,减少“积食”。绿茶和薄荷茶能促进人体葡萄糖代谢,乌龙茶还能吸附油脂排出体外,避免摄取过多热量。

吃什么馅的月饼配什么样的茶,也有讲究。例如,枣泥、豆沙、莲蓉馅的月饼适合喝薄荷茶或者绿茶;蛋黄酥、五仁馅的月饼则搭配普洱茶、菊普茶更为相宜;豆沙、冰沙馅的月饼和乌龙茶则是绝配。

●混搭三 月饼+水果

月饼味甜,容易发腻,如果搭配酸味水果,比如橙子、柚子、奇异果、山楂等,不仅可以解油腻,也可以起到促进消化的作用,是健康的搭配方法。但是在选择水果时需注意不要挑选苹果、西瓜等含糖量高的水果。因为月饼本身属于高糖食物,再吃过多高糖水果,会极大地增加身体负担。

●混搭四 月饼+果醋饮料

医学界认为,果醋中的醋酸可以调节血液的酸碱平衡,起到软化血管、降低血压、消食除积、预防动脉硬化等功效,能调节胃液的酸度,不但健脾胃,还有助于消化。因此用来搭配月饼也不失为一种健康选择。

●混搭五 月饼+花草茶

月饼配茶是老生常谈,而水果也是餐桌上的常客,由于一些种类的月饼本身就带有水果味道,因此,若想在茶上搞新意,不妨斟上一杯香气四溢的花草茶,否则就会“抢味”。因此,尽量选择一些清新系列的花草茶,例如洋甘菊薄荷叶、柠檬草迷迭香等,如此搭配略带果酸的水果月饼更显得清新。

(据《扬子晚报》)



金山播报

微博第一案 终审判决

近日,国内“微博第一案”终审判决。北京市第一中级人民法院判定360公司董事长周鸿祎的微博言论对金山安全造成侵权,判决周鸿祎删除相关微博文章,并在其新浪微博首页等发表致歉声明,向金山公开赔礼道歉,同时要赔偿金山经济损失。

8月25日,法院对北京金山安全软件有限公司(金山网络前身)起诉周鸿祎名誉侵权案进行了终审判决,维持一审判决的周鸿祎须向金山网络公开赔礼道歉的判定结果。判决书显示,周鸿祎须在本判决生效十日内,在其新浪微博首页、搜狐微博首页、网易微博首页发表致歉声明,向金山网络公开赔礼道歉,消除影响,持续时间为连续7天。周鸿祎还需要删除相关微博文章,并赔偿金山网络5万元经济损失。

该案被称为国内“微博第一案”,案件的起因与主要场所均为时下正在流行的微博。对于发表微博这种新的侵权行为方式,法院判决书表示,“微博第一案”的终审判决对于未来可以预见的众多纠纷都会产生很大的借鉴意义。



补足维生素可少得癌症

补维 A 防胃癌,补维 E 防肝癌

相比一些慢性疾病,癌症给人们带来的恐慌更大。很多人都是谈癌色变,但实际上,多种癌症的发生、发展都与人们的日常饮食有关。膳食、营养作为环境因素的一部分,35%左右的癌症都与其密切相关。从营养学的角度来说,很多营养素的缺乏都会导致癌症的发生。

缺乏维生素 A 可能诱发上皮细胞癌,如胃肠道癌和前列腺癌。

北京同仁医院内科主任医师张友平说,维生素 A 对上皮细胞的正常分化起重要作用,还会改变致癌物的代谢,促进癌细胞的退化。它能使正常组织恢复功能,还能帮助化疗的病人降低癌症的复发率。缺乏维生素 A 的人皮肤粗糙干燥,呼吸道易受感染,眼睛有干燥感。平时应多吃鸡羊牛猪肝脏、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、豆角类等含维生素 A 比较丰富的食物。

缺乏 B 族维生素可能诱

发食管癌、肝癌。

研究证实,维生素 B₂ 缺乏可导致亚硝酸盐的代谢改变,促进食管上皮增生,导致食管癌发生。口臭、失眠、手心脚心有烧灼感都可能是维生素 B₂ 缺乏的表现。所以要多吃动物肝和心、鸡肉、牛奶、大豆、黑木耳等含维生素 B₂ 较高,动物肝脏中,羊肝含维生素 B₂ 居首。

缺乏维生素 C 可能导致消化道肿瘤,如食管癌和胃癌。

维生素 C 能巩固和加强机体的防御能力,使癌细胞丧失活力。缺乏维生素 C 的人易患感冒,眼膜、皮肤易出血,伤口不易愈合。蔬菜和水果中维生素 C 含量较多,多吃鲜枣、山楂、西红柿等高维 C 食物,可降低消化道肿瘤的发生几率。

缺乏维生素 D 可能诱发乳腺癌。

乳腺癌患者体内的维生素 D 含量往往较低。体内缺乏

维生素 D 的乳腺癌患者病死率相对较高。佝偻病、软化病,头部多汗是常见的维生素 D 缺乏症状。富含维生素 D 的食物有鱼肉、牛肉、猪肝和鸡蛋黄等。此外,经常晒太阳可以促进身体合成更多的维生素 D。

维生素 E 缺乏可能诱发结肠癌和肝癌。

流行病学研究观察到,维生素 E 是天然的抗氧化剂。缺乏维生素 E 的症状一般表现为肌肉萎缩、头皮发干、头发分叉。核桃、花生、瓜子、瘦肉、牛奶、蛋类、麦芽及深绿色的蔬菜中富含丰富的维生素 E。

张友平说,可以看出,日常饮食对预防癌症非常重要,人们应当合理安排饮食,食物要多样化,植物性食物应占每顿饭的 2/3 以上。植物性食物包括各种蔬菜、水果、豆类和谷类等。坚持每天吃 400—800 克的各种蔬菜、水果,可使患癌症的危险性降低 20%。

(据《生命时报》)

跟肠胃问题说再见

若要保持肠胃的健康,成人每天应摄取纤维约 30 克

文/小倩

一项针对都市白领的胃健康调查显示,白领胃病患病率高达 24% 以上。如果你有腹痛、腹胀、恶心、呕吐、泛酸、胃痉挛、腹泻、便秘等症状,那你可能已经患上了发病率高、患病时间长、难以完全根除的肠胃疾病了。

美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任,康宝莱营养咨询委员会成员之一的苏珊·鲍尔曼博士就专门为改善都市人的消化问题出谋划策。

都市人肠胃 经常“闹罢工”

吃什么都没有胃口,最近,白领 VIVI 在连吃了三天冷饮后,因为胃肠功能紊乱住了院。

现在虽已立秋,但秋老虎依旧发威,为了散发体内的热量,人体全身的血管都处于扩张状态,血流量增加,因而进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降;大量

出汗引起体内电解质、微量元素、维生素丢失;而饮水过多则造成胃肠道内消化液稀释,也会影响消化吸收功能。再加上天热容易导致食物腐烂,更容易让肠胃“状况连连”。

“好消息是,如果饮食健康,人的消化道可自然处理体内食物。比如说,人体可以从水果、蔬菜、豆类和全谷类等获得膳食纤维,又可以从酸奶中提取益生菌。当然,补充水分无论何时何地都非常重要。”苏珊博士说。

来自粗粮的 食用纤维

苏珊博士着重提及了纤维的重要性。那到底纤维是什么呢,怎样才能健康地获取它呢?据苏珊博士介绍,纤维属于植物的结构部分,存在于全部的水果、蔬菜、豆类以及燕麦和糙米等谷物中。纤维可加速食物在肠道内的移动,并能吸附水分,因此尤其有利于防止便秘。

若要保持肠胃的健康,成人每天应摄取纤维约 30 克,

这些纤维大多来自食物中的粗粮。但由于饮食比较单一等原因,一般成人的平均摄入量只有 10 克左右,这就造成了许多肠胃问题的出现。对于这种情况,苏珊博士建议可以用补充纤维保健品的方式补充一定量的纤维,例如国际知名保健品品牌康宝莱旗下的美纤宝纤维素片和草本膳食纤维粉就是比较好的纤维补充产品。但需要注意的是,保健品不能完全代替健康饮食中的水果、蔬菜和全谷物,但可提供更多膳食纤维,使人体消化道畅通。

水溶性纤维大量存在于苹果、橙子、胡萝卜、土豆、燕麦、大麦以及豆类中。它可延长食物通过消化系统的时间,产生饱腹感。水溶性纤维还可延缓从血流中吸收糖分,从而控制健康人群日常生活中的血糖水平。这类纤维还有助于保持健康的血液胆固醇水平,这也是为什么燕麦、燕麦麸等在心脏健康方面很受欢迎的原因。苏珊博士推荐的草本膳食纤维粉和美纤宝纤维素片就属于水溶性纤维。

美国《预防》杂志为您开出

24 小时醒脑方

白天昏昏沉沉,大脑像糨糊一般不听使唤,晚上虽然睡足了,但第二天依然不够清醒——这样的情形你是不是也有?看看美国著名医学健康杂志《预防》的建议,让大脑时刻保持清醒吧。

起床后:激活大脑机能

6 点:起床,喝点咖啡。日本学者的研究认为,咖啡是最能唤醒大脑的饮品之一。法国的一项研究也显示,经常喝咖啡的 65 岁以上女性,语言能力更强。

7 点:补充健脑食物。早餐吃全麦谷物、脱脂酸奶、蓝莓,为大脑开启一天的活力。

8 点:花时间玩一会儿填字游戏或数独游戏,增强智力和注意力。

上午:给大脑充电

9 点—10 点:出门开车少用 GPS,并经常换个路线,让负责记忆和空间感的大脑海马体得到锻炼。把车停在距目的地稍远的地方,或提前一站下车,走路上班,大脑也很受益。

11 点:在自然光照下工作可以增强大脑的关键机能,如记忆力,还可调节心情。

中午:放松愉悦大脑

12 点—1 点:午餐经常食用或饮用富含木犀草素的食物,如胡萝卜、芹菜、青椒、薄荷茶以及甘菊茶等。

2 点:午睡更新大脑。研究显示,午睡可以更有效提升大脑学习能力。

下午:恢复大脑机能

3 点—4 点:除了每天必看的网站,尝试看一些新网站。

5 点:走不同的路回家。有益大脑的一个关键因素就是打破常规。

晚餐时:娱乐和补充大脑

6 点—8 点:晚饭多吃富含欧米伽 3 的食物,如三文鱼、金枪鱼等,并尽量与家人和朋友共同进餐,愉悦的生活方式能帮助你远离老年痴呆症。晚餐后减少看电视的时间,多参加智力活动。

睡前:积蓄第二天的能量

9 点—11 点:晚上可以学门外语或学首新歌,并将卧室里的电器全关了,以免影响大脑的休息,准备迎接新的一天。

(据《新民晚报》)