



花生是心血管祸根还是营养佳品?

人们该如何正确吃花生?

杨阿姨在半年前被查出血脂过高,回去后她各种搜索可降血脂的偏方。偶然的机会下看到人家说吃花生可以降低血脂,买了一大袋花生回家吃。老伴对她这个做法十分不理解,人家都说花生油脂含量高,吃多了会堵塞血管,这怎么还当个宝吃起来了。两人都不服气对方的说法,经常为此争执,到底花生对身体是有益还是有害呢?

◎花生对心血管有利还是有害?哈佛研究给出答案

心血管疾病的发生是体内脂肪含量过剩,导致其大量沉积在血管内诱发血液黏稠度增加、血液流动速度下降相关。

而花生内有大量的脂肪和蛋白质,这让很多人觉得吃花生会诱发心血管疾病。

营养学专家解释,其实这个想法并不正确。花生内的脂肪多为单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸,这两种脂肪酸与降低胆固醇、提高好胆固醇以及改善血脂状况相关,反而可以起到一定预防心血管疾病的作用。

美国心脏学会上曾刊发过一项研究。研究人员对7.4万余名年龄在45~74岁的日本成年人进行了调查,分别对他们的生活方式、花生消费频率进行了约15年的随访。

结果发现,相较于不吃花生的受试者,平均每日吃4粒花生,与缺血性中风风险下降20%、全脑卒中风险下降16%、心血管疾病风险下降13%相关。

无独有偶,哈佛大学也曾对此进行过一项研究,研究发现在饮食中适当加入花生来代替其他精制谷物,可一定程度降低代谢综合征患者发生心血管疾病的概率。

除了对心脑血管健康有益外,花生还有一定健脑益智、延缓衰老、增强饱腹感以及降低肠癌发生风险的作用。

我国膳食指南推荐,成年人每日应摄入10g左右的坚果,换算一下大约是12粒左右的花生。

◎吃花生好处多,但四类人不建议吃

苏州大学营养与食品卫生学博士张峥提醒,花生虽然对健康有益,但却不适合所有人,这几类人劝你尽量别吃。

高尿酸/痛风人群:花生的嘌呤和脂肪含量较高,对于本身嘌呤代谢异常的患者而言,食用花生会增加痛风的发生风险。

肥胖/血脂异常人群:花生属于高热量的食物,本身身体肥胖或血脂异常的人,食用花生容易导致病程进一步发展。

肝胆疾病患者:花生内的脂肪需要胆汁来促进消化吸收,对于本身罹患肝胆疾病的患者,无法分泌充足的胆汁,会导致花生内的脂肪无法及时消化吸收,食用后容易引起腹泻等问题出现。

慢性肾病患者:花生内的蛋白质含量在24%~36%左右,属于高蛋白食物,本身罹患肾病的患者难以代谢蛋白质,食用后对健康不利。



◎花生不同吃法有不同功效,教会您这些吃法

花生是个很常见的食物,但它的吃法有不少,这些吃法或能起到更好的养生作用。

1. 带皮吃

营养师表示,花生的红衣可入脾经,具有补脾胃的作用,而脾可生血也可通血,通过吃带皮花生能起到一定养血的目的。

2. 吃花生芽

营养专家指出,一些本身不喜欢吃花生的人,可以尝试吃点花生芽。花生芽内的维生素含量很高,且脂肪含量较低,对于本身身体肥胖、血脂过高的人而言,也可以放心食用。

3. 反酸时吃点

对于经常反酸、嗝气的人来说,吃点花生可起到不错的改善作用。

花生内的蛋白质、脂肪可起到中和胃酸的作用,且能促进小肠黏膜分泌胃液素,抑制胃酸分泌。

4. 花生粥

营养师指出,排便不畅的人或可以使用花生加桑叶煮成粥食用,可起到很好的润肠通便作用。

5. 碟醋花生

专家表示,花生内的亚油酸含量很高,可促进胆固醇分解、胆汁排出,让体内的胆固醇含量减少,且花生内的锌元素可以起到一定抗氧化作用。对于本身有高血压、动脉硬化等心血管疾病的患者,可起到一定缓解作用。

在适量食用花生的前提下,可给健康带来不少的好处。但吃花生前,要明确是否适合自己,特殊人群不能盲目吃花生哦。

本报综合报道

美食制作

美味炸酱面

自己做一碗炸酱面,大块的肉丁,油酱分离,码上各种菜,还没开吃,只是盯着这碗有荤有素、有菜有面的炸酱面,口水就在嘴巴里打转……

食材明细
主料:空心挂面250克,猪肉200克,黄瓜1根,洋葱半个,番茄1个,绿豆芽适量,黄豆半碗。
辅料:甜面酱1汤勺,黄豆酱4汤勺,老抽1汤勺,小葱1棵,食用油半碗,八角2个,料酒1汤勺。

做法步骤
1. 首先泡发一些黄豆,然后将猪肉切成肉丁,把甜面酱和黄豆酱加小半碗清水混合在一起备用。
2. 炒锅烧热,倒入比平时炒菜多2倍的油;放入八角之后倒入肉丁,用铲子迅速划开,炒至肉丁变色,倒入拌好的酱汁;大火烧开后转小火慢熬,熬至浓稠,倒入一勺老抽添色,再加一勺料酒去腥;放入切好的小葱,用铲子不断地翻动,直到油和酱分离,然后关火。
3. 黄瓜切丝、洋葱切丁、番茄切片,绿豆芽提前用热水烫一下,顺便煮一下泡好的黄豆。
4. 烧水煮面,捞出煮好的面条过一下冷水;把面捞到碗里,放上菜码,最后在上面浇上一勺熬好的酱肉丁。
小窍门:
1. 喜欢吃辣的可以切一点姜末进去。
2. 黄豆一定要提前泡,泡的时间越久,越容易煮熟,煮豆芽的时候顺便煮一下泡好的黄豆就可以了。

本报综合报道



食材百科

荔枝

●食材简介

荔枝与香蕉、菠萝、龙眼一同号称“南国四大果品”。荔枝原产于中国南部,是亚热带果树,常绿乔木,高约10米。果皮有多数鳞片状突起,鲜红,紫红。果肉产鲜时半透明凝脂状,味香美。但不耐储藏。杨贵妃因喜食荔枝而闻名,使得杜牧写下“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”的千古名句。此外,各代文人墨客也写下了大量关于荔枝的诗词。荔枝性热,多食易上火,并可引起“荔枝病”。荔枝果实除食用外,核入药为收敛止痛剂,治心气痛和小肠气痛。木材坚实,深红褐色,纹理雅致,耐腐,历来为上等名材。花多,富含蜜腺,是重要的蜜源植物。

●营养价值

- 荔枝所含丰富的糖分具有补充能量,增加营养的作用,研究证明,荔枝对大脑组织有补养作用,能明显改善失眠、健忘、神疲等症;
- 荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质,有助于增强机体免疫功能,提高抗病能力;
- 荔枝中含有一种有降血糖作用的物质,对糖尿病患者十分适宜;
- 荔枝有消肿解毒、止血止痛的作用;
- 荔枝拥有丰富的维生素,可促进微细血管的血液循环,防止雀斑的发生,令皮肤更加光滑

●食用功效

- 补脑:**荔枝所含丰富的糖分具有补充能量,增加营养的作用,能明显改善失眠、健忘、神疲等症。
- 消肿:**荔枝有消肿解毒、止血止痛的作用。
- 美容:**荔枝拥有丰富的维生素,防止雀斑的发生,令皮肤更加光滑。

●适用人群

尤其适合产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者食用;贫血、胃寒和口臭者也很适合。

●禁忌人群

阴虚火旺、有上火症状的人不要吃,以免加重上火症状。阴虚所致的咽喉干燥、牙龈肿痛、鼻出血等症者忌用。

○选购技巧

- 新鲜荔枝应该色泽鲜艳,个大均匀,皮薄肉厚,质嫩多汁,味甜,富有香气。
- 挑选时可以先在手里轻捏,好荔枝的手感应该发紧而且有弹性。
- 从外表看,新鲜荔枝的颜色一般不会很鲜艳。如果荔枝头部比较尖,而且表皮上的“钉”密集程度比较高,说明荔枝还不够成熟,反之就一颗成熟的荔枝。
- 如果荔枝外壳的龟裂片平坦、缝合线明显,味道一定会很甘甜。

本报综合报道



有助于缓解上班族头痛的5种食物



有时因为工作原因或是生活压力大,以及其他一些原因,常常会导致人们出现头痛的现象,有时严重的话会影响工作和生活。那么,上班族头痛该怎么办?

1. 土豆

喝酒引起的头痛完全可以通过吃土豆缓解。因为酒精利尿,饮酒过

量致使身体缺水,微量元素钾流失,电解质平衡被打破。所以吃含钾丰富的食品可以缓解宿醉引起的头痛。相比之下,土豆比香蕉的钾元素含量更丰富。

2. 西瓜

脱水是头痛发作的主要原因。西

瓜不仅含水量丰富,同时能为身体提供镁等重要矿物质元素,从而起到预防的头痛作用。此外,黄瓜、甜瓜、西红柿和莴苣等果蔬的含水量也较高。

3. 咖啡

酒精使血管扩张,加重头痛;咖啡因却能收缩血管,缓解头痛。不过,咖啡因缓解头痛作用有限,过多摄入会加重身体脱水程度,使头痛加剧。所以喝咖啡最好不要超过一杯。

4. 全谷物吐司

碳水化合物吃得太少,大脑能量不充足,同样容易犯头痛。所以头痛患者可以考虑一些健康的碳水化合物,如全谷物面包、燕麦粥、水果和酸奶。

5. 杏仁

研究发现,杏仁里的镁元素能放松血管,预防头痛。想增加镁的摄入量可以吃一些杏仁、杏脯、香蕉、鳄梨、腰果、糙米和豆类等。

本报综合报道



做肉时加点酒 使菜肴香而不腻

在美食高手眼中,酒也是一种很好的“调味料”,用它来做菜,还有许多好处。

首先,可以替代部分油来“湿润”食材,从而减少用油量。其次,炒肉、炖肉时加酒,去腥的同时,还可减少肉本身的油脂。因为酒会与肉中的脂肪发生反应,可以帮助脂肪溶解,同时生

成具有特殊香气的酯类物质,使菜肴香而不腻。最后,用酒做菜还为菜肴增添了酒中独特的营养,如抗氧化物质。其中,不同品种的酒所适用的食材也有所不同。

黄酒,耐高温,多用于除腥膻,比如烹调带鱼等异味较重的冰冻鱼时,可提前用黄酒腌制十几分钟。葡萄酒

能增加美味,减少油腻,一般来说,浅色的肉类,如鸡肉和鱼肉,适合用白葡萄酒,深色的肉类,如牛肉和猪肉,则适合用红葡萄酒。啤酒天然的麦芽香味能与肉充分混合,使肉更加嫩滑鲜美,如啤酒炖鸡或炖鸭。除此之外,啤酒还常用于煮汤,如啤酒鸡汤。

本报综合报道

NCI 新华保险

及时更新身份信息,保护个人金融权益

2022年3月,保险消费者李先生到保险公司客服中心,向保险公司工作人员表示自己是保险合同的被保险人,申请办理满期领取业务。保险公司在办理过程中发现,保险合同上登记的被保险人信息与李先生提交的资料不一致,经进一步了解,李先生投保时使用自己的军官证投保,现在办理满期领取业务提供的是自己的身份证,两个证件登记信息只有姓名相同,其他多项重要信息不

一致。鉴于上述情况,保险公司工作人员向李先生表示,为有效维护消费者合法权益,需要先更新客户信息,进行“客户身份识别”后再办理满期领取业务,并耐心指导李先生操作,李先生也积极配合保险公司更新了个人信息并进行“客户身份识别”。在保险公司工作人员的帮助下,李先生最终顺利完成了满期领取业务的办理。

新华保险提醒广大消费者:1. 在

办理保险业务时,保险公司工作人员均会认真核实客户的身份信息,消费者应主动配合保险公司工作人员提供相关信息,协助进行身份识别,更好地维护自身权益。2. 客户信息的不完整、不准确会直接影响各项保单权益的享受,为更好地维护消费者自身合法权益,要及时更新、完善个人有效信息,确保个人信息的准确。

供稿:新华保险乌兰察布中支

食话食说

均衡饮食让人幸福

有的人通过节食减肥,饿到“怀疑人生”,变得情绪低落甚至抑郁、暴躁。有的人心情差时会选择大吃一顿,“没有一顿火锅解决不了的事”。可见,饮食对心理有着深远影响,近日,一项发表在《自然-心理健康》杂志上的新研究也证明了这一点。

该研究共纳入18万余名受访者,平均年龄为70岁。英国华威大学、中国复旦大学等机构的研究人员,将140种食品分为10类,然后根据受访者对这10类食物的喜好程度,将他们分为4种类型。类型1:无淀粉或低淀粉饮食偏好者,即喜欢水果、蔬菜和蛋白质类食物,淀粉类食物吃得少。类型2:素食饮食偏好者,即喜欢水果和蔬菜,蛋白质类食物吃得少。类型3:高蛋白和低纤维饮食偏好者,即喜欢零食和蛋白质类食物,水果和蔬菜吃得少。类型4:均衡饮食偏好者,即对所有食物类别表现出均衡的偏好。

研究人员分析了受访者饮食偏好与心理健康情况之间的关系,后者涉及焦虑、抑郁、自残、心理创伤等问题的相关指标及幸福感。研究发现,类型4在大多数心理问题指标中得分最低,在幸福感方面得分最高,心理健康状况最好。与类型4相比,前3种类型都表现出更高的焦虑风险,但在其他指标上存在显著差异,比如类型2进食障碍风险更高。类型3的幸福感和自评明显低于其他类型,研究人员分析,这可能是由于高脂肪肉类引起炎症因子释放,从而增强了大脑对压力和抑郁的易感性。

总的来说,不同类型的人之所以心理健康状况不同,与饮食对大脑神经递质的影响密切相关。例如,多巴胺、血清素等神经递质,负责传递快乐和满足感的信号。均衡饮食能为大脑提供充足营养,促进这些神经递质的正常合成和释放,从而使人感到愉悦和满足。相反,不良的饮食偏好可能导致营养失衡,影响神经递质的正常功能,进而引发焦虑、抑郁等心理问题。

最后,研究团队得出一个令人振奋的结论,即存在“幸福饮食模式”,它能有效提升心理健康水平和幸福感。具体来说,这种饮食模式以均衡、多样、适量为原则,注重摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜蔬果、全谷类食物,以及瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质,同时适量摄入健康脂肪,如橄榄油、坚果等,避免过多摄入高糖、高盐、高油的加工食品。

有些食物在增强幸福感方面尤其有效。例如牛奶、香蕉等富含色氨酸的食物,能促进血清素的合成,有助缓解压力和焦虑;深海鱼、核桃等富含欧米伽3脂肪酸的食物,能改善大脑功能,提升情绪稳定性;柑橘类水果、草莓等富含维生素C的食物,能增强免疫力,减少身体的应激反应,有助缓解抑郁症状。大家可以将这些食物纳入日常饮食中,如早餐喝杯牛奶、吃根香蕉,午餐吃些深海鱼或坚果,晚餐多选新鲜蔬果等。

需注意,有些不良饮食习惯会让幸福感大打折扣。比如,早上不吃早饭会导致血糖水平不稳定,影响大脑功能;过度节食可能导致营养不良,引发心理问题;常吃残羹冷炙可能影响消化系统健康,进而干扰情绪状态。还有些食物虽然能够带来短暂的“假性幸福”,但长期食用不利于心理健康。比如,甜食和油炸食品等高糖高油食物,吃起来很过瘾,可暂时缓解压力,但过量摄入易引起血糖大幅波动,让人变得情绪不稳定,长期食用这类食物还可能引起肥胖、血脂异常等健康问题,进一步加重心理负担。

本报综合报道

