

哈佛大学权威发布:

19种“最佳蔬果排行榜”,助你预防慢性病!



如何通过挑选健康的蔬果来降低慢性病的风险?最近,哈佛大学的一项研究为我们提供了新的视角,让我们一起来看看吧!

首先,我们要了解一个新概念——“高代谢质量蔬果”。简单来说,这类蔬果不仅颜色多样、含有丰富的植物营养素,而且与慢性病风险的降低有一定的关系。

哈佛大学的研究人员通过对42万人的数据进行分析,发现不同种类的蔬果对预防慢性病的效果存在显著差异。

高代谢质量蔬果排行榜

在这项研究中,研究人员将生物标志物分为五类:胰岛素/血糖、炎症、内皮功能、脂肪因子和脂质。

如果某种蔬果能够改善这些生物标志物中的某一项,就能获得1分。最终,得分大于2的蔬果被认定为高代谢质量蔬果。

以下是排名前19位的高代谢质量蔬果:

- 苹果/梨(5分)
- 球生菜/团生菜(4分)
- 菠菜(4分)
- 苜蓿芽(4分)
- 茄子/西葫芦(4分)
- 葡萄干/葡萄(4分)
- 西兰花(4分)
- 芹菜(4分)
- 羽衣甘蓝(4分)
- 青红椒(4分)
- 胡萝卜(3分)
- 菜花(3分)
- 罗马生菜(2分)
- 蓝莓(2分)
- 西柚(2分)
- 橙子(2分)
- 西梅(2分)
- 蘑菇(2分)
- 香蕉(2分)

相对而言,代谢质量较低的5种蔬果分别是:豌豆、以油炸方式烹饪的土豆、西瓜、番茄汁、玉米。

如何吃蔬果,最大化防病价值?

1.吃够也要吃对

餐餐有蔬菜:每日摄入蔬菜不少于300克,多选择深色蔬菜,如深绿色、红色、橘红色或紫红色的蔬菜,这类蔬菜富含β-胡萝卜素,是维生素A的一大来源。

五颜六色的蔬果:选择多种颜色的蔬果,确保摄入花青素、叶黄素、叶绿素、番茄红素、胡萝卜素等营养素;优先选择本地、应季蔬果,风味和营养更好。

2.特殊人群怎么吃

超重肥胖、高血压患者:适合餐前吃水果。

糖尿病患者:适合两餐间吃水果。

高尿酸血症或痛风患者:避免食用芦笋、蘑菇、豆类等嘌呤较高的食物。

胃肠功能不好的人:西瓜、梨等水果较寒凉,要少吃。

3.蔬菜烹饪遵循3个原则

先洗后切:先切再洗会使部分水溶性维生素(如B族维生素、维生素C)和钾、多酚类物质随水流失。

短时加热:使用焯烫、白灼、涮和急火快炒等方式,尤其是叶菜类,缩短加热时间,最大程度保留营养素。

低温烹调:建议多用以水和蒸汽作为传热媒介的烹饪方法,如蒸煮、焖炖、汆等。

实用推荐

对于研究中列出的前5种高代谢质量蔬果,这里有一些。

具体的吃法推荐:

苹果/梨:净带皮生吃,肠胃较弱的人可蒸熟后吃。

球生菜/团生菜:生吃凉拌。

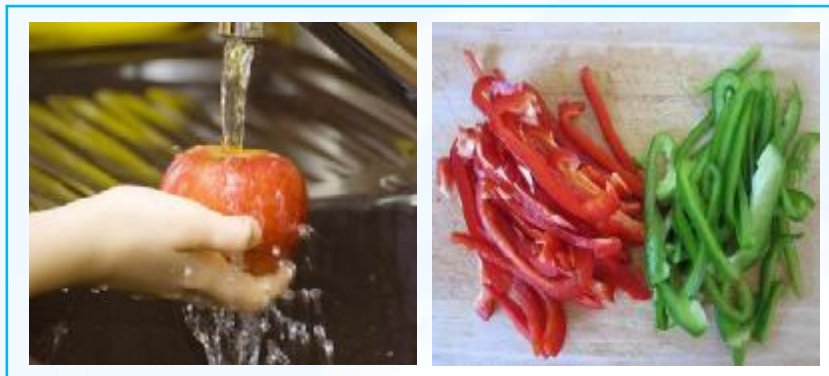
菠菜:建议焯熟后爆炒。

苜蓿芽:可以和鲜核桃仁或香干凉拌。

茄子/西葫芦:均可做馅,西葫芦也可刮细丝凉拌或做成沙拉。

其中,球生菜、菠菜、苜蓿芽、西葫芦都属于高钾低钠、低热量的蔬菜,特别适合三高人群食用。

来源:泽桥医生



生活常识

菜切到手需要打“破伤风针”吗?



破伤风是一种特异性的感染,引起该病的病原菌就是破伤风杆菌,这是一种厌氧细菌,大量存在于人和动物的肠道中,由粪便污染土壤,经伤口感染引起疾病。破伤风的发生与否与受伤情况(伤口大小、污染情况、受伤器具)、组织低氧环境(伤口深浅)及主动免疫情况关系密切。如果被生锈的铁钉扎伤或伤口窄而深时,容易形成缺氧的环境,就会造成破伤风杆菌的感染。

打“破伤风针”其实是指注射破伤风抗毒素或破伤风免疫球蛋白。对菜刀割伤等清洁类伤口注意伤口的局部处理即可;对污染或可疑伤口要及时充分冲洗后,到医院接受后续治疗,这其中就包括打“破伤风针”。

老年人饭后遛弯,每天一万步靠谱吗?

很多中老年人选择饭后遛弯,甚至风雨无阻。那么,每天一万步真的靠谱吗?

事实上,不同的年龄段应有不同的运动方式,而不同的身体状况,适合的运动类型也不一样。50~60岁的中老年人,虽然精力还算旺盛,但是身体素质已经逐步下行,不少人会感到力不从心,腹型肥胖、梨型身材比比皆是,这个年龄首先要改变不良生活习惯,如戒烟限酒、低盐低脂饮食,量力而行地练习一些器械,或者多去郊区爬山,坚持游泳也是不错的选择。

当60~70岁以后,身体的各项功能逐渐衰退。选择运动应以散步、登山等有氧运动为主。中国营养学会推荐的《中国居民膳食指南》也建议成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动。因此,每天6000步是走路相对健康的步数对于肥胖体型、有关节疾患、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人,就不要盲目地每天花几个小时去手机上刷步数了。



为什么谷物+豆类是推荐的饮食搭配?

谷物+豆类的饮食搭配(比如在熬大米粥时加点绿豆、红豆等豆类)具有较高的营养价值,不仅是因为谷物和豆类可以提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等营养素,更重要的原因是这两种食材的搭配很好地体现了蛋白质的互补作用。

蛋白质由氨基酸构成,有些氨基酸在体内不能合成,必须从食物中获取,称为“必需氨基酸”。必需氨基酸在人体内的比例是一致的,而不同食物中必需氨基酸的比例不尽相同,与人体氨基酸的比例越接近,越容易被吸收。例如,大米中赖氨酸(一种人体必需氨基酸)的含量比较低,其他必需氨基酸的含量比较充足,而绿豆、红豆等豆类中赖氨酸的含量比较高,蛋氨酸(一种人体必需氨基酸)的含量比较低,因此,熬大米粥时加点绿豆、红豆等豆类,就可以互相补充彼此在必需氨基酸上的不足了,这种混合食材可以使总的氨基酸比例更接近人体模式,从而有助于提高蛋白质的利用率,这就是蛋白质的互补作用。

来源:中华医学会