

长期摄入全脂牛奶增加血脂负担吗



喝全脂牛奶会导致血脂高吗?脱脂奶比全脂奶更健康?一段时间以来,有关全脂牛奶的一些说法让人困惑。来自中国农业科学院的最新研究发现,长期摄入乳脂不会显著增加正常和高脂饮食

小鼠的血脂负担。该研究成果的论文近日在学术期刊*iMeta*上发表。论文审稿人认为,这是一个非常令人感兴趣的话题,关注的是全脂牛奶是否与心血管疾病风险或代谢疾病风险相关。作者们试图评估长期摄入牛奶脂肪和全脂牛奶对正常饮食组和高脂饮食组血液中脂质水平的影响。他们发现,长期摄入牛奶脂肪和全脂牛奶并没有增加脂质负担,还显示出改善肠道微生物群结构的潜力。论文第一作者之一、农业

农村部食物与营养发展研究所研究员任广旭表示,早前流行病学研究提示,饱和脂肪酸与冠心病风险增加相关,因此美国、英国、加拿大和中国等许多国家的膳食指南均建议饮用脱脂奶或低脂奶,减少牛奶脂肪的摄入,以预防心血管疾病,牛奶加工业也不断增加脱脂或者低脂类奶制品的产量,消费者也对全脂牛奶或者牛奶脂肪心存疑虑。但近期有研究表明,乳脂摄入不会增加肥胖和宿主血脂负担。(摘自《中国青年报》2024.12.30)

每周吃500克“葱”,有助防癌

葱,国人餐桌上最常见的食物之一,既可当配料,又能成为一道菜的主角,不论生熟都能吃出花样。俗语说“一根葱能抵三味药”,现代研究也为葱类蔬菜解锁了新技能:有助防癌。这项研究发表在《英国癌症杂志》上,研究者综合了17项相关研究,对比6097例胃癌患者和1.3万例健康人群后发现:平均每天吃50至80克的葱属蔬菜(本研究中为葱、蒜、韭菜、洋葱),一周总摄入量达到500克以上,防癌效果好。而且,葱属蔬菜的摄入量越高,胃癌的发病率越低,这种防癌效果对亚洲人群尤为明显。

大家族,常见种类包括大葱、洋葱、小葱、大蒜、韭菜、韭黄等。重庆大学附属肿瘤医院营养师陈梦婷介绍,其共同特点是富含有益健康的生物活性物质,包括含硫氨基酸、黄酮类化合物、硒及其他抗氧化物等。比如大蒜中的大蒜素具有强大的抗菌、抗炎特性,能帮助抵御感染、调节血糖;洋葱中的槲皮素是强力抗氧化剂,能清除自由基,预防细胞损伤。为了最大化保留健康益处,建议针对每种葱类的特点,采取适宜的烹饪方法。生吃 新鲜大蒜中含有蒜氨酸,切开后才能在蒜氨酸酶的作用下,转变成大蒜素。因此,可以将大蒜捣成蒜泥,在空气中静置一段时间,再同黄瓜等一起制成凉拌菜。葱属蔬菜中富含的大蒜素等有机

硫化物都不耐热,所以生吃营养留得多。加醋烹调 处理洋葱时,可以将其切丝后用醋等调料稍加腌制,再低温慢炖,制成菜肴。这样既能减少辛辣气、提升甜味,有利于槲皮素吸收,酸性环境还有助洋葱释放酚类等抗氧化物质,营养利用率更高。快炒、做馅 对于大葱,建议切段后放入锅中快炒,制成大葱炒鸡蛋等菜肴,清香不腻,还能保留更多维生素C。韭菜、韭黄适合做馅,制成饺子等主食,既能保留膳食纤维,口感上又不失鲜嫩。葱属蔬菜营养价值虽高,但患有胃肠疾病特别是胃溃疡或胃炎的人,应限制摄入,否则其中的辛辣成分可能刺激胃黏膜,导致病情加剧。(摘自《中年读者》2024.10)

腊八粥:暖心又暖胃

根据中国天气网对1991年至2020年气候数据的统计显示,全国小寒节气的平均气温为-5℃,而大寒节气为-4.5℃,小寒为全年平均气温最低的节气。从全国平均情况来看,确实小寒更冷一些。但南方很多地方就是大寒节气时更冷。每年的小寒节气期间(小寒至大寒的前一日),最重要的传统节日肯定是腊八节了。腊八节,即每年农历十二月初八,前身为古代的腊日,是上古重要的年终祭祀日,起初并没有固定时间,直到魏晋南北朝时,才固定在腊月初八这一天。梁代宗懔《荆楚岁时记》曰:“十二月八日为腊

日。”而腊八作为民间节日,最迟至宋代,吃腊八粥成为一个民俗活动固定下来。在各地,自古以来也一直流行吃腊八粥,在各地方志中均有记载。《太平府志》(清康熙十二年刻本):“其八日曰腊八。杂米豆、果食施僧寺为粥食。”《南陵县志》(民国十三年铅印本):“八日,僧尼以枣栗杂米豆煮粥,曰腊八粥,沿门相饷,受之者赏米一升不等。”《繁昌县志》(民国二十六年本铅印本):“腊月八日,寺院遍作佛事,以菜果和饴粥饷僧及檀越,谓之腊八粥。”《无为州志》(清乾隆八年刻本):“八日,煮粥供佛,谓之腊八。”腊八粥用料丰富,营养

暖胃,制作简单,一直备受南北方各地人们的喜爱。农耕时代,煮一锅代表五谷丰登的腊八粥也是农人对自己辛勤耕作一年的犒劳。市民田女士每年腊八都要为全家人煮上一锅热气腾腾的腊八粥。“腊八粥各家做的都不太一样,本着有什么食材或喜欢什么食材就放什么的原则,丰俭由人。我一般多用大米、糯米、莲子、红豆、花生、大枣、桂圆等为原料,很多都是本地所产。虽寻常,用料亲民,却能滋补身体,一家人在寒冬围在一起喝上一碗热腾腾的腊八粥,暖心暖胃,其乐融融。”田女士表示。(摘自《大江晚报》)

最近,在一些面向中老年的健康宣传讲座上,南极磷虾油甚至被叫作“万能神油”,部分商家称其能够改善大脑功能、保护心脏、增强免疫力、治疗心血管疾病。据中国营养学会临床营养分会委员、航空总医院副主任营养师张田介绍,南极磷虾油是以新鲜南极磷虾或干燥磷虾粉为原料,利用科学方法提取出来的油脂。主要方法有溶剂法、临界流体法和酶法。简单来讲,它跟人们熟知的橄榄油、鱼油差不多,是一种用南极磷虾“榨”的油。迄今多项研究显示,南极磷虾油富含Omega-3系列多不饱和脂肪酸,尤其是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),它们有益心血管健康。其中,EPA也是鱼油的主要成分,DHA主要来源于深海鱼、海藻以及深海浮游生物等。“南极磷虾油被证实具有多种保健作用,但肯定不可能‘包治百病’。”张田说,“南极磷虾油并非适合所有人,至少以下两类人是不建议吃的。对海鲜过敏的人群应避免食用,以防发生过敏反应;正在服用抗凝药物的患者在使用前应咨询医生,因为Omega-3脂肪酸可能导致体内出血。此外,孕妇和哺乳期妇女也应在医生指导下食用此类补充剂。”(摘自《科技日报》1.2)

「网红」南极磷虾油并非适合所有人

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



2025年,这些体坛大戏值得期待

2024年是体坛“大年”,奥运赛场上运动健儿的飒爽英姿是不是让你觉得意犹未尽?别担心,2025年的体坛大戏马上就要开场啦!首先@冰雪迷,你们的福利最先送达。2月7日至2月14日,第九届亚洲冬季运动会要在哈尔滨炫酷登场!松花江畔冰雪交融,亚洲冰雪健儿们将齐聚一堂,作为米兰冬奥会前的一次重要练兵,中国队将派出170多名运动员参加本次冬奥会全部64个小项的比赛,期待他们能在家门口取得好成绩。而在这之前,1月13日至23日还有世界大学生冬季运动会在意大利都灵等着我们

呢。大学生们的冰雪狂欢节不仅是比赛的较量,更是青春的碰撞。期待中国的年轻健儿们用热情和活力点燃寒冬,让都灵成为青春的舞台。除了亚冬会和大冬会,年初传统的冰雪赛季也是精彩纷呈让人目不暇接。3月14日至16日@北京短道速滑世锦赛,3月25日至30日@美国波士顿花样滑冰世锦赛,以及多个雪上项目的世界杯是一个接一个。中国冰雪健儿们,这可是你们练兵的好机会,2026年米兰冬奥会就在前方,加油!@南半球的小伙伴们,别急,你们也有份。1月6日至26日,澳大利亚网球公开赛热辣开战,郑钦文等中国网球健儿们去

年已经给了我们太多惊喜。今年,他们能否再次翻越高山?让我们为他们加油助威!说完网球还有足球,首届新版国际足联俱乐部世界杯火热来袭。6月15日至7月13日,32支球队,8组对决,曼城、尤文图斯同组激战,梅西领衔的迈阿密国际让人期待。别忘了,2026美加墨世界杯预选赛还在继续。按照亚洲区18强赛的赛程,中国男足接下来还有四场比赛,3月20日VS沙特阿拉伯队,3月25日VS澳大利亚队,6月5日VS印度尼西亚队,6月10日VS巴林队,继续拼吧!11月9日至21日,第十五

届全国运动会也要来啦。广东、香港、澳门三地联办,这将是粤港澳大湾区承办的我国规模最大、水平最高、影响最广的综合性运动会,也是香港、澳门首次承办全国运动会。这规模、这阵容一定精彩纷呈。8月7日至8月17日第12届世界运动会将在成都举行。霹雳舞、跑酷、啦啦操、飞盘、定向……各种潮流运动让你一次看个够。还有首届电竞奥运会将在沙特阿拉伯举办,奥林匹克运动也要跟上时代的步伐,让电竞迷们也能狂欢一把。2025年,体坛精彩不断,你准备好了吗?(据新华社1.1讯)

国乒奥运冠军为何退出世界排名

世界泳联公布2024年度最佳女子跳水运动员。入围2024年世界泳联年度最佳女子跳水运动员评选的一共有5位选手,其中4位来自中国,她们分别是全红婵、陈芋汐、陈艺文、昌雅妮,另外一位则是澳大利亚名将麦迪森·基尼。最终,全红婵脱颖而出。她的优秀就像“压不住”的水花,闪耀世界跳水界。她的当选也是实至名归。在2024年,全红婵夺得跳水世锦赛女子单人和双人10米台冠军。巴黎奥运会上,全红婵蝉联女子单人10米台冠军,并搭档陈芋汐获得女子双人10米台冠军。全红婵也晒出自己拆奖杯的视频,并开心表示,感谢泳联对自己的认可,希望大家多关注跳水,也感谢大家的支持。(据央视新闻客户端1.3)

这一规定“个人实在无力承受”。退出世界排名意味着什么 樊振东、陈梦和马龙退出世界排名,基本等同于宣告他们从国际赛场上退役。如果他们将来决定重返国际赛场,需从资格赛打起或通过外卡方式参赛。“退赛要罚款”是否算“霸王条款” 在樊振东和陈梦宣布退出世界排名后,有网友质疑WTT“退赛要罚款”这一规定的合理性,称其为“霸王条款”。事实上,在其他职业体育项目中,比如网球,也有强制入围选手必须参加部分高级别赛事的条款,但同时也有豁免条款,除了常见的因伤退赛之外,如果选手在年龄、职业生涯年限、生涯比赛场次这几个指标上符合要求,也可以享受豁免。(据新华网)

近日国乒奥运冠军樊振东、陈梦在个人社交账号上宣布退出世界排名,在世界乒坛引起轰动。2024年的最后一天,随着国际乒联公布最新一期世界排名,二人以及老将马龙均未出现在排名中,正式宣告了3位奥运冠军的退出。谈及退出世界排名的原因,樊振东和陈梦均提到了WTT有关退赛罚款的“新规定”。据2024年12月20日公布的2025年WTT手册规定,世界排名前十的运动员如果不迟于开赛前一周选择退赛,将被罚款5000美元(1美元约合7.30元人民币);开赛前一周内选择退赛或者直接缺席比赛的,将被罚款6000美元;如在退赛同一周参加俱乐部赛事或表演赛,运动员将再被罚款5000美元。樊振东直言,

作为世界上最长寿的奥运冠军,匈牙利传奇体操运动员、5枚奥运金牌得主凯莱蒂·阿格奈什因肺炎1月2日去世,享年103岁。凯莱蒂的奥运之旅始于1952年赫尔辛基奥运会,她在自由体操比赛中获得金牌,并在其他项目中获得一枚银牌和两枚铜牌。她最辉煌的成就是在1956年墨尔本奥运会上以35岁“高龄”一举揽获4枚金牌和两枚银牌。这使她成为匈牙利历史上最成功的奥运选手之一。她因此获得了包括匈牙利“国家运动员”称号,以及入选国际体操名人堂在内的众多奖项。(据央视新闻1.2)

世界最长寿奥运冠军凯莱蒂去世



世界棋后居文君加冕大满贯



据国际棋联消息,在1月1日于美国纽约举行的2024国际棋联世界快棋和超快棋锦标赛超快棋女子组决赛中,世界棋后居文君经加赛战胜队友雷挺婕,获得冠军。这是中国棋手历史上首次获得超快棋世界冠军。居文君也集齐了慢棋、快棋和超快棋三项世界冠军头衔,成就大满贯。(据中新体坛1.2)

苏炳添:将在2025年全运会后退役

中国短跑名将苏炳添将在2025年的全运会后退役,这是这位亚洲男子100米纪录保持者2024年12月29日透露的。“特别希望能够为我的家乡、为粤港澳大湾区贡献自己的一份力量,全力以赴去做好,将全运会作为自己体育生涯的一个句号。”苏炳添当日在参加广州市越秀区小北路小学的一场活动后接受采访时如是说。第十五届全国运动会将于2025年11月9日至21日在广东、香港、澳门举行。出生于广东中山的苏炳添表示,自己将为在家门口出战而努力。“推出巴黎奥运会之后其实有想过放弃,但后来又觉得全运会在家门口举办,无论如何都希望能够出

现在赛场上,所以付出了很多的努力。”苏炳添说。苏炳添透露,目前自己身体情况良好,已经可以进行中等强度的训练。“虽然可能没办法触摸到太高强度,但是中等强度的训练水平可以正常完成。如果自己的成绩能够给予广东队帮助,我肯定很愿意出现在赛场上。”他说。(据光明网)