

常吃蘑菇、柑橘和蔬菜 头脑灵活少得脂肪肝

多吃绿叶菜 眼睛衰老慢 少得脂肪肝



据美国《医学快报》和《美国科学院院报》报道,瑞典和澳大利亚悉尼的研究人员发现,多食用绿叶蔬菜和甜菜根有助于降低老年黄斑变性风险,对预防脂肪肝也至关重要。

研究人员从蓝山眼科研究中选取2000多名49岁以上的澳大利亚成年人,并对他们进行了为期15年的跟踪调查。结果显示,每天通过食用绿叶蔬菜摄取硝酸盐100~142毫克的人,比每天少于69毫克的人患上早期老年黄斑变性的风险低35%。每100克菠菜大约含有20毫克硝酸盐;每100克甜菜根大约含有15毫克硝酸盐。

研究人员表示,每日适量食用富含硝酸盐的食物可以作为50岁以上人士降低患早期老年黄斑变性风险的一种简单策略,不过,每天蔬菜硝酸盐的摄入量超过142毫克,身体并不会获得额外的好处。

瑞典卡罗林斯卡研究所研究员马蒂亚斯·卡尔斯特罗姆博士及其研究小组给一组小鼠喂食高脂肪高糖食物,使其脂肪肝风险增大。之后给部分小鼠补充硝酸盐(绿叶蔬菜中含有大量硝酸盐),结果发现,这些小鼠发生脂肪肝的风险显著降低。研究人员还对两种不同人体肝脏细胞展开了培养研究,验证了小鼠实验的结果。此外,研究者还发现,补充硝酸盐后,2型糖尿病小鼠的血压降低,胰岛素水平改善。之前有研究显示,来自蔬菜的硝酸盐有助改善线粒体功能,提高身体耐力。

研究者表示,体重超标和饮酒过量是导致脂肪肝的两大主因,治疗脂肪肝目前尚无有效药物。这项新研究表明,多吃绿叶蔬菜,增加硝酸盐的摄入,有助于减少肝脏中的脂肪堆积,可降低脂肪肝、心脏病和糖尿病等疾病风险。

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

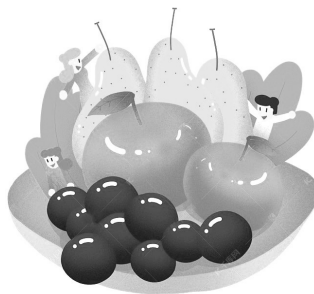
多吃柑橘类水果 预防胰腺癌

胰腺癌发病隐匿、治疗困难,被称为“癌中之王”,近年来,其全球发病率始终保持上升趋势。此前有关食疗法抗癌的研究较多,但胰腺癌与饮食习惯的关系尚不明了。最近,日本国立癌症研究中心社会与健康研究所一项新研究发现,平时多吃一些柑橘类水果,可降低胰腺癌发病风险,从而起到预防作用。

研究小组对9万名男女展开为期17年的跟踪调查。按照居民日常食用的

17种水果和29种蔬菜摄入量,研究人员将参试者分为4个组进行对比分析。结果发现,多吃柑、桔、橙、柚四种柑橘类水果,对降低胰腺癌发病率效果最明显。

研究人员认为,食用水果之所以能够降低胰腺癌发病风险,主要是因为水果中含有维生素等抗氧化成分,柑橘类水果中的维生素C含量尤其高。专家提示,有胰腺癌家族病史的人群平日应减少吸烟,并尽可能多吃水果。



多吃生辣椒 预防糖尿病

美国哈佛大学的一项新研究表明,吃辛辣菜肴可以减少癌症、缺血性心脏病、呼吸系统疾病造成的早亡风险,若吃一些生辣椒,患Ⅱ型糖尿病概率也会下降。

研究小组以既往无癌症、心脏病、脑卒中病史的30~79岁中国男女约48.7万人作为对象进行了前瞻性队列研究。平均历时7.2年的跟踪调查结果表明,即使是少量的辣椒调味,辛辣菜肴的

摄入次数和上述疾病风险也呈逆相关,即吃辣次数越多,疾病早亡风险越低。这一点在不饮酒的人身上体现得更明显。此外,研究人员还首次发现,与吃干辣椒相比,生辣椒的摄入量多,Ⅱ型糖尿病患病概率有所下降。

研究人员表示,生辣椒比干辣椒营养更丰富,爱吃辣的人们不妨多吃些生辣椒,不仅可以预防糖尿病,还能减少患多种生活方式病的可能。

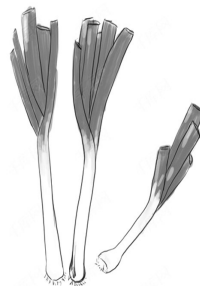


多吃葱属蔬菜 肠癌风险低

中国医科大学附属第一医院的研究者发现,食用葱属蔬菜包括大蒜、韭菜、洋葱、韭黄和大葱等,能显著降低患结肠直肠癌的风险。

2009年6月~2011年11月,研究团队在国内三家医院进行了一项配对病例对照研究。研究人员选取了833名肠癌患者,另选取了

年龄、性别、居住地区与之匹配、数量相同的健康志愿者,要求他们填写食物摄取频率调查问卷。通过对参试者的饮食习惯和发病原因进行追踪调查,研究人员发现,日常饮食中葱属蔬菜摄入量最多的人患结肠直肠癌的可能性比摄入量最少者低79%。每年至少吃约16公斤葱属蔬菜(每天约食用44克)即可显著降低患



病风险,食用量越多,其保护效果越好。

研究人员表示,烹饪方法对葱属蔬菜的抗癌效果也有一定影响。例如,煮洋葱会减少具有抗癌功效的化学物质含量,而把新鲜大蒜切成薄片或碾碎则更有益。

本版稿件据人民网

