



一道彩虹帮你均衡营养



新鲜的蔬菜是膳食中维生素C、胡萝卜素等的重要来源,尤其是深色蔬菜要占每天蔬菜摄入量的一半(约150至250克),不同颜色的蔬菜所含的营养成分不同,采用“彩虹法”,食用多种不同颜色的蔬菜,方能均衡营养。

绿色蔬菜能护眼

代表食物:芹菜、菠菜、油菜、秋葵、萝卜缨

绿色蔬菜主要含有丰富的叶绿素、叶黄素对视网膜健康有保护作用,另外,维生素C、维生素B₁和维生素B₂、叶酸等

也都是值得夸赞的成分,除此之外,绿色蔬菜中的钙含量也不少,但吸收率并不高。绿色食物还有助于稳定情绪和舒缓压力。吃绿色蔬菜,最好用水快速焯一下凉拌食用,建议先焯水后再切,这样可以最大程度保留其中的水溶性维生素。

橙色蔬菜促食欲

代表食物:南瓜、彩椒、胡萝卜、黄色番茄

橙色蔬菜能引起食欲,其中丰富的胡萝卜素是抗氧化物质,和维生素含量高的蔬菜一起食用,可以在预防疾病和防止老化方面发挥一定的作用。很多人说胡萝卜素属于脂溶性维生素,建议用油炒着吃,才能更好地被人体吸收,

这样的说法不完全正确。相对于炒来说,更温和的处理方式如用油凉拌或者同食有点油水的食物均可促进胡萝卜素的吸收。

红色蔬菜抗衰老

代表食物:红辣椒、西红柿、红菜薹

红色蔬菜指的是红色或者偏红色的蔬菜,这类蔬菜有助于促进血液循环,振奋心情、减轻疲劳。这类蔬菜当中除了各种维生素之外,部分蔬菜还含有一些刺激性物质,如辣椒素,能刺激胃酸和味蕾的敏感性,当味觉感觉细胞接触到辣椒素后会更敏感,从而感觉到食物的美味。西红柿当中的番茄红素可以保护细胞膜

减少自由基的侵害,具有一定延缓衰老的作用。

紫色蔬菜抗氧化

代表食物:紫薯、紫甘蓝、苋菜、紫玉米

紫薯粥很易变成蓝色,但滴入几滴白醋后会变成紫色,凉拌紫甘蓝时会看到鲜艳的粉红色,但煮水后水变成蓝绿色……这都是因为紫色蔬菜中富含抗氧化的花青素。花青素在高温下容易分解,所以紫色蔬菜并不适合高温烹调,凉拌菜最佳。需留意,紫皮茄子并不算是紫色蔬菜,茄子内部果肉是白色的,属于浅色蔬菜,但茄子皮可以单独作为紫色蔬菜来对待。

(摘自《生命时报》)



别在晚上空腹吃荔枝

晚上空腹时或饿的时候,不建议吃荔枝,尤其不要大量吃,因为可能会导致严重的低血糖,甚至会引起低血糖脑病,也就是俗话说的“荔枝病”。

荔枝总的含糖量确实挺高,有葡萄糖、蔗糖、果糖等。当持续大量吃荔枝时,胰岛素加紧分泌,“消化”血液中的葡萄糖。可荔枝中含有两种降血糖物质——次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸,它们会加剧夜间空腹期的低血糖,出现“荔枝病”。

因此,不要在

晚上空腹吃荔枝,也不要持续大量吃,成人一天吃10颗,儿童最好不要超过5颗,不能用荔枝代替晚饭,特别是1至9岁的儿童。另外,还要避免吃生荔枝。

若吃荔枝后(24小时内都可能发生)出现头晕、乏力、出汗、面色苍白、心悸,甚至呼吸困难,应立即摄入易消化的糖类丰富的食物,比如糖果、蜂蜜、白砂糖、粥、米饭,然后及时就医。一般的甜饮料由于用的是果葡糖浆,血糖反应可能不是很快,不适合用来急救。

(摘自《健康时报》)

这是误区。糖尿病患者可以喝牛奶,因为牛奶富含蛋白质、脂肪、钙等营养物质,并且升糖指数相对较低,还是一种不错的补钙食品。

有些人认为糖尿病患者不能喝牛奶,主要是因为担心牛奶中含有乳糖,可能会加重病情。事实上,牛奶中乳糖的血糖反应很低,甚至比米饭、馒头等食物的血糖反应要低得多。此外,在早餐时喝牛奶并搭配粮食类主食,可以帮助糖尿病患者延缓血糖上升速度,因此大家不必过分担心。

在选择牛奶时,建议糖尿病患者注意看配料表和营养成分表,如果添加了糖的,那就注意少饮用。

(据中国新闻网)

糖尿病人不能喝牛奶吗



黑木耳是“通便高手”

现,干黑木耳的平均膳食纤维含量高达55%,最高的甚至可以达到71%。这也就意味着100克的干木耳里面就含有50至70克的膳食纤维。在泡发木耳中,100克(12克左右干木耳)中也含有约7克膳食纤维,这个量远远大于其他富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、西蓝花、空心菜等。

不仅如此,黑木耳中还含有一种特有的活性成分——木耳多糖,它是一种可溶性膳食纤维。据香港一份检测数据显示,黑木耳中的木耳多糖含量大约在5%。而木耳多糖具有吸水膨胀的特性,能够进一步增加便便的体积,促进排便。

(摘自《保健时报》)

饭后易犯困可能与三种激素有关

吃完饭就犯困,可能与以下三种激素有关。

胆囊收缩素 胆囊收缩素分泌于小肠,会激活大脑中负责睡眠的区域,让人产生困倦感。饭后两小时,胆囊收缩素含量会明显上升,高脂肪食物会刺激胆囊收缩素分泌。

下丘脑泌素 下丘脑泌素也叫食欲素,是下丘脑分泌的一类

激素。它参与调节进食、睡眠和自主神经功能等,对“血糖稳态”有调节作用。下丘脑泌素随着进食量的增加而逐渐减少,在下丘脑泌素水平低下时,易产生困倦感。饭后两小时,下丘脑泌素含量降低,易引起困倦。

褪黑素 饭后血糖升高会刺激胰腺分泌胰岛素,来进一步降低血糖水平,在大脑中形

成褪黑素。褪黑素是一种睡眠激素,分泌增多时,人就会产生睡意。此外,胰岛素还会促进人体中钾离子从血液进入细胞内,若人体处于轻度低血钾状态,身体也会出现疲劳和困意。

(摘自《燕赵老年报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



欧锦赛,哪些球星的最后一舞

“C罗、莫德里奇、克里斯……这些明星球员在2024年欧锦赛上延续漫长的职业生涯,他们仍然能够和世界足坛冉冉升起的新星一较高下。”欧洲媒体近日细数欧锦赛参赛“老将”,他们很有可能上演各自欧锦赛征程的最后一舞。

C罗的第六届欧锦赛

6月18日的欧锦赛F组第一轮小组赛中,葡萄牙队最后时刻2:1逆转捷克队。39岁零134天的C罗成为欧锦赛赛事最年长的队长,同时迎来个人第6届欧锦赛。此前5届中,这位葡萄牙球星打入14球,领跑赛事历史射手榜。与此同时,C罗在欧锦赛上送出7次助攻,仅次于捷克球员波博斯基(8次)。C罗职业生涯已参加10届大赛(欧锦赛和世界杯),并且在每一届杯赛都取得进球。在C罗身边,41岁零113天的佩佩,成为欧锦赛历史上出场年龄最大的球员。

英国《镜报》称,C罗曾随队在2016年夺取欧锦赛冠军,他希望能用另一座冠军证明自己。考虑到小组赛对手的实力,C罗和队友有望一路杀入半决赛。主帅马丁内斯治下的球队擅长踢出具有活力的攻势足球,但如何协调C罗的最后一舞,恐怕是他执教中的重大难题。

法国队的“父亲”

34岁的克里斯此前宣布将在2024欧锦赛后退役。同样将转身离开的还有法国队史最佳射手吉鲁(131场57球),即将38岁的他成为法国队大赛出场年龄最大的球员。吉鲁在本届欧锦赛前表示:“这将是效力蓝衣军团最后一届大赛,我需要为年轻人让路。”路透社称,姆巴佩在一次采访中称吉鲁为法国队的“父亲”。吉鲁对此表示:“至少他没有叫爷爷。”

年近39岁的莫德里奇依

旧是克罗地亚队中场核心,在欧锦赛首战对阵西班牙队的比赛中,首发出场的“魔笛”成为继C罗之后第二位参加过5届欧锦赛的球员。克罗地亚的人口只有390万,但他们在足球领域取得非凡成就。克罗地亚队曾在1998年世界杯上获得第三名,在2018年世界杯决赛中遗憾败给法国队,在2022年世界杯上再次获得第三名。在2022至2023赛季的欧国联决赛中,克罗地亚队在点球大战输给西班牙。有克罗地亚记者表示:“把金牌作为告别礼物,这是莫德里奇梦想。”

新人能否接班?

《镜报》称,早在2022年卡塔尔世界杯,葡萄牙队就似乎已经迎来“后C罗时代”。目前葡萄牙队阵中有15人曾经或正在英超联赛效力,还有球员成为英超顶级球队转会的目标。包括曼联在内的多家豪门正在关注中场天才若

昂·内维斯,而他也有望在欧锦赛后走出C罗的“阴影”。

克里斯在德国队欧锦赛首战中带伤上阵,他21岁的队友维尔茨不仅完成个人欧锦赛首秀,还在63分钟的出场时间里攻入1球。克里斯曾说:“我的作用就是为更年轻的维尔茨作嫁衣,为他们带来快乐,帮助他们顺利走完下一程。”

相较而言,克罗地亚队恐怕很难找到莫德里奇的替代者。英国《卫报》称,2006年21岁的莫德里奇首次入选国家队。从那时起,莫德里奇的时代开启了,无论教练和队友如何变换,他始终是最稳定的核心球员,几乎成为球队代名词。这位帮助克罗地亚队创造无数成绩的球员几乎让人忘却时间流逝,“如果要从克罗地亚队找到冉冉升起的新星,你恐怕很难做出选择”。

(摘自《环球时报》6.20)



凯尔特人夺得队史第十八个NBA总冠军

2023至2024赛季美职篮(NBA)6月17日迎来大结局,波士顿凯尔特人队在总决赛第五场主场106:88大胜达拉斯独行侠队,以总比分4:1赢得队史第18个NBA总冠军。

这是凯尔特人队自2008年后再次问鼎,18座总冠军奖杯意味着“绿军”成为NBA史上获得总冠军次数最多的球队,排名第二的洛杉矶湖人队17次夺冠。

凯尔特人队“双星”当晚闪耀全场,塔图姆得到31分、11次助攻和8个篮板,杰伦·布朗贡献21分、8个篮板和6次助攻。布朗赛后当选本次总决赛的最有价值球员,这是他职业生涯首次获此殊荣。

“我要和我的兄弟们,我的搭档杰森·塔图姆分享这一荣誉。”布朗赛后说,“我们要好好庆祝,休息一下,然后去准备冲击下一个冠军。”

(据澎湃新闻6.17)

巴黎奥运女排分组抽签出炉

北京时间6月19日,巴黎奥运会女排比赛分组抽签仪式在泰国曼谷举行。经过抽签,中国女排与东道主法国队以及美国队、塞尔维亚队分在A组。

巴黎奥运会女排12支参赛队伍被分成三个小组,每组四队。分组抽签时,法国队作为东道主占据A组1号签位,B组和C组的1号签位分属世界排名前二的巴西队和意大利队。剩下的9支球队根据世界排名分成三档,中国女排现世界排名第六位,处在第三档,抽签时遵循同档球队不同组的原则。

巴黎奥运会排球比赛将于7月27日至8月11日在南巴黎竞技场举行。

(据澎湃新闻6.19)

长沙妹子张雅怡入选巴黎奥运名单



6月18日,国家体育总局游泳中心公示入选巴黎奥运会跳水、游泳、马拉松游泳、花样游泳项目运动员名单。其中,长沙籍运动员张雅怡入选花样游泳项目大名单。张雅怡曾于2005年9月至2006年9月在长沙市花游队接受训



黄芪水虽好,五种情况慎用



黄芪味甘,性微温,归脾、肺经,有补气固表、排毒、利尿、生肌等功效,其中以补气最为突出,兼有养肾强身的作用。不过,中医讲究辨证,再好的“补品”也不是所有人都适合,以下五种情况尤其要慎重。

上火不要喝 黄芪虽有滋补作用,日常出现声音嘶哑、咽喉痛等明显上火的情况,就不要喝黄芪水了,若是上火时饮用,就相当于雪上加霜,会加重上火。

天热少喝 天热喝容易上火,出现流鼻血等情况。想饮用黄芪水,最好在天气变凉以后,如秋冬季节,效果更好。

睡前不要喝 一般在睡觉前,不建议喝黄芪水。黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分,会影响睡眠质量,并且还有利尿作用,导致夜尿次数增多。

血压高不要喝 研究表明,黄芪对血压有双向调节作用,即轻用(15克以下)有升压作用,重用(30克以上)有降压作用。常用代茶饮剂量的黄芪就有升压作用,若是喝了反而加重病情。

阴虚体质不要喝 如果本身属于阴虚体质,身体内存在一部分内热,表现为五心烦热、盗汗、咽干、口燥等症状,也需避免使用黄芪。

(据人民网)

