

柑橘类水果—— 真正的“防血栓高手”



秋冬季有一种水果,不仅酸甜多汁,更能缓解干燥,其含有的独特活性成分,更是预防血栓形成的“高手”。最新一项研究发现,这种水果含有一种特殊的“宝藏成分”,能有效降低血栓风险,保护心血管健康。它就是——柑橘类水果!

柑橘类水果 或能降低血栓风险

2025年8月,中国科学院昆明动物研究所的研究人员在《细胞报告医学》(Cell Reports Medicine)期刊上发表的一项研究显示,高脂饮食会加剧血栓形成,而柑橘类水果含有一种特殊的“宝藏成分”——橙皮苷,可以帮助预防血栓形成。

柑橘类水果的 隐藏技能一个比一个厉害 帮助防癌症

2024年,发表在《食品科学》上的一项研究指出,柑橘是一种有潜力的提取天然抗癌成分的植物来源,柑橘中的生物活性成分在预防不同类型的癌症疾病方面发挥着重要作用。

帮助防抑郁

2024年《微生物组》杂志发表的一项研究显示,多吃柑橘类水果,可以增加有益肠道菌,帮助降低抑郁症风险。

提升记忆力

2023年《神经科学前沿》期刊发表的一项研究发现,只需要闻一闻柑橘类水果香味,就可以帮助增强记忆力。

有助于睡眠

山东中医药大学第二附属医院康复医学科主任医师周霞2024年在健康时报刊文介绍,橘子皮中含有丰富的柑橘类特有芳香化合物,如柑橘醛,这些芳香化合物具有镇静和放松神经系统的作用,有助于进入更为平静的睡眠状态。

柑橘类水果虽好三类人群慎吃

柑橘类水果种类很多,包括橘子、柑子、橙子、柚子、柠檬等。柑橘果实色香味兼优,果汁丰富,风味优美,除含糖分、有机酸、膳食纤维、矿物质外,还富含维生素、多种甙类物质,营养价值极高。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,轻体力活动、身体健康的一般成年人每天的水果摄入量是200~350克,大概也就是每天1~2个橘

子或者橙子。不过,吃柑橘类水果的时候要注意以下3点!

不要空腹吃

橘子中含有大量糖分和有机酸,空腹吃橘子会刺激胃黏膜,使胃酸分泌,可能引起脾胃满闷、打嗝泛酸等不适症状。因此,不建议空腹吃橘子。

三类人群慎吃

糖尿病患者需在血糖稳定时每日限量食用1个,作为加餐;消化疾病患者应避免食用,以防加重胃部不适;肾功能异常者需遵医嘱,避免血钾过高。

不与药物同吃

湖南省长沙市第一医院药剂科主任何鸽飞2024年在医院微信公众号刊文提醒,用药期间最好不要食用柑橘类水果,特别是西柚。

柑橘类水果中或多或少都含有呋喃香豆素,其中果皮较厚的柚子、橙子中呋喃香豆素含量较高。它能显著抑制肝脏中负责分解药物的关键酶,使部分药物无法被正常代谢,带来疾病风险。因此,稳妥起见,服药期间,最好不吃柑橘类水果。

来源:人民日报健康客户端

人的衰老是机体退行性病变和机能衰退、抵抗力减退的表现。如果能关注一些如饮食、环境、疾病等细节,有助延缓衰老。荷兰《生物老年学》杂志曾刊登一项研究发现,摄入足量的类胡萝卜素有助减缓衰老进程。

类胡萝卜素有助延缓衰老

四川大学华西医院的研究人员曾经分析了类胡萝卜素摄入量与生物衰老之间的关联。研究显示,饮食中摄入更多的类胡萝卜素与减缓生物衰老显著相关,表明其具有抗生物衰老作用。

此外,研究还发现,在不同群体、不同健康状况的人中,较高水平的类胡萝卜素均与减缓生物衰老相关。对于小于60岁的人、女性、高血压患者、糖尿病患者,较高水平类胡萝卜素的抗衰老作用更明显。

类胡萝卜素藏在两种食物中

中国注册营养师曹展表示,类胡萝卜素是一个大家族,包含了β-胡萝卜素、番茄红素、玉米黄素和叶黄素等多种天然植物色素,具有显著的抗氧化活性,能够预防与氧化损伤相关的多种疾病。

类胡萝卜素作为人体必需的营养物质,是维生素A的重要前体,具有强抗氧化活性,主要存在于红橙黄色蔬果(如胡萝卜、南瓜、西红柿、芒果)和深色蔬菜(如西兰花、小油菜)中。因类胡萝卜素为脂溶性,建议用少量油烹调,番茄红素经加热后生物利用率更高。

营养专家整理的抗衰老食谱

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文表示,除了不暴饮暴食、酗酒抽烟、少吃腌渍食物外,饮食上还要做到以下几点:

一是多吃富含抗氧化物的新鲜蔬果和含多糖的菌藻类;二是常吃深海鱼(推荐清蒸等温和烹饪方式)及虾蟹贝类,补充欧米伽3脂肪酸和硒;三是适量摄入禽畜肉类,搭配蛋、奶、豆制品保障蛋白质;四是用杂粮薯类替代部分精米白面,助力心血管健康;五是多吃蔬菜、粗粮、海藻等富含膳食纤维的食物,预防便秘和高血脂;六是常吃奶类和豆制品,补充钙、磷等矿物质,预防骨质疏松并辅助控制三高。

来源:生命时报微信

超简单的保暖穿搭技巧

近期,多地气温创今年下半年新低,怕冷的人恨不得把家里的所有衣服都套身上。但……这么穿不仅束缚得难受,而且没暖到哪里去。不是说冷了就加衣服吗,那为什么羽绒服多穿点反而不如少穿来得暖和?

保暖的本质,是减少人体本身热量向环境的散失,而静止空气的热导率最低,是天然的“保温屏障”。无论是羽绒的立体绒朵结构,还是人造纤维的中空设计,优质保暖材料的核心都是通过特殊结构储存大量空气。因此,衣物的保暖效果,关键在于能否形成适当厚度且稳定的空气层,而非材料本身的厚度。

穿衣并非层数越多越保暖。一方面,过厚的空

气层会因内外温差产生热对流,加速热量流失;另一方面,层层挤压会变薄空气层,导致保温能力下降。同时,过紧的衣物或过宽松的外套同样影响保暖效果。

想要兼顾温暖与舒适,可遵循“三层穿搭公式”:外层选择羽绒服、羊绒大衣等防风且能制造厚空气层的衣物,版型以下部微收口为宜,搭配围巾阻挡寒风;中层用摇粒绒、羽绒内胆等进一步构建空气层,外套保暖性足够时可省略;内层选用吸湿透气的速干内衣,避免湿气积攒破坏外层蓬松度。

总之,想保暖真不是靠硬堆层数,掌握好空气穿衣大法,才能舒舒服服从头暖到脚。

来源:科普中国

