经常喝茶与经常喝咖啡的人,谁更年轻?

如今,不少人把喝茶或喝咖啡当做一种生活习惯。越来越多的研究证实,日常喝茶、喝咖啡确实对身体有诸多好处。那么经常喝茶与经常喝咖啡的人,谁会更年轻?谁更有健康优势?

经常喝茶 VS 经常喝咖啡,谁更年轻?

2024年,北京协和医学院的研究人员发表在《美容皮肤病学杂志》上的一项研究发现:经常喝咖啡的人,能够有效降低面部皮肤衰老的风险。

研究纳入超过16万名参与者,年龄大部分在45-65岁之间,并收集他们面部皮肤老化的数据。研究综合分析了喝茶、喝咖啡、喝酒精饮料、喝含糖饮料这4种饮品的饮用和面部皮肤老化之间的因果关系。

研究发现,在4种饮料中,咖啡能够显著降低面部皮肤衰老的风险:咖啡摄入可以降低约15%的面部衰老概率。其余3种饮料未显示出与面部皮肤衰老之间明确的关联。

换句话说,经常饮用咖啡的人,其面部皮肤衰老的风险更低、看起来会更年轻。其实,《国际皮肤病学杂志》2014年也发表过一项类似研究发现:咖啡的摄入,可以使皮肤免受光老化,并减少色素斑沉着。研究人员推测,其原因在于咖啡中含有绿原酸等多酚物质。

爱喝咖啡又爱喝茶的人赚到了

那么,是不是喝咖啡的好处超过了喝茶?并非如此,越来越多的研究发现:既喜欢喝咖啡又喜欢喝茶的人,健康收益最大。

1.中风与痴呆的风险低

2021年,天津医科大学研究团队发表在《公共科学图书馆·医学》(PLOS Medicine)上的一项研究发现:不论是喝咖啡还是喝茶,都可以降低患痴呆症和中风的风险,既喝茶又喝咖啡效果更好。

这项研究纳入了超过36万名参与者,他们年龄均在50-74岁之间。分析发现:每天喝2-3杯咖啡或3-5杯茶,或组合饮用4-6杯咖啡和茶的人中风或痴呆的发生率最低。

研究人员认为,咖啡中含有咖啡因、酚类物质以及其他具有潜在有益健康作用的生物活性化合物;茶中含有咖啡因、儿茶素多酚和类黄酮,这些物质具有神经保护作用,可能与降低中风和痴呆风险的潜在机制有关。

2.糖尿病的死亡风险低

2020年,日本研究人员发表在《BMJ开放式糖尿病研究与护理》的一研究发现,每天既喝绿茶又喝咖啡或许能够帮助糖尿病患者延长寿命,改善生活。每天喝4杯以上绿茶以及2杯以上咖啡的糖尿病患者,5年内的死亡风险降低了63%。

这项研究纳入了4923名糖尿病患者,随访中位时间是53年。研究发现:与不喝绿茶和咖啡的人相比,喝绿茶或咖啡的人全因死亡率较低,两种饮料都喝的人全因死亡率最低。

研究人员表示,这与绿茶中含有酚类化合物、茶氨酸和咖啡因等许多有益的物质有关,它们具有抗氧化、抗炎和抗突变的作用;另外,咖啡中也含有酚类化合物以及咖啡因等多种生物活性成分,通过抗氧化和抗炎等多种机制对健康产生影响。

健康喝茶喝咖啡,记住3点

原来,咖啡与茶强强联手才是“王道”。不过想要健康喝茶喝咖啡,还得记住以下3点:

1.适量饮用

这是因为,二者都喝的情况下,咖啡因的总体摄入量会有所增加,所以建议大家适量饮用。根据以往研究建议,咖啡因每天摄入210-400毫克为宜,所以咖啡每天1-3杯即可。成年人一日饮茶12克左右,分3-4次冲泡为宜。

2.尽量白天喝

咖啡因在人体内需要8-10小时左右才能被完全代谢掉,因此建议不要在晚上喝咖啡,会影响睡眠质量,最好在下午3点之前饮用。对于睡眠不好的人,更建议在上午喝。

3.注意控糖

建议喝自己冲泡的茶(绿茶、红茶、乌龙茶等),咖啡也建议喝无糖或少糖的黑咖啡或者拿铁咖啡。尽量不要选择含有大量糖的奶茶、水果茶,以及含有大量糖浆的咖啡。过量的糖摄入会导致肥胖等,同时增加多种慢性疾病风险。

来源:健康时报微信

每天吃18克!它有助于延缓大脑衰老、防癌

经常听到身边人聊天,谈到食物的营养时,会说“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如一条腿的”。这里的“一条腿”,指的就是蘑菇。小小蘑菇真的这么神奇吗?它究竟有哪些健康价值?每天一个蘑菇,有不少健康益处

每天吃18g能防癌

2021年,美国宾夕法尼亚州立大学的团队发表在《营养进展》的一项研究发现,食用更多的蘑菇可以降低患癌症的风险。

目前对蘑菇有助防癌的机制还不太清楚,但是科学家推测可能是因为蘑菇有麦角硫因。蘑菇是麦角硫因重要的膳食来源,麦角硫因是一种独特而有效的抗氧化剂和细胞保护剂,可能有助于防止氧化应激并降低患癌症的风险(尤其是乳腺癌)。

每天吃12g以上,缓解认知衰老

除了防癌作用,经常食用蘑菇可能有益于衰老过程中的认知功能。

2024年1月,英国雷丁大学的研究团队在《营养素》(Nutrients)期刊发表研究。研究结果表明,蘑菇富含膳食纤维(主要是β葡聚糖)、麦角硫因和二萜类化合物等植物化学物质,已被证明可作为抗炎剂有利于降低阿尔茨海默症的风险。

长期吃蘑菇,有利于预防肥胖

2023年,美国布法罗大学等机构的科研人员在国际知名学术期刊《科学》(Science)上发表了一篇重要论文。该研究发现,摄入膳食几丁质可以对免疫系统产生显著影响,而这种积极的免疫反应有助于减少体重的增加、降低体脂含量,并增强对肥胖的抵抗力。

蘑菇营养高,这些方面是高手

蘑菇属于蔬菜中的菌菇类,和其他种类的蔬菜不同,蘑菇属于真菌,而不是植物,在营养上也有一定的区别。

除了上面提到蘑菇里面的几丁质有助于减肥外,蘑菇本身的热量并不高,脂肪含量也低,膳食纤维还丰富。所以只要不油炸、爆炒,蘑菇本身也是有利于减肥的。

不仅如此,蘑菇的突出营养优势还包括:

1.维生素D:作为少有的天然维生素D食物,鲜蘑菇每100g含量不足50IU(远低于每日400IU需求),但购买后于阳光充足的中午晒0.5-2小时,维生素D2含量可轻松超400IU。

2.B族维生素:是其良好来源(对能量代谢、细胞生长至关重要),鲜蘑菇、鲜草菇的维生素B2(约0.34-0.35mg/100g)、烟酸(4.0-8.0mg/100g)含量,均高于粗杂粮(玉米B2 0.11mg/100g、烟酸1.8mg/100g)。需注意,蘑菇干制品因日常食用量少且水发会流失水溶性营养素,实际摄入营养会打折。

3.钾:含量可观且品种差异大,口蘑每100g含钾3106mg(天然食物中极高),鲜香菇仅20mg(蔬菜中偏低);多数蘑菇钾含量远超香蕉(256mg/100g),是需补钾人群的优质来源。

吃蘑菇这3点要注意

蘑菇虽好,但在食用时一定要小心,以免变健康为“威胁”。

1.务必警惕陌生菌菇,切勿轻易尝试

每年因误食野生毒菌而导致中毒的案例屡见不鲜。最稳妥的做法是,路边的菌菇切勿随意采摘,更不可贸然食用。尽量在超市或市场,购买常见的蘑菇品种。

2.久泡的蘑菇不要吃

蘑菇泡的时间过长会导致营养流失。其次,蘑菇蛋白质丰富,泡久了容易滋生微生物,食用这样的蘑菇可能会引起恶心、呕吐、腹痛等食物中毒症状,对身体健康造成威胁。

3.痛风急性发病期,吃蘑菇要谨慎

蘑菇里面的嘌呤会在体内转化成尿酸,增加高尿酸血症或痛风患者的症状。根据嘌呤含量的不同,蘑菇分为3个等级。在痛风发作期,不吃高嘌呤的食物,尽量少吃中嘌呤的食物,可以适当吃低嘌呤的食物。

来源:科普中国

这几种蔬菜不焯水当心全家中毒!第2种很多人都爱吃

焯水,是做饭时常见一道工序,但你真的会焯水吗?很多人不知道,这几种类菜烹饪前,一定先焯水。

含草酸的菜

比如菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋、鲜笋、茭白、苦瓜等。

草酸会在吸收前与钙形成不溶物,阻碍人体对钙的吸收,时间久了可能会带来腿软抽筋、乏力、骨质疏松等问题。

长期摄入过多草酸,吸收后又会与体内的钙形成难溶性草酸盐,增加患结石的风险。

因为草酸溶于水而不溶于油脂,所以直接炒熟并不能有效去除草酸,焯水是最方便有效的办法。

不过,马齿苋的草酸含量高达1460mg/100g,是菠菜的2倍还多。焯水4分钟后,草酸含量依然高达560mg/100g。咱们平时还是得少吃为好。

含毒素的菜

比如四季豆、扁豆、长豆角。

四季豆、扁豆、长豆角等豆类蔬菜的两头尖部和两侧的荚丝里,含有植物血球凝集素和皂素等对人体有害的物质。

如果没煮熟烧透,会对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,引起充血、肿胀及出血性炎症,造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

为了避免直接炒没炒熟,提前把豆角焯水是更加保险的做法。

焯水后,这两类有害物质会失去活性,还能够有效去除豆角的生味和苦硬的感觉。

此外,鲜黄花菜也含有毒素,食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻,平时想吃的话尽量选择干黄花菜。

如果想吃新鲜黄花菜,吃前要将黄花菜的花蕊摘掉,再焯水3~5分钟,可降低毒性。

有高亚硝酸盐的菜

比如香椿、腌菜等。

亚硝酸盐摄入多了,会使血液中的低铁血红蛋白失去携氧能力,造成急性中毒;另外,亚硝酸盐在体内与胺类化合物作用会生成致癌物亚硝胺,这也是导致胃癌和食道癌的元凶之一。

所以,亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水后再烹调,腌菜也要记得多用水洗几遍再食用。

易被农残、寄生虫污染的菜

比如西兰花、菜花、荸荠、莲藕、菱角等。

菜花、西兰花等蔬菜,表面不平整,坑坑洼洼比较多,很可能存在农药残留问题,缝隙中还可能有泥土和虫卵。

而荸荠、莲藕等水生植物一般生长在沼泽、池塘或者是水田中,这样的生长环境很容易滋生细菌,或者是沾染寄生虫。
如果生食,有感染布氏姜片吸虫的风险,会造成消化道症状以及其他并发症。

农药在沸水中的溶解性高,焯水可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药,同时沸水也可以杀灭病原微生物和一些寄生虫,让我们吃得更放心。

焯水会影响营养价值吗?应该怎么焯水?

焯水会使绿叶菜损失少量水溶性营养,但时间过短难除毒素;多数蔬菜和海鲜沸水下锅,土豆等大块食材冷水下锅,肉类凉水下锅,水量需没过食材避免反复加水;叶菜焯1分钟、豆角焯5分钟以上、鱼虾焯1-2分钟、肉类煮至无血沫,同一锅焯多种食材先淡味浅色后浓味深色,焯水后用熟水过凉或冷风降温,焯菜水最好不重复用,尤其焯菠菜的水。

来源:湖北日报综合CCTV生活圈、深圳疾控、科普中国