

蔬菜界隐藏的营养高手 竟有五大健康功效?

四类食物吃出好身体

人的一生都离不开吃,但要如何吃得安全,吃得健康,吃得养生却是一门学问,今天给大家介绍四类食物帮助吃出好身体。

吃红薯叶延缓衰老

每逢初秋,红薯叶就成了农家餐桌上的一道不可或缺的美食,它入口爽脆清香,带着淡淡的黏液,回味无穷。它分两种,一种是绿色茎,一种是红色茎,口感和品质上,红色都优于绿色。另外,要看茎叶的均匀程度,茎叶粗细大小越均匀品质越好。也可以随手再掐掐叶子的茎,能轻轻掐动的说明嫩,如不好掐或有丝状说明老,选择上应该谨慎。

红薯叶的胡萝卜素含量达到近6000微克/百克,比胡萝卜还高将近1.5倍,而且其蛋白质在绿叶菜中也是佼佼者,维生素C比柑橘要高出一倍多。其他的营养素含量也都名列前茅。

特别是红薯叶中有丰富的黏液蛋白,它具有提高人体免疫力,增强免疫功能、促进新陈代谢的作用,常吃红薯叶可延缓衰老。

吃菠菜护血压

高钠饮食会使血压升高,与钠恰恰相反,钾可以促使肾脏排出更多的钠,从而缓冲钠盐升高血压的副作用。并且,研究也发现,适当多吃含钾的食物对脑血管有保护作用。在绿叶菜中,菠菜是含钾大户。不少人喜欢吃菠菜罐头,但其中含有大量的钠,不利于高血压患者的健康。在不能吃到新鲜菠菜的情况下,推荐吃速冻菠菜,营养素不会流失并且容易储藏。大家可以将它与坚果、牛奶等制成混合果汁饮用。需要提醒的是,服用华法林抗凝的患者应少吃菠菜,以免影响药效。

吃板栗通肾益气

板栗的营养成分全面,味道甘甜,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有一定的防治作用。老年人常吃板栗,对抗老防衰、延年益寿大有好处。《本草纲目》中记载:“栗治肾虚、腰腿无力,能通肾益气。”也就是说,板栗是养肾的好食物。板栗可以煮着吃,也可炖鸡、炖肉,但街边小摊的糖炒栗子最好少吃,以免摄入过多糖分,而且存在食品安全隐患。

吃土豆降压护心

看似灰头土脸的土豆,是名副其实的营养大师。土豆富含碳水化合物、植物蛋白、维生素C、类胡萝卜素和膳食纤维,每100克土豆含钾502毫克,是少有的高钾食物,有助于降血压;类胡萝卜素是一种天然抗氧化剂,能保护心脏清除自由基。因此,心脏功能不好、高血压、高血脂等患者可适当多吃一些土豆,对心血管健康有好处。土豆最好蒸着吃,能最大限度地保留包括维生素C在内的营养素,而且淀粉颗粒充分糊化,更容易被消化分解,有助于减轻胃肠负担。不建议把土豆当菜吃,以免摄入过多的碳水化合物。

有一类蔬菜,堪称蔬菜界的“爱马仕”,深受全球各种健康饮食指南推崇,它们烹饪过程简单、菜品档次高级。近年来,越来越多的研究证实了这类蔬菜的各种益处,包括含有许多的抗氧化物质、营养素和含硫化合物。这就是十字花科蔬菜,包括西兰花、花椰菜、卷心菜、菜心、萝卜、紫甘蓝、球状甘蓝、芝麻菜、羽衣甘蓝等等。

生吃比熟吃更有营养

十字花科蔬菜中富含膳食纤维、维生素A、维生素K、维生素C、钾和植物化学物,尤其是含硫化合物,如硫代葡萄糖苷。

芸苔糖硫苷是十字花科蔬菜中硫代葡萄糖苷的一种,它经过一系列代谢过程变成有多种益处的吲哚-3-甲醇。烹调会使转化过程减缓甚至停止,所以生吃比煮熟吃可获取更多的吲哚-3-甲醇。同时,烹饪过程也会减少蔬菜中的维生素C等水溶性维生素含量。不过,煮熟并非一无是处,一些抗氧化物会随着烹饪而增加。

甲状腺疾病患者 需要谨慎食用

尽管十字花科蔬菜有众多的好处,一些有甲状腺疾病(如甲状腺功能减退和桥本氏甲状腺炎)的患者被建议尽量避免它们,因为十字花科蔬菜含有促进甲状腺肿的物质,会通过抑制甲状腺的碘摄入而干扰甲状腺的功能。然而近年来研究发现,有甲状腺疾病的病人也可以适量摄入煮熟的十字花科蔬菜,因为促甲状腺肿物质仅会影响碘缺乏人群和十字花科蔬菜摄入量(每天摄入好几份)的人群,而且烹饪会减少具有活性的促甲状腺物质的释放。

另外,一些人吃了十字花科蔬菜会有消化道症状,例如排气、腹胀及腹部不适,这是因为十字花科蔬菜通常富含膳食纤维和棉子糖,它们在肠道发酵之后导致结肠气体增加。多喝水,缓慢增加摄入量和细嚼慢咽都可以缓解膳食纤维过多导致的胃肠道症状, α 半乳糖苷酶可以分解像棉子糖这样的产气的复杂碳水化合物。

盘点五大健康功效

辅助控制炎症

慢性炎症被认为是许多健康问题的根源,例如心脏病、糖尿病、肥胖和肿瘤。系统性炎症参与各类自身免疫性疾病的发生,包括风湿性关节炎、1型糖尿病、多发性硬化和炎症性肠病。研究发现,十字花科蔬菜摄入较多和炎症标志物减少有关,包括肿瘤坏死因子 α 、白介素-1 β 和白介素6。其功效可能源于十字花科蔬菜富含抗氧化物质,包括 β 胡萝卜素、维生素C、山奈酚、吲哚-3-甲醇等等,可预防氧化应激、抵抗自由基损伤、预防疾病的发生。

辅助预防肿瘤

一些研究显示,经常摄入十字花科蔬菜可降低胃癌、结直肠癌、肺癌的发病率。癌症的风险降低可能与十字花科蔬菜含有的一些抗癌物质有关,例如硒和硫苷水解化合物。

辅助控制血糖

一些研究发现,摄入较多的十字花科蔬菜和较低的2型糖尿病风险相关。与每

天摄入0.2份十字花科蔬菜相比,每天1.35份可降低14%发生糖尿病的风险。另外,十字花科蔬菜不仅富含膳食纤维,可减缓血糖的吸收,它还含有许多抗氧化物质和其他特有的化合物,可以促进血糖控制。

辅助预防肥胖

十字花科蔬菜在健康减重上也起到重要的作用。一项大型meta分析发现,每天一份十字花科蔬菜和明显的体重减轻相关,排除运动和其他饮食因素的控制,单单每天一份十字花科蔬菜可让人在4年内平均减重0.6斤。

辅助维持心脏健康

食用十字花科蔬菜还可降低心血管疾病的发病率和死亡率。在一项研究中发现,摄入十字花科蔬菜最多的一组较最少的那一组心血管病风险降低15.8%。另外,部分十字花科蔬菜还可改善血脂,以增强心脏健康和减少患心脏疾病的风险。一项研究发现,男性连续12周每天喝150mL羽衣甘蓝所榨的汁,好的HDL胆固醇升高27%,而不好的LDL胆固醇降低10%,血浆动脉粥样硬化指数降低24.2%。

本版稿件均据人民网

