

秋季水果上市,怎么吃更养生



水果里的“维生素C大户”

枣的维生素C含量比柠檬高近十倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

近网上流行起“降雄饮食”,起因是很多博主表示,女性皮肤出油长痘、体毛旺盛、内分泌失调等,归根结底是雄激素水平太高,增加水果、蔬菜、豆类、鱼油等食物的摄入量,可以降低雄激素水平。这种方法真的有效吗?

『降雄饮食』是否可信

北京大学首钢医院营养科主任医师龚雄辉表示,女性卵巢和肾上腺皮质会合成睾酮,这种雄激素会促进皮脂腺分泌,导致皮肤出油、长痘。不良饮食是雄激素增加的诱因之一,比如糖分摄入过多会引起胰岛素抵抗,进而刺激雄激素分泌。月经期间雄激素水平偏高,因此很多女性容易在这个阶段出现皮肤问题。

从营养角度看,“降雄饮食”有一定道理。比如,蔬菜富含膳食纤维和叶酸,能够帮助减重,改善胰岛素抵抗;水果富含维生素C等抗氧化物质,可有效抑制肾上腺分泌雄激素;豆类中的大豆异黄酮是植物雌激素主要来源,适量食用可平衡体内的激素水平;鱼油富含欧米伽3脂肪酸,可有效减轻人体内的炎症反应,对改善胰岛素抵抗也有一定帮助,这些都有助于“降雄升雌”。

需要注意的是,并非所有女性都需要“降雄”,雄激素分泌过多并非皮肤出油、长痘的唯一原因。女性如果发现饮食调整无用,应及时前往医院就诊,查明病因。(摘自《生命时报》)

需要注意的是,枣的糖含量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。除了补水,梨还能起到润肠通便的作用。

梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食

欲;梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。

“全身都是宝”

葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维、柠檬酸等。葡萄中还有一种重要营养素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,具有抗氧化、抗炎等多种益处。

从营养学的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

(摘自《长寿养生报》)

秋吃茄子除燥降火

中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能。秋天吃茄子,能除秋燥、降“火气”,避免“秋老虎”的困扰。

现代营养学认为,茄子富含维生素P,特别是紫茄子,每百克含量达750毫克。维生素P是一种黄酮类化合物,有降低毛细血管脆性和通透性的作用,能维持血管弹性,促进新血管生成和增

进侧支循环,有防止血栓形成和抗炎的作用。

茄子皮中含有花青素,这是一种抗氧化剂,具有清除人体自由基、抗癌和提高人体免疫力的功能。

茄子还含有一种称作龙葵碱的化合物,能抑制消化道内癌细胞增殖,对胃癌、直肠癌等有一定的防控作用。故癌症术后的患者适量吃茄子,可辅助化疗、放疗,降低癌症复发风险。

(据光明网)

螃蟹和奶茶不宜同食

黄女士为消化不良,主要是奶茶与螃蟹一同食用导致的。

奶茶中的茶含有鞣酸,当鞣酸与蛋白质相遇时,会形成鞣酸蛋白,这可能会导致腹胀、便秘,甚至胃石的形成。因此,不宜将茶水、奶茶等与高蛋白食物(如螃蟹)同时食用。

(据中国中医药报公众号9.14)

三种疲劳怎么补

精力。而瓜子、榛子、芝麻等坚果类食物富含铁,应当适量摄入。

缺碱性疲劳

很多人经常会无缘无故出现身体疲劳、记忆力减退、腰酸腿痛、头昏、失眠、便秘等症状,这是酸性体质在作怪。健康人的体液呈弱碱性,但不良的生活习惯会使体质逐渐转变成酸性。改变酸性体质,首先要根据自身情况选择适合的运动,运动出汗会带走体内大量的酸性物质,调整身体的酸碱平衡。其次要多吃碱

缺维生素性疲劳

B族维生素缺乏,会使人感到乏力、疲惫、没精神。因此要多吃富含B族维生素的食物,如动物内脏、肉类、蘑菇、酵母、蛋类、牛奶、大豆、豌豆、蚕豆、花生、紫菜、青辣椒、菜花、苦瓜、油菜、小白菜、鲜枣、山楂、草莓等。

缺铁性疲劳

日常生活中由于工作压力大,很多人经常表现为容易疲乏、注意力不集中、怕冷、抵抗力下降等。而许多人为保持苗条的身材,往往拒绝肉类,经常以蔬菜、水果、瓜类等作代餐,殊不知,这样的膳食无法提供足够的铁,很容易为身体带来疲惫感,这就是缺铁性疲劳。因此,每天吃100克红肉是必要的,这些肉类能帮助人体维持充沛的



坚果类食物

坚果类的食物里有蛋白质、脂肪还有维生素等营养素,是挺不错的健康零食。如果把坚果类食物搁冰箱里,冰箱里湿度大,坚果容易吸收水分,然后变软,不但口感变差,还会发霉。这样一来就会出现一种叫黄曲霉素的致癌物,它能把肝细胞的DNA给破坏掉,让肝细胞发生突变和癌变,从而造成肝癌。

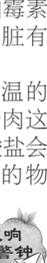
淀粉类主食

处在低温环境中,馒头、面条、米饭等淀粉类的主食会加快变质,淀粉类主食会有小黑点出现,这小黑点或许包含黄曲霉素之类的致癌物质,对肝脏有很大的危害。

腌制类食品 在低温的条件下,咸菜、泡菜、腊肉这类腌制食品里的亚硝酸盐会轻易地变成亚硝胺类的物质,容易导致胃癌、食道癌、肝癌等病变。

(摘自《重庆晨报》)

冰箱久放三种食物成癌症「帮凶」



敲响警钟

广东仔崔永熙完成NBA首秀



崔永熙(中)

10月9日,NBA篮网季前赛首战对阵快船,和篮网签下双向合同的崔永熙登场亮相,完成了自己的NBA首秀。崔永熙全场出战8分33秒,投篮2中0,三分1中0,罚球2中1,得到1分2篮板,出现1失误2犯规。遗憾的是,最终篮网106比115不敌快船。比赛结束后,网友纷纷发表评论:“恭喜小崔完成首秀”“慢慢来,继续加油”。

此前,北京时间9月21日,NBA篮网队官方社交媒体写道:“布鲁克林篮网今日与前锋崔永熙签下双向合同。终于等

当地时间10月9日,在哈萨克斯坦阿斯塔纳举行的亚洲乒乓球锦标赛女团决赛中,国乒女团1:3不敌日本女团,遗憾获得亚军。这也是2005年后,中国女乒首次无缘亚锦赛团体冠军。

16岁的张本美和3:2战胜王艺迪,3:2战胜孙颖莎,帮助日本女团3:1夺冠。是球队取胜的最大功臣,她也是未来女乒最大劲敌。赛后,日本雅虎体育的报道标题是:日本女乒50年来首次实现伟大壮举!女队决赛击败最强中国队,夺得冠军!16岁张本美和得2分。

中国女乒上一次丢掉女团冠军还要追溯到2005年。中国女单两大主力张怡宁和王楠没有参赛,由牛剑锋、郭跃和郭焱出战。中国女队以2:3的总比分输给了韩国队,无缘女团决赛。在此之后,中国女乒实现亚锦赛女团7连冠。

赛后颁奖仪式,女乒队员神情严肃。女乒相关的词条占据了微博热搜前列,包揽微博热搜前2,一度前6占4席。

(据澎湃新闻10.9)

到你,欢迎来到布鲁克林。”

崔永熙经纪公司随后在社交媒体上发文确认,崔永熙和篮网队达成一份为期2年的双向合同,新赛季崔永熙将在篮网队身披8号球衣。

崔永熙是继姚明、易建联等人之后,第7位加盟NBA的中国球员。这也是时隔六年,中国球员再次登陆NBA。

提起崔永熙,就很难不提他背后的“民间高手”家族,特别是他的父亲崔明光,年轻时便是广东茂名民间篮球圈赫赫有名的“球王”。在崔永熙成名前,1.77米的崔明光就因48岁还能扣篮而爆红于网络。

从父亲的篮球训练营,到东莞篮校的篮球训练营,崔永熙的天赋一步步地展现出来。2022年8月,崔永熙代表龙狮篮球俱乐部首次完成CBA国内球员注册信息。正式成为一

殷若宁创造中国高尔夫新历史

10月13日,2024别克LPGA锦标赛在上海旗忠花园高尔夫俱乐部展开开赛轮的较量,排名第2的“中国一姐”殷若宁凭借无懈可击的出色发挥,以总成绩-25杆,领先第2名6杆的巨大优势,强势逆转夺得冠军。这是殷若宁个人LPGA赛事的第4胜,同时也是中国球员的别克LPGA锦标赛首冠,年仅22岁的殷若宁在主场创造了历史。

赛后的颁奖仪式上,殷若宁用中文和流利的英文感谢了在场的所有人,在将要向家人朋友表达感谢的时候,平常面

名职业球员。当时没人能想到,仅仅两年之后,他会登上全世界最大的篮球舞台。

21岁的崔永熙亮相篮网队媒体日,已与队友们打成一片还对镜头大喊卡梅伦·约翰逊的外号“黄忠”,见到队内全明星球员本·西蒙斯时,大方地邀请其通过视频和中国球迷打招呼。

“我在这边能打几年、能待几年、能提升到什么地步我不知道。但是,我只知道现在如果能在这里待得越久,对自己能力提升的帮助会更大。”崔永熙说,他希望能有更多跟他同龄的中国球员走出来参加高水平的职业联赛,积累更多的经验,这样国家队里每个人的经验就会更加全面,然后能更好地帮助中国篮球。

(综合深圳新闻网、封面新闻、南方+等)



殷若宁逆转夺冠,创造历史

对镜头总是侃侃而谈的殷若宁,第一次哽咽了。在犹豫了很久之后,殷若宁抹了抹泪水,将千言万语汇成四个字:“我爱你们。”

殷若宁在夺冠后,世界排名又将重回前3,屹然成为中国高尔夫的新标杆。

(据澎湃新闻10.13)

有些事虽然早有预计,但在发生时,仍然会令人觉得猝不及防。北京时间10月10日,网球名将纳达尔官宣将退役。

“大家好,我这里是让你们知道,我将结束网球职业球员生涯。”这位38岁的网坛传奇在个人社交平台上宣布,自己将在2024赛季结束时退役。

自2001年成为网球职业球员以来,纳达尔一直是ATP巡回赛的领军人物之一。他拥有22个大满贯男子单打的冠军头衔,其中在法国网球公开赛上拥有14次夺冠的纪录。他在PIF ATP的排名榜上,曾连续209周位于世界第一。

在职业生涯中,纳达尔一直深受世界各地球迷的欢迎。中国球迷昵称他为“纳豆”。在2008年北京奥运会上,纳达尔夺得网球男子单打冠军,成就金满贯的伟业。后来,在里约奥运会上,他又获得了男子双打冠军。

纵横网坛二十余年,纳达尔与罗杰·费德勒和诺瓦克·德约科维奇一起成为“三巨头”,垄断了一个时代,他们之间的竞争与友谊,也传为佳话。

“最后,你们,我的球迷们,我非常感谢你们。”纳达尔在视频最后说道,“你们给了我力量。真的,我所经历的一切都是梦想成真。我带着绝对平静的心情离开,因为我已尽了最大努力,在各方面都做出了努力。最后我只能向大家致以一千分的感谢,很快再见。”

(据极目新闻10.10)

国产引导绳成为国际残疾人体育赛事指定器材



刘翠青(右)和领跑员陈冬明

在巴黎残奥会田径女子1500米T11级决赛中,何珊珊第二个冲过终点线;在田径女子100米T11级决赛中,刘翠青以12秒04的成绩获得亚军……

T11级,表示运动员视力近乎完全受损。运动员的出色发挥,离不开领跑员的协助。比赛中,运动员和领跑员的步幅、抬腿高度、摆臂幅度都要尽量一致,否则就会发生拉扯、磕

绊。而把运动员和领跑员连接在一起的,便是一根10厘米长的引导绳。

“这根小小的绳子,藏着很多学问。”中国残疾人田径队教练胡正观介绍,引导绳首先要结实,根据比赛规则不能有弹性;引导绳两端各有一个手环,运动员和领跑员分别握住;手环与绳子连接处则各有一颗珠子,让裁判员可清晰看到运动员和领跑员的距离。

2016年里约残奥会以前,引导绳没有统一标准,导致比赛中出现一些不公平的现象。胡正观带领团队着手研发引导绳,由于产品订单量小,起初没有工厂愿意接单。2018年,胡

正观团队与广东典禧科技有限公司开展合作,共同研发生产引导绳。

引导绳缺少国际大赛标准,增加了研发难度。材质用钢丝、尼龙,还是涤纶?如何既保证结实又方便运动员跑动?

团队扎进企业车间反复钻研,最终决定使用涤纶织带,再进行热转印……选定材质、设计、开模、生产,历经多次试验、20多次迭代更新后,团队带着这款自主研发的引导绳参加了2018年雅加达亚残运会,并得到世界残奥田径委员会的认可。如今,这款引导绳已成为残奥会等国际残疾人赛事的指定器材。

(摘自《人民日报》10.10)



科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

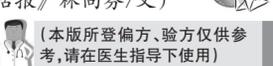


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

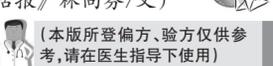


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

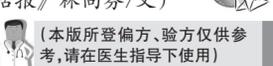


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

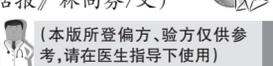


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

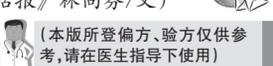


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

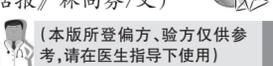


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

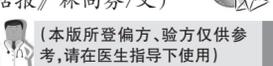


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

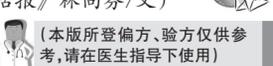


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

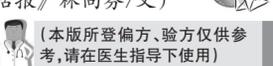


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

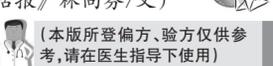


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

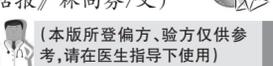


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

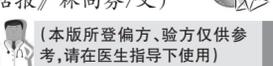


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

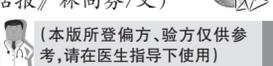


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

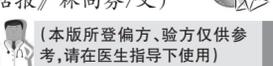


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

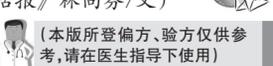


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

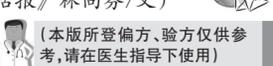


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

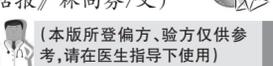


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

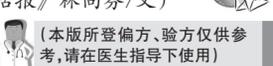


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

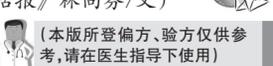


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

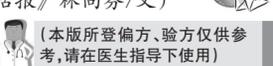


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

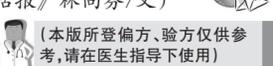


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

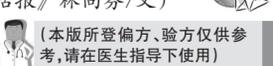


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

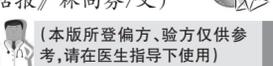


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食

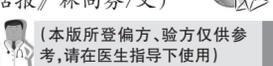


科学饮食

科学饮食

科学饮食

科学饮食



科学饮食