吃鱼避开“重金属”

鱼肉作为非常重要的一种“白肉”,比起猪牛羊肉来说,热量和饱和脂肪的含量更低,钙等矿物质的含量相对更高,可以作为减重、减脂期的优质蛋白质来源。

而且,鱼肉中富含的谷氨酸、天冬氨酸等呈鲜味氨基酸,让鱼肉自带鲜味。这使得我们在做鱼时不用经过深度加工,只需清蒸或煮汤,就能美味诱人。

再加上不少鱼(尤其是多脂的海鱼、部分淡水鱼)体内DHA等不饱和脂肪酸含量很高,对于促进大脑细胞、视觉细胞的发育和健康也多有裨益,很适合作为日常补充DHA的良好食物来源,对于大脑处于飞速发育期的婴幼儿、需要补充DHA的老人、年轻人而言,都是相当推荐的食物。

另外,不少鱼体内的维生素D含量不低,而其他常见食物中的维生素D含量均不高。对于缺乏日晒、食物中维生素D匮乏的人群来说,很适合多吃鱼。

鲜鱼该怎么选

以往,人们认为深海的大型鱼比淡水鱼更容易遭受重金属污染,这个结论有一定道理。不过,鱼体内重金属污染情况也和不同海域、鱼的种类和年龄等因素有关,在全球范围内,鱼的重金属含量存在这样的一般规律:

膳食知识

肉食鱼>杂食鱼和草食鱼;体形大的鱼>体形小的鱼;年龄大的鱼>年龄小的鱼。

像美国食品药品监督管理局列出的“不推荐”(汞含量高)级别中,就包含了鲨鱼、剑鱼、方头鱼、大耳马鲛鱼、大目金枪鱼、马林鱼等大型肉食性鱼类。

而不同海域,也对鱼体重金属含量有影响。根据一份调查研究结果,就我国而言,东海、渤海地区的野生鱼体内汞含量高于养殖鱼;南海的海水养殖鱼体内汞含量高于野生鱼。

同时,在这份调查中,石斑鱼、金线鱼、鲶鱼、鳜鱼等肉食鱼显示出了较高的汞含量。

香港食物安全中心也有关于鱼体含汞水平的提示,也列出了如金目鲷鱼、剑鱼、方头鱼、大目金枪鱼、蓝旗金枪鱼、旗鱼、鲨鱼等汞含量较高的肉食鱼。

不过,大家可以放心的是,目前我国水产品的汞含量整体上远低于国家标准限值。

无论是美国食品药品监督管理局、香港食物安全中心,还是我国居民膳食指南比较推荐的低汞、高DHA鱼类,主要包括(可多吃):三文鱼、鲈鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、大黄鱼、罗非鱼等。

只需尽量避开上面不推荐的几种大型鱼类,尤其是我国常见的石斑鱼、金线鱼、鲶鱼、鳜鱼等,其它鱼还是可以食用的。

此外,一些贝类也属于低汞的安全范畴,如蛤蜊、牡蛎、扇贝等,物美价廉,也是可以选择的。

怎样吃鱼才健康

除了熟悉哪些鱼可能重金属含量更高,挑选时尽量避免之外,我们在对鱼进行烹饪加工的过程中,也有一些技巧可以尽量降低摄入重金属的风险。

首先,搭配一些促进人体重金属排出的食材。

人体有清除、排出重金属的能力。只要不是长期、大量吃重金属含量高的鱼,一般造成危害的可能性不算大。

如果能在烹饪过程、进食过程中,加入一些促进人体排出重金属的食物,如膳食纤维含量丰富的粗杂粮和蔬果,能更好地预防伤害。

其次,做到食物多样化。

我们可以充分发挥食物多样化的优势,这既降低了对可能含重金属的鱼类的使用量,也能发挥不同营养素相互协作的健康效果,最大程度地降低、分摊、抵消可能因重金属摄入带来的健康风险。

举个例子,担心重金属的存在伤害大脑和神经系统,我们可以通过多吃一些有益大脑和神经系统健康的食物,如富含DHA的三文鱼,原味坚果等。

担心重金属增加肝脏代谢负担,可以适当多吃富含维生素C的新鲜蔬果等。

此外,鱼肉的摄入,也要注意量的限制。

按照中国居民膳食指南的推荐,正常成年人每周建议吃2次鱼,差不多300到500克的量。

做鱼以清蒸、水煮为好,尽量避免煎炸烧烤的方式,以免破坏鱼肉中的不饱和脂肪酸,也可防止因为煎炸烧烤而增加致癌物的含量。

(综合央视新闻、科普中国网)

春天吃点蜂蜜好

春季食用蜂蜜,不仅可以去除春燥,还可以防过敏、抗疲劳。

人体大脑神经元所需能量在蜂蜜中含量很高,能在很短时间内补充给人体,并且短时间内容易吸收,及时消除人体疲劳和饥饿。

蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被人体吸收利用,改善血液的营养状况。因为蜂蜜能调节胃酸分泌,增强肠蠕动,缩短排便时间,润肠通便。

蜂蜜食药两用,有消炎、祛痰、润肺、止咳的作用,对于春季容易过敏人群来说,长期服用,还可以缓解哮喘的发作。

此外,蜂蜜可与柠檬、柚子、金银花等混合饮用,使胃酸正常分泌,降低血液中的胆固醇含量,有助于缓解心脑血管疾病和肾脏疾病。

不过,每天不宜过多食用蜂蜜,以免产生肥胖隐患。

应季饮食

(摘自《健康时报》)

吃铁锅炒的菜真能补铁吗

用铁锅炒菜确实可以增加食物中的铁含量,但这种补铁方式的效果有限,不能替代饮食中的铁摄入。

用铁锅烹饪食物,尤其是酸性食物,铁锅会释放微量的铁元素进入食物中。但这种铁主要以无机铁(非血红素铁)的形式存在,人体对其吸收率极低。

饮食新知

(据中国新闻网)

吃够四种营养素助长寿

维生素C 维生素C是人体必需的营养素之一,是一种强大的抗氧化剂,能促进胶原蛋白合成,利于皮肤、骨骼等的健康;还能清除自由基,减少氧化损伤,增强免疫力;促进铁的吸收,辅助预防缺铁性贫血。成年人每日应摄入100毫克维生素C,想达到预防慢性疾病的效果,推荐摄入200毫克。因为人体无法合成维生素C,只能通过食物获得,保证每天吃250克水果500克蔬菜,一般就能补够维生素C。推荐多吃刺梨、猕猴桃、草莓、西兰花、辣椒、油菜、苋菜、芥菜等新鲜果蔬,水果建议生吃。

维生素D 维生素D是人体必需的脂溶性维生素,可促进钙、磷吸收,维持正常血钙磷水平和骨骼肌肉的生长、发育、运作,还能调节免疫系统,有助预防多种慢性疾病。维生素D主要来源有三文鱼、金枪鱼、蛋黄、动物肝脏,以及一些强化食品,如添加维生素D的牛奶等。另外,人体内80%的维生素D需要通过晒太阳后皮肤合成,因此应保证每日户外活动时间在1小时以上。

β胡萝卜素 它在体内可转化为维生素A,有助保护视力,维持正常视觉功能;它还具有抗氧化作用,能保护细胞免受自由基损害,降低某些慢性疾病的发生风险。橙色、黄色、绿色蔬菜水果,如胡萝卜、南瓜、菠菜、芒果,都富含β胡萝卜素。

番茄红素 它是一种强抗氧化剂,能有效清除自由基,减少氧化应激,对前列腺健康、预防心血管疾病和某些癌症可能有一定益处。番茄红素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色水果和蔬菜中。

专家特别提醒,这四种营养成分协同作用时,抗炎效果会产生“1+1大于2”的惊喜,因此,餐桌上的“彩虹搭配”就是最好的抗炎配方。

教你一招

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

谁能成为中国女排下一任主帅

3月18日,国家体育总局排管中心的一纸公告在中国女排球迷中间引发了许多讨论。公告表示,即日开启中国女排下一任主教练的选聘工作,而主教练的最重要工作,自然便是应对洛杉矶奥运会资格赛以及正赛的挑战。

里约金牌一代逐渐成为老将,新生代选手又急需锻炼成长……当下的中国女排正处于更新换代的关键期,这对于主教练的工作能力也提出了相当高的要求。

而中国女排这个沉甸甸的名号,也势必让主教练这个职位背负许多压力,无论谁最终接手这份工作,都注定要迎接许多挑战。

按照公告中提出的时间表,候选人的推荐报名工作将在3月25日截止,随后将进行确定候选人、征求意见、确定拟聘人选、公布人选几个阶段,整个流程预计将在4月份结束。

而这份主教练工作的任期,也不出意外地定在了2028年洛杉矶奥运会结束。如今选聘公告中的各项要求,也基本排除了中国女排像中国男排那样邀请外籍教练执教的可能。

在各项要求中,有一条引起了外界的关注,那就是候选人需要“曾担任过省市成年队主教练并获得过全国前三名或担任国家级青少年队主教练并获得过世界或亚洲正式比赛前三名”。

若要满足这一标准,包括蔡斌在内的诸多国内女排劲旅主教练都能达标。此外,近年带领中国队夺得U21女排世锦赛、U20女排亚锦赛冠军的匡琦,以及挂帅斩获大运会和U17女排世锦赛冠军的赵勇,也都是符合标准的候选者。

一边是名将逐渐变成老将,新生代选手还未能集体挑起大梁的现状,一边是全国球迷对于中国女排的关注度和期待,这意味着中国女排的帅位,注定充满压力。

事实上,在球队阵容遭遇伤病困扰的同时,中国排球的管理层也经历了冲击——今年1月,中央纪委国家监委发布消息,国家体育总局排球运动管理中心原主任李全强因涉嫌严重违纪违法接受调查。9年多时间里,排球管理中心两位主任潘志琛、李全强先后落马。

如今,面对再次出发的中国排球环境,以及急需发掘新一代人才的中国女排现状,无论谁将拿起中国女排主教练的教鞭,都注定将迎接严峻的挑战。

(据澎湃新闻3.19 蒲垚磊/文)

国际奥委会首位女主席上任

在洛杉矶奥运会周期起步之际,国际奥委会也迎来了历史性的一刻。3月20日,在希腊举行的国际奥委会第144次全会上,柯丝蒂·考文垂在投票选举中胜出,当选为新一任国际奥委会主席。

由此,国际奥委会迎来了历史上的首位女性主席,同时也是首位来自非洲的主席。从身份上看,柯丝蒂·考文垂的上任具有里程碑意义。

而从更加实际的角度,这位新主席也渴望能够为国际奥林匹克运动带来更多的发展——让奥林匹克更加年轻化,更加贴近新生代的生活,将是她上任后的重要任务之一。

在运动员生涯中,考文垂与中国也有不浅的缘分,在2008年北京奥运会上,她获得了包括女子200米仰泳金牌在内的四枚奖牌,这让她从此爱上了这座城市。

此后,她也多次造访中国,还现场见证了2022年北京冬奥会的上演。今年2月的哈尔滨亚冬会期间,她又一次来到了现场,并感叹中国冰雪运动的发展:“是北京冬奥会的非凡遗产。”

在当选之后,考文垂的面前也有着许多挑战。这位创造了历史的新任主席,还需要用实际行动来兑现自己竞选时许下的承诺,“这是一份巨大的荣誉,我将带领这个组织去实现它的核心价值,也让各位能够为今天所做出的选择而感到自豪。”

(据光明网3.21)

刘翔后继有人!刘俊茜室内世锦赛60米栏摘铜

3月22日晚,2025南京世界田联室内锦标赛涌入了比首个比赛日更多的观众,将看台填得满满当当。

从半决赛跑出小组第二的7秒51,到决赛中跑出7秒55夺下铜牌,来自江苏靖江刘俊茜用一次次流畅的攻栏和加速冲刺,将“南京魔方”的气氛推至沸点。

虽然与身前“三连冠”的美国名将霍洛韦还有一定的差距,但刘俊茜已经改写了中国男子跨栏的一段历史,他成为继刘翔之后,又一位在室内世锦赛60米栏项目中登上领奖台的中国选手。

2012年的伊斯坦布尔,刘翔最后一次登上室内世锦赛这个项目的领奖台,在此之后,中国高栏选手一次次冲击奖牌都铩羽而归,直到刘俊茜,在13年后终于完成了突破。

“我其实对自己的成绩不是很满意,感觉自己还没有完全发挥出来。之前也没有想过名次,但是半决赛完了之后,觉得自己有机会获得奖牌。”刘俊茜在回顾这次室内世锦赛之旅时,和站在决赛起点时一样,脸上总是挂着灿烂的笑,“三枪我都很放松,没有压力,完全没有压力,都是告诉自己加油就可以了。”

当刘俊茜在两年前初出茅庐时,外界将他和刘翔的名字联系起来,更多只是因为“他的某个角度和刘翔长得有点神似”,但在此之后,刘俊茜用一个个冠军和个人最好成绩(PB)改变了外界的评价。他说:“向翔哥(刘翔)看齐,他是我们的偶像,是我们这一代的榜样,希望自己能一次一次接近翔哥的PB。”

(据澎湃新闻3.23 马作宇/文)

F1中国大奖赛正赛打响

今年的F1中国大奖赛于3月21日拉开帷幕。22日的冲刺赛上,杆位发车的法拉利车手汉密尔顿一路领先,以领先第二名6.889秒的巨大优势夺冠,迈凯伦车队的皮亚斯特里与红牛车队的维斯塔潘分获二、三位。

而在随后的正赛排位赛中,皮亚斯特里拿下生涯首个杆位,梅奔车队的拉塞尔排名第二,迈凯伦车手诺里斯获得第三,红牛车手维斯塔潘排名第四位,法拉利车队的两位车手汉密尔顿和勒克莱尔分居五、六位。

比赛起跑后,两位迈凯伦车手占据前两位。来到第6圈,遭遇刹车问题的阿斯顿马丁车队车手阿隆索退赛。最终皮亚斯特里成功保住杆位夺得冠军,首次捧起中国大奖赛奖杯。

(据极目新闻3.23)

吴艳妮打破女子60米栏全国纪录

3月23日,在南京世界田联室内锦标赛女子60米栏半决赛中,中国运动员吴艳妮以8秒01的成绩再次刷新个人最好成绩,并打破尘封11年的全国纪录。

吴艳妮在参加本次比赛前剪了短发,她因此设计了新的出场动作,称自己就是“战斗天使”。在上午结束的女子60米栏第一轮中,吴艳妮就以8秒05刷新个人最好成绩,以小组第四名的成绩晋级半决赛。半决赛中她展现出良好的竞技状态和自信心态,虽然未能进入决赛,但8秒01也创造了新的全国纪录。

吴艳妮赛后向全场观众致谢,泪洒赛场。

(据京报体育3.23)

体育微课堂

雪橇运动员的手套为什么带有指钉

与雪车、钢架雪车不同,雪橇运动员需要在比赛中平躺滑行,为了能在出发时获得更快速度,运动员佩戴的手套都带有指钉,以便于在光滑的冰面上做出“耙冰”加速动作。其次,为了在滑行时减少风阻,运动员身穿的连体服也都是使用特殊材质定制的。

(摘自《中国体育报》)