# 健康资讯

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-04-10

*食蔬有时　　营养学界通常推荐每人每天摄入5份水果蔬菜，不过，根据美国莱斯大学研究小组发表在最新一期《当代生物学》上的研究结果，在什么时间吃可能比吃多少更重要。研究者对购自超市的卷心菜进行分析后发现，在采收之后很久，这些卷心菜仍保持着生命...*

　　食蔬有时

　　营养学界通常推荐每人每天摄入5份水果蔬菜，不过，根据美国莱斯大学研究小组发表在最新一期《当代生物学》上的研究结果，在什么时间吃可能比吃多少更重要。研究者对购自超市的卷心菜进行分析后发现，在采收之后很久，这些卷心菜仍保持着生命力。那些仍像在菜田中一样经历模拟昼夜变化的卷心菜生成的硫苷是一般储藏条件下卷心菜生成硫苷的3倍。这种有机成分可以帮助卷心菜抵御害虫，此前也有证据显示它们是蔬菜具有抗癌效果的原因之一。研究者在生菜、胡萝卜、菠菜、红薯、西葫芦和蓝莓等蔬菜水果中也发现了类似效应。

　　根据该项研究结果，在特定时间进食蔬菜和水果应当可以让人们最大程度地从中获益，但从可行性来看，它的工业应用——在特定时间采收果蔬并立即冷冻，从而尽可能多地保存其营养物质和植物化学成分——或许拥有更大的价值。

　　早饭不可少

　　想要控制体重且避免糖尿病风险？最好先确保每天吃上一顿营养均衡的早餐。以美国科罗拉多大学医学院为首的研究小组在日前召开的美国内分泌学会年会上公布了一项针对9名超重或肥胖青年女性的最新研究结果。研究者发现，只要一顿不吃早饭，便可令实验对象当天午餐后血液中的胰岛素浓度升高28%，血糖浓度升高12%。这种“胰岛素抵抗”——身体需要分泌更多的胰岛素以控制餐后血糖浓度平衡——的现象被公认为是导致糖尿病的风险因素。

　　虽然该项研究的规模较小且仍处于初期阶段，尚需大规模、长期数据证实早餐与糖尿病风险的确切关系，但此前的多项研究均已显示，将每天中最丰盛的一餐从晚饭提前到早餐和午餐，会带来显著的健康益处。

　　饱和脂肪的痴呆风险

　　开怀大吃富含饱和脂肪的红肉大餐或许可以让人过过嘴瘾，但大脑却可能为此付出长期的健康代价。美国维克森林医学院的研究小组在最新一期《美国医学会杂志·神经学》上发表论文指出，来自膳食的饱和脂肪可以降低体内载脂蛋白E（ApoE）的浓度，而这种化学物被认为具有清除大脑中β淀粉样蛋白——导致阿兹海默症的罪魁祸首——的能力。

　　研究者指出，经常摄入高饱和脂肪、高糖膳食的人大脑和脑脊液中的游离β淀粉样蛋白均浓度较高，它们很容易形成妨碍神经功能的斑块，导致老年痴呆。与之相对应，饱和脂肪摄入较少的人——每日仅有25%的能量摄入来自脂肪，而饱和脂肪摄入量仅占总脂肪摄入量的7%以下——大脑和脑脊液中游离β淀粉样蛋白的浓度反而会呈下降趋势。由于大脑正常运转所需的许多脂肪酸都只能从食物中得到，健康的饮食习惯也是延缓大脑衰老不可或缺的一环。

　　补个觉，身体好

　　睡眠不足不仅会让人哈欠连天，烦躁易怒，它还可能增加心血管疾病和二型糖尿病的风险。不过，经常因为工作要求而无法获得足够睡眠的人也无需过于担忧。美国加利福尼亚大学洛杉矶生物医学研究所的研究小组日前指出，平日缺乏睡眠的人如果能在周末补上2到3小时的觉，则患二型糖尿病的风险可以显著降低。

　　空气污染与自闭症

　　空气中的柴油微粒、汞和铅等污染物对大脑发育的危害早已为人所知，但哈佛大学公共卫生学院的一项最新研究显示，如果母亲在怀孕时经常暴露于高浓度的空气污染物之下，则孩子未来患上自闭症的风险会显著提高。

　　麦粒荷兰豆山羊奶酪沙拉

　　现代人习惯于摄入精制白面，但其实，完整的麦粒不仅保持了更有益于肠道健康的纤维质和多种维生素及矿物质，而且也更富有风味。这道地中海式的沙拉在饱腹的同时，兼顾了优质蛋白质、碳水化合物和脂肪的平衡，味道也相当清爽。

　　原料

　　大麦粒 1杯

　　水 3杯

　　荷兰豆（切丝） 2杯

　　西红柿（切片） 1个

　　山羊奶酪 1/4杯

　　调味汁：

　　橄榄油 2汤匙

　　香草醋 1汤匙

　　蜂蜜 1汤匙

　　海盐 适量

　　做法

　　大麦粒洗净。3杯水加少许盐，中火煮沸，倒入大麦粒，转小火加盖焖45分钟，直至麦粒变软。沥干水分，冷却备用。

　　荷兰豆焯水1分钟后用冷水冲洗，沥干。

　　大沙拉碗中拌入大麦粒、荷兰豆丝、西红柿片，表面撒山羊奶酪。

　　橄榄油、香草醋、蜂蜜和海盐充分搅拌均匀，撒于沙拉上，即可食用。

　　小贴士

　　大麦粒可一次多煮一些，放长条状冰盒中冻成冰块，煮粥时加入可增加口感。

　　山羊奶酪本身已含盐，需视个人口味调节调味汁的咸度。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn