



健康驿站

每天俩核桃 少得乳腺癌

研究显示,每天吃60克核桃(中等大小的约2个),减少患乳腺癌的风险高达一半。

弗吉尼亚州马歇尔大学的哈德曼领导了该项研究,她们通过给小鼠喂食核桃得出了该项结论。她表示,给母老鼠吃核桃后,发现不仅患乳腺癌的风险减少了,小鼠的患癌基因也在这个过程中不断消减。这项研究结果表明,核桃饮食在改变小鼠和人类乳腺癌有关的多个基因的活性。核桃可以成为健康饮食的一部分,并可降低后代的患癌风险。最好保持在每天2盎司(约60克)左右。

哈德曼说,与此相关的研究也清楚表明,坚果中的多种成分也可以减少患癌症的风险或者减缓其增长。(李明)

浴缸用完要擦干



工作了一天,泡个澡不但可以放松身心,还有助睡眠。但你知道吗?浴缸可是一个细菌炸弹。

潮湿的环境特别适合细菌的滋生,尤其是霉菌,而浴缸除了潮湿,

还有人体留下的皮屑和体表污物。如果不及清洁,便会使细菌和霉菌加倍滋生。美国研究人员以汤勺为实验单位,将按摩浴缸里的水质进行检测,结果发现平均每勺水中竟有超过299万个细菌,这些细菌可能造成皮肤和泌尿系感染。

因此,应该在每次用完浴缸后都进行一些简单的清洁。清洗浴缸时,最好用中性清洁剂或者是肥皂水,避免使用具有腐蚀性的清洁剂,以免对浴缸造成损害。用海绵或毛巾清洁会比刷子清洁得更加彻底,也能保证不会划伤浴缸表面。清洗完用棉布或海绵擦拭,使水气充分散尽。人体滞留在浴缸中的皮屑中含有脂肪,只用水冲洗不见得能全部除尽,可使用白醋擦或喷洒一些中性清洁剂。每次清洁后,一定要擦干,不让浴缸积存水分。

还需注意的是,用完浴缸后要拧紧水龙头。这样既能避免积留水分,也不会因为长期水滴,而使浴缸里产生洗不掉的水渍印。(伟一)



GRAFF MANOIR
格拉夫庄园葡萄酒专卖店

订酒电话:2583999 地址:神火大道与株洲路交叉口南20米路西

五个信号提醒你排毒



人吃五谷杂粮,在吸收营养的同时,一些无用的成分也会摄入体内,每天通过各种途径,如排便、排尿、排汗等方式排泄出去。但如果这些渠道出了问题,无用成分就会变成毒素长期积累,危害身体。尤其当你的身体表现出如下症状时,就说明需要排

毒了。

便秘 排便是人体排除废物及毒素的最重要途径,通常每天排便一次。如果排便不规律,或者有便秘的情况,甚至排便间隔时间多于3天,则说明你的肠道内留有宿便。粪便留在肠道内,有害物质被再次吸收,可引起胃肠神经功能紊乱而致食欲不振、肠胃不适、腹部胀满、口苦、肛门排气多等表现,甚至可诱发结肠癌。清除体内宿便的最主要方法是调节饮食,增加膳食纤维的摄入,同时加强运动。不可轻易采用服泻药或洗肠的方法,否则很容易导致肠道功能紊乱。

口臭 口臭是指口内出气臭秽的一种症状,多由肺、脾、胃积热或食积不化所致,这些东西长期淤积在体内就变成了毒素。贪食辛辣食物或暴饮暴食,疲劳过度,虚火郁结,或某些口腔疾病,如口腔溃疡、龋齿以及消化系统疾病都可以引起口气不清爽。解决口臭首先要多注意口腔卫生,养成饭后漱口的习惯;其次要调理肠胃,多吃些清淡食物,保持大便通畅。

黄褐斑 中医认为,黄褐斑与脏腑功能失调、气血失和、阴阳失衡等相互关联,并且与肝郁、脾虚、肾虚密不可分,这三种因素都会导致毒素淤

积出现黄褐斑。要注意科学饮食,多吃水果,饮食以新鲜蔬菜及高蛋白、低脂肪的食物为主,少吃辛辣等刺激性食物,外出注意做好防晒。

痤疮 痤疮与排毒更是密切相关,痤疮的最直接原因就是毛孔堵塞,毛囊里面的油脂排不出来,越积越多最后就形成了痤疮。西医认为痤疮主要与内分泌失调有关,中医认为痤疮多由于过食肥甘、油腻、辛辣食物,脾胃蕴热,湿热内生而引起。因此,预防痤疮最重要是保持规律生活,劳逸结合,不吸烟,不喝酒,不喝浓咖啡和浓茶,还要少食辛辣刺激性食物,少食糖果及高脂食物,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。

面色发暗 肺脏是最易积存毒素的器官之一,每天的呼吸都会将空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质带入肺脏。中医认为肺管理全身的皮肤,皮肤是否润泽、白皙,都要靠肺的良好功能。当肺中毒素比较多时,毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上,使肤色看起来没有光泽。建议平时在空气清新的地方做深呼吸,然后主动咳嗽几声,可以帮助肺脏排毒;也可以多吃些有利肺脏的食物,如萝卜、百合等。

(据健康网)

你适合吃哪种坚果



核桃、杏仁、花生、榛子、瓜子等坚果营养丰富,而且每种坚果的营养都不同,我来教大家如何根据体质选择适合自己的坚果。

核桃堪称抗氧化之王,所含亚油酸、亚麻酸、磷脂以及维生素E、胡萝卜素等营养成分对保护心血管,预防冠心病、中风、老年痴呆等大有裨益,老年人可以选择每天吃1—2个,但核桃火气大、含油脂多,正在上火、腹泻的人不宜吃。

对于经常加班饮食无规律的女性,建议选择腰果作为零食。腰果含有丰富的油脂,不仅可以润肠通便还有助于润肤美容,腰果中维生素B₁的含量仅次于芝麻和花生,有补充体力、消除疲劳的效果,但腰果不适合胆功能严重不良者、肠炎腹泻患者,肥胖及

过敏者也要慎用。

榛子有助于保持日常饮食营养平衡,不妨作为家中儿童零食的首选;睡眠不好的人每天吃一小把葵花子,不仅能提供人体所需维生素E,还对神

经衰弱有好处;如果家有糖尿病患者或是更年期女性,可以选择杏仁;南瓜子最适合高血压和前列腺疾病患者;花生是结核病人及肿瘤患者颇佳的食疗品,但高脂血症者宜去皮食用;松子含丰富脂肪、棕榈碱、挥发油等,能润肠通便,缓泻且不伤正气,尤其适用于老年体弱、产后病后便秘者。

坚果虽为营养佳品,但脂肪含量高,也是一种高热量的食品,不可过量食用。如果不小心多吃了坚果,就要减少一日三餐用油量和饮水量。另外,在挑选坚果时一定要仔细辨别果仁表皮上是否有霉斑,如有怀疑,最好不要买。通过闻嗅或品尝,可以很容易发现果仁是否酸败,应避免食用。

(秋秋)

适合熬夜后吃的水果

人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的,常熬夜难免会损害身体健康。那么,又有什么方法可以缓解呢?中医上认为,吃对水果可以帮助调理身体,以改善熬夜带来的身体影响。

苹果 俗话说“每天吃苹果,医生远离我”,苹果是一种“全方位的健康水果”,其中含有丰富的有机酸、果胶、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。熬夜的人很易出现因内分泌失调导致便秘或者肥胖、皮肤变差等情况,苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解,可有效防止体态肥胖,增加血色素,使皮肤变得细腻。其丰富的果胶,还可以促进排泄,防止动脉硬化。

香蕉 香蕉属于高钾食物,其镁的含量也很丰富。现代医学证实,钾能

维持正常的血压与心跳,防止血压上升及肌肉痉挛,而镁则具有消除疲劳的效果。此外,香蕉中的糖分可迅速转化为葡萄糖,立刻被人体吸收,是一种快速的能量来源,所以在熬夜之后吃根香蕉能够补充体力。

葡萄 葡萄的营养价值极高,其中的葡萄糖含量在10%—30%,还富含多种维生素和人体所需的氨基酸,对保护肝脏效果非常明显。大量的果酸有助于消化,适当多吃些葡萄能健脾和胃。此外,葡萄中含有丰富的抗氧化成分,能延缓衰老,非常适合熬夜的人吃,对缓解神经衰弱、疲劳过度有很好的功效。

橙子 橙子含有丰富的维生素C,维生素C可以减轻电脑辐射的危害等,抑制色素颗粒形成,使皮肤白皙润泽。对于熬夜的人来说,休息不够会导致



便秘,橙子中特有的纤维素、果胶以及橙皮甙等营养物质,具有生津止渴、开胃下气的功效,利于清肠通便,排出体内有害物质,增强机体免疫力。还可增加血管的弹性,降低胆固醇,是一种“疗疾佳果”。(彭成)