

正确面对食物重金属

常逛公园决策力强

环境会影响决策能力吗?英国《皇家学会学报B辑》刊登荷兰一项新研究发现,城市居民常去公园散步不仅有益身心健康,还可以使自控能力和乐观度提高1/6,决策能力也会得到显著提高。

阿姆斯特丹自由大学科学家完成的最新研究发现,都市环境使人们做决定更草率,而经常接触自然则有助于放慢节奏,三思而行,对未来做出更理性的决策。研究发现,与人造环境相比,逛公园等自然环境可以使自律提高10%~16%。

研究负责人马克·范·伍格特教授分析指出,新研究证明,城市生活中,为了地位和资源,伙伴间的竞争日趋激烈,迫使城市居民做快速决定,图及时回报。城市环境容易使人们在思考问题时更加冲动和目光短浅。而置身苍翠繁茂绿树成荫的大自然,人们会感觉资源丰富,更容易重新获得自控力,目光更长远,考虑问题更周到。

伍格特教授表示,同样的道理,室外锻炼比室内锻炼更具优势。室外锻炼有助提高解决问题的技巧,做出更合理的决定。即使是短时间漫步于公园或丛林中,也有助于人们看清未来。另外,这项研究也证实了工作忙碌的人定期度假有助于充电的科学性。

据《生命时报》

泡下中药知真假

市场上,中药品种鱼龙混杂,掺杂造假的现象层出不穷,尤其是贵重中药材,不法分子利用技术手段加工冒充,致使有些中药仅从外观上很难辨别。水试法是根据有些中药遇水后能产生较为明显的变化,从而鉴别真伪优劣。家中若有以下中药,放到水中浸泡一段时间,便可知真假。

胖大海。投入热水中,膨大呈海绵状,可达原体积的8倍,假冒伪劣的胖大海入水膨胀速度慢,膨胀仅能达原体积的2倍。

苏木。碎片入热水后,水呈红色。伪劣产品是木材经染色而成,浸入热水中,水呈浅黄色、黄色、橙黄色。

藏红花。投入水中,水呈黄色,不呈红色,无沉淀,柱头(位于雌蕊顶端)膨胀呈喇叭状,无油状漂浮物。若水浸柱头呈条状或丝状,可能为金针菜制作而成,若掺杂细沙、淀粉、植物油等,会出现沉淀、油状漂浮物。

秦皮。放置于透明盛水玻璃杯中,水在日光下可出现碧蓝色荧光,假冒的秦皮为树皮制成,水浸液无荧光。

牛黄。投入清水中,不吸水变潮湿,但不变形,不溶解,不脱色,不浑浊。加少许清水调和,涂于指甲上,能将指甲染黄,俗称挂甲。假冒的牛黄多用黄连、大黄、姜黄、鸡蛋黄等粉末,或马铃薯加植物色素伪造,入水迅速溶解、破碎、染水、浑油。

阿胶。取阿胶放沸水中溶解,溶液呈棕红色,下层无沉淀,清而不浊。假冒的阿胶可能为杂皮胶,水溶液呈棕褐色,会出现大片结晶,下沉,出现黑渣。

据《医药养生保健报》

养肝多吃绿色食物

中医有“青色入肝经”一说,绿色食物能有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些深色或绿色的食物能起到养肝护肝的作用。冬季护肝不妨多吃吃这些绿色的水果和蔬菜,比如西兰花、菠菜、青苹果等。

在这里推荐一道木耳炒文武笋,节假日长假人们往往吃得比较油腻,这道菜能去脂解腻,而且营养丰富。木耳炒文武笋的主角就是绿色莴苣,将莴苣切成滚刀块,然后加上适量的木耳和冬笋,放少量油清炒。

莴苣中碳水化合物的含量较低,而无机盐、维生素则含量较丰富,尤其是含有较多的烟酸。烟酸是胰岛素的激活剂,经常吃些莴苣,可改善糖的代谢功能。莴苣中还含有丰富的微量元素锌、铁,特别是莴苣中的铁元素很容易被人体吸收,经常食用新鲜莴苣,可以防治缺铁性贫血,达到了养血和养肝的作用。

加入了黑木耳和冬笋,这道菜看上去色泽鲜亮,能激起人的食欲。黑木耳营养丰富,有益气、充饥、强身强骨、止血止痛、补血清血等功效,富含多糖胶体,有良好的清理身体垃圾废物作用,还具有一定的抗癌和治疗心血管疾病功能。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品,质嫩味鲜,清脆爽口,含有蛋白质和多种氨基酸、维生素,以及钙、磷、铁等微量元素和丰富的纤维素,能促进肠道蠕动,既有助于消化,还能预防便秘。

(凤凰)



现在老百姓最关心的话题就是饮食,近年来国内层出不穷的食品安全问题困扰了所有人,究竟多少东西吃起来是安全的?最近关于食物中重金属的报道很多,引起了老百姓的热议。蘑菇吸收重金属能力很强,人工栽培的蘑菇到底含不含重金属?方便面里居然也有重金属。那么还有哪些食物里可能会有重金属呢?如果吃了含重金属的食物又该怎么办?

重金属对人体有何危害

重金属指比重大于4或5的金属,约有45种,如铜、铅、锌、钴、镍、锰、镉、汞、钨、钼、金、银等。尽管锰、铜、锌等重金属是生命活动所需要的微量元素,但是大部分重金属如汞、铅、镉等并非生命活动所必须,而且所有重金属超过一定浓度都对人体有毒。重金属中毒会使体内的蛋白质凝固。

如汞中毒的临床表现为全身症状为头痛、头昏、乏力、发热。口腔及消化道症状表现为牙龈红肿酸痛、糜烂出血、牙齿松动、龈槽溢脓,口腔有臭味,并有恶心、呕吐、食欲不振、腹痛、腹泻。皮肤接触可出现红色斑丘疹,以四肢及头面部分布较多。少数患者可有肾损害,个别严重者可有咳嗽、胸痛、呼吸困难、绀紫等急性间质性肺炎的表现。

重金属元素由于某些原因未经处理就被排入河流、湖泊或海洋,或者进入了土壤中,使得这些河流、湖泊、海洋和土壤

受到污染,它们不能被生物降解。鱼类或贝类如果积累重金属而为人所食,或者重金属被稻谷、小麦等农作物所吸收被人食用,重金属就会进入人体使人产生重金属中毒,轻则发生怪病(水俣病、骨痛病等),重者就会死亡。

哪些饮食会含重金属

重金属,这个词汇似乎很难和吃的东西联系在一起。事实上,重金属已开始慢慢侵入我们的食物。那么,哪些饮食中会含有重金属呢?

皮蛋。在制作皮蛋时,在鲜蛋的外面包裹的辅料中有一种叫密陀僧的东西,它的化学成分就是氧化铅。加入氧化铅可以促进配料均匀,快速地渗入蛋中,也可使皮蛋迅速凝固,易于脱壳。但放置的过程中,这些氧化铅就逐渐渗透到蛋内。

市场上的皮蛋有铅皮蛋和无铅皮蛋之分,你可以认清标签,选择无铅皮蛋。吃皮蛋的时候加些醋,酸性物质可以尽量减少有毒物质在人体的吸收。

易拉罐装饮料。易拉罐以铝合金做材料,罐内壁涂了一层有机涂料,使铝合金和饮料隔离。有些生产不合格的铝罐在加工过程中,很可能有的地方没涂上保护性涂料,或者涂得薄,致使罐内壁铝合金与饮料接触。久之,铝元素逐渐溶化其中,尤其是罐中饮料带有酸性或碱性时危害更大。

海鲜。海鲜是健康食谱中的明星,味

各种薯类养生作用有何不同

红薯、紫薯、马铃薯(土豆)、芋头、山药等,这些其貌不扬的食物,富含碳水化合物、多种矿物质和维生素,对预防慢性病有积极作用。只是,不同种类的薯类所含的营养成分略有不同,烹调方法也是多种多样,并非只能蒸煮。

红薯所含的纤维素虽不如菜叶多,但以水溶性的为主,总纤维含量也不少,是防治便秘较好的食物。挑选时,尽量选颜色深的,所含的类胡萝卜素等营养物质更丰富。

美国科学家的研究发现,这种成分对于预防乳腺癌和结肠癌尤其有效。同时,红薯中的胡萝卜素含量丝毫不比胡萝卜逊色,而胡萝卜素有帮助身体抵抗辐射的作用,从而也具有防癌作用。此外,红薯富含膳食纤维,可以通便,改善便秘,也能预防大肠癌。不过,胃溃疡及胃酸过多的患者不宜食用红薯。

推荐吃法:红薯小米粥、红薯烧排骨、红薯面馒头。

紫薯抗氧化、抗癌作用强。紫薯除含淀粉、蛋白质和脂肪外,还含有丰富的维生素A、维生素B2、胡萝卜素、维生素C、花青素等营养物质。值得一提的是,紫薯富含硒元素,有较强的抗氧化作用,所含的黏液蛋白,还有防癌、抗癌作用。

推荐吃法:紫薯花卷、紫薯馒头、紫薯发糕、酸奶葡萄干紫薯泥、紫薯麦片粥。

马铃薯(土豆)是补充维生素C的能手。土豆富含维生素C,且不容易在烹调过程中损失。有实验曾拿土豆和菠菜进行烹调实验,比较两者加工后维生素C的剩余量。结果,菠菜水煮5分钟只剩下35%,土豆即使去皮水煮,还剩余83%。

推荐吃法:土豆焖牛肉、肉片土豆焖扁豆、羊肉蘑菇土豆泥。

特别提示:土豆最好别用油炸,如炸薯条、炸薯片,这样不仅摄入油脂多,还可能增加患癌症的风险。

芋头属碱性食物,常吃增强抵抗力。芋头富含多种矿物质,特别是氟的含量较

道鲜美而且富含营养物质,能预防心血管病,改善情绪和记忆力。但与此同时,海鲜的安全问题也不容忽视。由于污染的蔓延,贝类和海鱼已经成为重金属汞、砷的最大来源。如果长期食用受污染的海鲜会导致重金属等有毒有害物质在体内积累而危害健康。

吃海鲜不要超过每天一种,数量不要超过100克;尽量食用体积小、海味。体积大的海鲜处在食物链较高阶段,体内富集的污染物较多,不吃或少吃鱼头、鱼皮、内脏、鱼卵、鱼翅。

中药。中药一向以温和、副作用小而著称,因此有人把中药当作日常补品,有事没事吃两口,但有些中药的使用目的就是以毒攻毒,只不过毒性较低而已,比如中药中常见的雄黄和朱砂,朱砂含汞,雄黄含砷,长期大量使用朱砂、雄黄,可导致汞、砷等重金属在人体内的蓄积,造成严重的肝、肾功能损害,并可能损害人的血液系统和神经系统,因此必须谨慎使用。

动物内脏。动物内脏尽管有着独特的营养成分,但有重金属的沉积。因为家禽全靠工业饲料喂养,这些饲料具有不确定性,一旦不安全食物被动物食用后,比如动物所吃的饲料,喝的水如果被重金属如镉污染了,都要靠内脏来代谢,一些重金属等有害物质就会沉积在内脏里。

每周最多吃一到两次动物内脏即可,而且每次食用量不要超过50克。

本报综合

小雪养肾按太溪穴



如果在寒冷的冬天我们能够掌握一些养生小技巧,用自己辛勤的双手,给身体注入一些能量,乘着春夏养阳,秋冬养阴的原则,强身健体就指日可待了。

中医认为,人体的五脏肝、心、脾、肺、肾,分别对应五行木、火、土、金、水,而五行相对应的自然季节是春、夏、长夏、秋、冬。因此不同的季节所需要重点保养的脏腑也就有所不同。所以四季养生的原则是:春养肝,夏养心,长夏养脾,秋养肺,冬季则应当以保养肾脏为主。

说到肾,那我们该如何养呢?告诉大家一个既有效又简便的方法:揉按太溪穴。从名字不难看出,太,就是大的意思,而溪,就是溪流溪水。顾名思义也就说肾经水液在此形成较大的溪水。如果肾水充盈,精之充足,肾的原阳或者说真水才会发挥其作用,温润营养我们全身各个组织器官。

太溪穴是肾经上的原穴,原穴是指源头,生命的原动力。每天只要坚持揉按刺激太溪穴,就能够调动起生命的原动力,气血才会上达于面,下行于足。

同时,因时间和空间的不同,对该养护的脏器也应不同对待。

在这里所说的空间是指人体和自然空间存在共性,即天人合一的核心思想,人与自然的和谐状态。肾与自然界各气相应,冬天是藏精固肾的良好时机,应季养护肾脏能达到事半功倍的效果。这也是我们为什么选择在冬季养肾的原因。

揉按太溪穴最佳时间是在晚上9点,一次按30下。在按的时候我们可以采用正坐或平躺足底的姿势。用手指按揉,按揉时一定要有酸痛的感觉,每天坚持按太溪穴能够防治因冬季气候所引起的常见病征。

(家庭医生)

感冒时该吃点啥

感冒虽不是什么大病,但一旦得上,也挺折磨人的。感冒期间,人通常会觉得没有胃口,但是啥都不吃更不利于身体的恢复。以下5种食物在感冒期间可以适当吃一些,有利于增进食欲,促进身体痊愈。

清淡的汤和粥。感冒时,人的肠胃功能变差,清淡的粥和汤相对易消化,同时热汤和热粥可以起到发汗的作用,但发汗之后要注意水分的补充。

清蒸的鸡和鱼。人体相对虚弱时,要注意优质蛋白的补充,鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸,且其蛋白质易于消化吸收,能增强机体对感冒病毒的抵抗力。

萝卜。萝卜中的萝卜素对预防感冒及缓解感冒时痰多等症可能有一定作用。推荐一种做法:把萝卜切碎,榨汁,再把生姜捣碎,榨出少量姜汁,加入萝卜汁中,拌匀后冲入温开水做成饮料喝。

洋葱和大蒜。洋葱气味辛辣,可抗寒、抵御感冒,且具有一定的抑菌作用。洋葱还能刺激胃、肠及消化腺分泌,增进食欲,促进消化。大蒜内含有的一种叫硫化丙烯的辣素,这种辣素对病原菌和寄生虫都有很好的抑制作用。

蜂蜜。其中含有多种生物活性物质,能激发人体的免疫功能,每日早晚两次服用,可增强身体免疫力,抵抗病毒侵袭。

相反,有些食物在感冒期间吃反而起到加重感冒症状的效果,应该尽量避免。

甜食。无论是高糖的水果还是甜点,在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度,增加痰的量,还会导致腹胀,抑制食欲。高糖水果有芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠萝、红枣等。

粗纤维食物。感冒期间,人的胃动力较弱,所以这段时间内还要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿等粗纤维食物,否则增加肠胃负担。辛辣的食物。辣椒等刺激性食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱,甚至引发恶心、呕吐的风险。

浓茶、浓咖啡。浓茶和浓咖啡等会导致胃肠不适,有时候可能引发胃食管反流。

最后要提醒大家,千万不要迷信传说中的“饥饿疗法”,不吃东西只会导致能量不足、血糖降低、抵抗力下降,对病情好转没有任何帮助。

(新华)

顶级医生八大养生秘诀

来自心血管病医生的建议:观察肚脐。纽约大学心脏项目医生主任奈卡·戈德堡表示:腹部囤积过多脂肪会增加心脏病的患病概率。所以要经常观察自己肚脐的深浅,测量自己的腰围,理想状态是控制在89厘米以内,肚脐太深也意味着腹部脂肪过多。

吃一些坚果。核桃中含有的不饱和脂肪酸对心脏健康很有好处,因此一周适当吃几次核桃。

来自肿瘤医生的建议:小火烤肉。在高温下,肉类很容易烧焦,这时候肉里的氨基酸成分会分解出致癌物质。明尼苏达州罗切斯特医学院梅奥诊所肿瘤科爱德华·克雷根教授建议:可以将火关小或者把烧烤架抬高一些。

养只宠物。与动物呆在一起可使人体内产生内啡肽,能增强免疫力,产生的催产素可促进幸福感并减轻压力。减少阳光直射。不要忽视紫外线的威力,在阳光下暴晒时应尽量减少户外活动,以降低患皮肤癌的概率。

来自牙医的建议:多吃含抗氧化剂食物。纽约牙科医生詹妮弗·贾布洛表示,牙床和牙龈是由胶原蛋白构成,蓝莓、椰菜等富含抗氧化剂的食物会减少牙龈发炎的概率。

少吃柠檬。喝点柠檬汁对健康有好处,但不要过量饮用,因为柠檬中的强酸性物质能够腐蚀牙齿上的牙釉质。

使用软毛牙刷。常用硬毛牙刷会磨损牙釉质,还会导致牙龈萎缩。因此可以考虑多多使用软毛牙刷。

来自妇科医生的建议:不要把自己当医生。耶鲁大学医学院妇产科临床教授玛丽·简·闵金说,如果女性感觉自己患上了宫颈炎,可以去药店买一个疗程的药。但如果症状持续未消,最好去看医生。通常在2/3的情况下,是受到了轻微刺激或者细菌感染,而非霉菌感染。

重新考虑吃避孕药。在闵金看来,吃避孕药的好处比坏处多,因为研究表明,避孕药能将患卵巢癌的风险降低35%-50%,而这种病在早期很难被发现。

来自运动学家的建议:做不擅长的运动。芝加哥拉什大学医学中心女性运动学主任凯西·韦博说:人们总会做自己擅长的运动,而忽视其他活动。但是长期从事一项运动会引起全身肌肉发育不平衡,导致肌肉疲劳或者损伤。

让臀部更结实。女性的臀部往往较脆弱,但如果这一部位不够结实,会让膝盖和髋关节受到影响,而且患滑囊炎、肌腱炎和臀部扭伤的几率会大增。

不要穿破旧运动鞋。如果每天跑5公里,每周跑5天,那么每隔5个月就该换双跑步鞋。持续穿着破鞋会导致从足部到膝盖及臀部一系列损伤。

来自脊柱外科医生的建议:做腰部和脊椎锻炼。纽约西奈山医疗中心骨科脊柱外科联合主任肖恩·麦克斯提出了“超人锻炼法”:腹部贴地趴下,双臂举过头顶,然后拱起后背,让手臂、肩膀、头部逐渐离开地面,这样坚持几秒后再放松。

少弯腰捡东西。弯腰捡东西时,脊椎所承受的压力是平时的4-5倍,很容易导致背部损伤。所以最好蹲下捡东西。

不要久坐。如果一个姿势保持得太久,会导致肌肉僵硬,增加脊柱的压力。因此,每坐30-45分钟就起身活动一下。

来自神经学和记忆学家的建议:勤动脑。经常做猜谜、填字游戏能有效保护大脑,同时也需要通过一些实际的记忆来让大脑保持敏捷。洛杉矶加利福尼亚大学塞梅尔研究所记忆与老年中心主任加里·斯默有一套提高记忆力的口诀:观察,捕捉,联想。观察:集中精力;捕捉:在大脑中创造一幅画面;联想:将该画面放入特定情景以助日后回忆。

缓解压力。压力会使大脑记忆中心萎缩,同时压力激素也会影响学习和记忆能力,所以要学会减轻压力。

喝点红酒。红酒中的抗氧化剂白藜芦醇能保护记忆。女性每天一杯、男性每天两杯即可。据《生命时报》