

夏季吃瓜,有助抗炎防衰老

眼下,到了各种瓜果陆续上市的时候。瓜果不仅有助消暑清热,发表在美国科学促进会杂志《科学进展》上的一项最新研究,还找到了吃瓜有益健康的新证据:西瓜、甜瓜、冬瓜等瓜类食物中的瓜氨酸有助减轻炎症、延缓衰老。

据中国农业大学营养与食品安全博士后王国义介绍,瓜氨酸最早从西瓜汁中发现,它不是人体必需氨基酸,因此之前没有受到营养学家的关注。但近年来,越来越多的研究发现,瓜氨酸在人体代谢中具有重要作用,不仅可以清除自由基,减少氧化应激,还能促进血液循环,舒张血管,维持血压、血脂水平正常。



常。此外,瓜氨酸还能提高运动表现,对改善男性性功能障碍也具有一定作用。瓜氨酸主要存在于西瓜、冬瓜、黄瓜等葫芦科果蔬中,鱼类、黑巧克力、坚果、鹰嘴豆、洋葱、蘑菇、杏仁等食物中也含有少量瓜氨酸。一项针对葫芦科果蔬的检测显示,西瓜中的瓜氨酸含量最高,之后依次是甜瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜和西葫芦(又名小瓜、角瓜等)。

除了富含瓜氨酸,瓜类果蔬还有水分多、高钾低钠的优点。

点,特别适合夏天食用。其中,西瓜和甜瓜虽然口味甘甜,但含糖量并不高。数据显示,每百克西瓜的碳水化合物含量为5.7至8.1克,而等重的香蕉为22克。这两种瓜虽然升糖指数较高(70左右),但因为碳水化合物较低,如果控制好摄入量,就不会引起血糖大幅度波动。西瓜和甜瓜还富含番茄红素、叶黄素、玉米黄素等植物化学物,它们都具有抗氧化作用,可降低体内氧化应激水平,减少炎症。《中国居民膳食指南(2022)》推荐的水果摄入量是每人每天200至350克,而且种类最好尽量多样化,因此一次吃完半个大西瓜或两三个甜瓜的做法并不可取。但是,血糖高的人每天吃100克西瓜/甜瓜完全没问题(最好不超过150克)。

(摘自《生命时报》)

吃辣能燃脂减肥吗 从西医和营养学角度看,辛辣食物能加快血液循环,提高代谢、增加耗能,进而提升有益的棕色脂肪密度,促进致胖的白色脂肪代谢。

但是,辛辣食物比较开胃,且常伴随高油高盐,容易导致总能量摄入超出代谢范围,最终积累脂肪。

因此,只有控制整体能量摄入,适当吃辛辣,才有助于燃脂、控制体重,也就是减肥。

此外,中医认为肥胖患者多为痰湿体质,辛辣食物具有一定排湿功效,但减肥效果未必明显。

(摘自《食品科学》)

夏季药膳“三豆饮”



原料:绿豆50克,赤小豆50克,黑豆50克,生甘草15克。

做法:以上三种豆子清洗干净浸泡30分钟,与甘草一同放进锅里加水,大火烧开再转小火煮30分钟,弃豆饮汤。

特点:原料均为药食同源之物。绿豆清热解毒,为夏季消暑常用之品;黑豆色黑入肾,行水祛风、解毒;赤小豆利水消肿、解毒;生甘草调脾胃和中、解百毒。湿胜之人在夏季常饮此品,可消暑解毒、化湿和胃。

(摘自《中老年保健》)

微波炉做菜,营养有优势

在多数人印象中,微波炉只是一个加热的工具,其实,用它来烹饪菜肴不仅简单方便,还有很多营养优势。

有害物质产生少 肉类在烧烤、煎炸等高温加热过程中,可能会产生苯并芘、杂环胺等致癌物。相比之下,微波加热肉类就要安全得多。有实验将猪肉块放进900瓦变频微波炉中加热5分钟、6分钟后,均未检出苯并芘。实际上,在此功率下仅需70至80秒就能让猪肉块熟透。

抗氧化能力提高 有些食物经过微波加热后,抗氧化能力会增加。一项实验表明,微波加热后,新鲜苦瓜、芹菜和芦蒿的抗氧化活性大幅度增加,分别从原来的11%、17%和24%,上升到88%、57%和90%。

(摘自《秋光·长寿生活》)

暑湿季节,吃对三道土茯苓药膳

暑湿夹杂的时节,土茯苓具有解毒、除湿、通利关节的功效,吃对了大有裨益。

米仔头膏 不少广东人称土茯苓为“米仔头”,将鲜土茯苓500克去皮洗净,刨成薄片,加入适量凉开水打碎成浆,用纱布袋反复过滤浆液,倒入锅中,全程中小火加热并持续搅拌,煮至浓稠挂勺,趁热倒入容器,室温晾凉后放入冰箱冷藏2至3小时。搭配蜂蜜食用更佳,可以解毒除湿、调理肠胃、降火通便。

五指毛桃土茯苓汤 土茯苓40克、五指毛桃30克、猪骨500克(焯水)、蜜枣2颗入锅,同煲1.5小时,撇去浮油加盐食用。能够解毒除湿、通利关节,改善湿热引起的关节肿痛、僵硬等不适。

三豆茯苓饮 浸泡赤小豆、黑豆、绿豆各20克,与土茯苓20克一起煮至开花,滤渣饮用或带豆食用,可以清热解毒,有助消暑防病。

制作以上药膳忌用铁器;肾功能不全者、阴虚内热者、对土茯苓过敏者慎食。

(据99健康网)
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“新日本饮食”降压效果好

日本相关研究人员招募了12213名员工(88.1%为男性,平均年龄42.2岁)进行健康检查,并根据他们的食物摄入频率进行问卷,计算不同食物的平均摄入量。研究人员分析发现,现代饮食得分最高组发生高血压的风险比最低组低6%,传统饮食对高血压发病率的影响并不显著。

研究人员表示,改良后的现代日本饮食模式中,增加了富含钾和膳食纤维的食物,以及钠含量较低的食物,长期坚持有助预防高血压。但由于该研究参与者以男性为主,未来还需进一步探索符合全人群需求的降压饮食模式。

(摘自《中国中医药报》)

11分,分数越高,代表饮食模式越现代。研究人员分析发现,现代饮食得分最高组发生高血压的风险比最低组低6%,传统饮食对高血压发病率的影响并不显著。

研究人员表示,改良后的现代日本饮食模式中,增加了富含钾和膳食纤维的食物,以及钠含量较低的食物,长期坚持有助预防高血压。现代饮食(新日本饮食)评分的计算则用全谷物(包含纳豆等发酵豆制品)代替白米,并增加水果、生蔬菜和乳制品3个类别,咸味食物(如泡菜)计为负1分,总分

制作为以上药膳忌用铁器;肾功能不全者、阴虚内热者、对土茯苓过敏者慎食。

(据99健康网)
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

今天,金牌是否不那么重要了

最近,国际竞技舞台很是热闹。

不到一月间,斯诺克男女世锦赛冠军奖杯首度同刻中国选手之名;多哈世乒赛,国乒拿下4冠,却无缘男双金牌;法网赛场,郑钦文创造最佳战绩后又不敌老对手萨巴伦卡。

有大胜,有惜败,人们为突破者振臂欢呼,也为折戟者“比心”安慰。赛场上的胜负,似乎不再像往昔那样轻易掀起全民情绪的波澜。难道说:今天,金牌不那么重要了?

时代变迁中,金牌依然重要,依然彰显着顽强拼搏、奋勇争先的精神底色,承载着“升国

旗、奏国歌”的殷殷期盼。只不过,我们凝视金牌的目光变了。时光奔涌,我们阔步迈向新时代。一个砥砺奋进的中国,日益强盛;做中国人的志气、骨气、底气,不断增强。当金牌不再是证明民族自信的必需品,我们越发从容。

我们和拼尽“洪荒之力”的傅园慧一起“玩梗”,给屡次

冲击金牌失败的张博恒满满安慰,向马拉松比赛中最后一位撞线的跑者献上掌声。只要奋斗过、坚持过,纵无金牌,亦是强者!

金牌的光芒依旧耀眼,我们从奋斗者的坚持中学会尊

重和欣赏,也从体育事业的光谱中看到更多色彩。从“仰视世界”到“平视世界”,目光投向金牌,我们多了从容;目光望向世界,我们添了自信。超越竞技的体育运动价值观,孕育着强大的精神力量,凝聚成实现中华民族伟大复兴的磅礴伟力。

“我们不以胜负论英雄,同时英雄就要敢于争先、敢于争第一。”今天,我们不再把金牌数量当作衡量成败的唯一标准,但永不言弃、全力争胜的心,依旧热辣滚烫!

(摘自《人民日报》6.12 林琳、唐天奕/文)

潘愚非创中国男子攀石最好成绩



6月10日,在2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛最后一轮比赛中,中国队凭借小将王钰栋罚入的点球以1:0的比分战胜巴林队。虽然以一场胜利结束世预赛的征程,但国足还是提前梦断2026年世界杯——国足3胜7负排名小组第5位,未能晋级附加赛。

6月13日下午,中国男足克罗地亚籍主教练布兰科·伊万科维奇出现在中国足协办公地。据记者了解,因国足未能跻身2026年世预赛亚洲区第四阶段附加赛,中国足协按合同约定,单方终止与伊万教练团队(外籍)的合作。6月14日凌晨,伊万离开中国。

自2024年2月成为国足主教练后,伊万带队打了14场正式比赛,战绩为4胜2平8负,胜率仅为28.57%。在执教10场以上的历任国足主教练中,伊万的执教胜率排在倒数第二位,仅高于前任扬科维奇(27.78%)。

据悉,国足兵败雅加达前后,就有经纪人(公司)向中国足协推荐新帅人选,其情形与历次换帅前都较为相似。可以肯定的是,当初合同中对伊万教练团队世预赛各阶段赛事带队工作设定了具体目标。换言之,中国足协在国足无缘晋级下阶段世预赛的情况下,不仅可以单方终止合同的执行,而且不必支付违约金。

数据显示,国足自2002年世界杯结束后米卢离任开始,在20多年时间里共更换了14任主帅。单任主帅最长任期不足3年,平均任期不足1年半。从国足连续6次折戟世预赛的结果来看,这期间的换帅并不成功。

(综合新华网、光明网、《北京青年报》)

6月16日,在女子网球协会(WTA)公布的最新一期世界排名中,中国“一姐”郑钦文升至女单世界第4,创造了个人职业生涯新高。

郑钦文也成为继2014年9月7日李娜之后,近11年来首位跻身Top4的中国选手。除郑钦文之外,Top100榜单上还有王欣瑜和袁悦。王欣瑜下降1个位次,最新排名第49位;在斯海尔托亨博斯闯入八强的袁悦,继续保持第84的排名。

目前郑钦文的积分为4853分,白俄罗斯名将萨巴



伦卡以11553分高居第一,美国选手高芙以8083分排名第二,美国球员佩古拉以6483分位列第三。

此外,100至150名这个区间的几位中国球员,王雅

郑钦文世界排名升至第四创新高

他其实是带伤上阵:“赛前一周左右因为疲劳,两个小臂都拉伤了,还没好完全。决赛最后一条线明显最后感觉小臂脱力了,软掉了。”对于成绩,他说自己有更高的期待,但还是很满意本站的表现。

潘愚非是中国首位参加奥运会的男子攀岩选手,也是首位登上世界杯难度项目领奖台的中国男选手。巴黎奥运会上,他取得男子全能第12名,较之东京奥运会提升两名。本赛季他在国际赛场上状态继续回升,4月在世界杯吴江站获得男子难度第5,那也是他在该项目中时隔两年后首进世界杯决赛。此前,他在世界杯攀石项目中的最高排名是2019年获得的一个第8。

值得一提的是,第一阶段比赛结束后,4支球队都以3胜2负的战绩并列排在第3名,足以见得乒超联赛的激烈程度。本赛季的乒超联赛,不仅考验各支队伍的阵容强度,也在考验球队的阵容厚度。

(据澎湃新闻6.12)

繁、张帅、韦思佳和高馨妤排名都有不同程度的提升。

(综合新华网、齐鲁晚报·齐鲁壹点等)