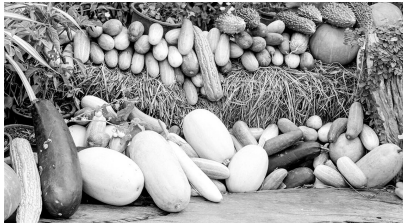


夏季吃瓜,有助抗炎防衰老



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、血糖和血脂水平正

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,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质,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)。

另外,丝瓜和冬瓜等瓜类蔬菜体积大、热量低、饱腹感强,尤其适合糖尿病、高血压、高脂血症、痛风患者食用。其中,丝瓜富含钙、镁等矿物质,无论炒菜、煲汤还是蒸炖都鲜美爽滑;冬瓜热量最低,还有一定量的维生素C,可以炒、炖、蒸、烩;黄瓜含水量高达98%,建议生吃或凉拌,能留住更多营养,口感也更好;南瓜富含胡萝卜素、叶黄素等植物化学物质,糖分相对高,推荐蒸着吃,或搭配全谷杂豆等,能延缓血糖上升速度;西葫芦含有钙、镁、硒等微量元素,可凉拌、炒、做馅,也可加面粉、水和鸡蛋,做成糊塌子。

(摘自《生命时报》)

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。

营养保留好 研究表明,和焯烫、油炒相比,微波加热的蔬菜维生素C保留率更高。以荠菜为例,分别经过焯烫、油炒、微波加热2分钟后,维生素C损失率分别为63%、23%和12%。畜禽肉类可以为人体提供优质的蛋白质、B族维生素等营养物质,但B族维生素对热敏感,易被破坏。研究发现,鸡胸肉经微波加热后,维生素B保留率高于烤箱加热。鱼类中富含的欧米伽3脂肪酸,在烹饪过程中很容易被氧化分解。用微波烹饪鱼类,可以

减少脂肪酸的氧化。

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》)

“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。研究人员以绿茶、咸味食物、鱼、藻类、蘑菇、蔬菜、豆制品、味噌汤和白米的摄入量,计算传统日本饮食评分,总分9分,分数越高,饮食模式越传统。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

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。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》)

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,室温凉凉后放入冰箱冷藏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,可以清热解暑,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)



药膳知识

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。绿豆清热解暑,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》)



夏季饮食

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中国梦的磅礴伟力。

“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岩最好成绩



6月7日,2025年攀岩世界杯布拉格站男子攀岩赛落幕。潘愚非职业生涯首进该项目决赛并获第5名,这是24岁的他在该项目中取得的最高排名,也创造了中国男选手的历史最好成绩。

本站男子组有近90名选手参赛,其中包括本赛季已实现分站赛攀岩三连冠的日本名将安乐宙斗。巴黎奥运会冠军、英国选手托比·罗伯茨,以及韩国选手李度炫、捷克老将亚当·翁德拉等名将也悉数参赛。

赛后,潘愚非透露本站

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,他在世界杯攀岩项目中的最高排名是2019年获得的一个第8。

(据新华网6.7)

郑钦文世界排名升至第四创新高

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。

在6月13日的女王杯网球赛四分之一决赛中,郑钦文以6:2、6:4击败英国选手拉杜卡努,职业生涯首次打进草场赛事四强。赢得这场比赛后,郑钦文的即时排名升至世界第4位。可惜之后在半决赛中不敌美国选手阿尼西莫娃。

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,美国选手高美以8083分排名第二,美国球员佩古拉以6483分位列第三。

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,最新排名世界第49位;在斯海尔特亨博斯闯入八强的袁悦,继续保持了第84的排名。

此外,100至150名这个区间的几位中国球员,王雅

6月11日,2025赛季乒超联赛结束了第一阶段的较量,山东魏桥和深圳大学分别以不败战绩位列男女团体头名。由于王楚钦退赛,和樊振东的“巅峰对决”未能上演。但樊振东与林诗栋上演了一场5局大战,凭借7连胜彰显了自己强大的统治力。

乒超联赛素来有“神仙打架”的意味,即便是阵容热度不算高的球队,依然有不俗的战力。而相比只有6支队伍的队,9支队伍参赛的男队,要在3天时间里打至少5场团体比赛,赛程压力可想而知。

比如首日打满两场5盘大战的上海队,便在第二天轮休了主将樊振东和许昕,但在面对整体实力不算突出的安徽队时,上海队又经历了一场5盘大战,最终2:3落败,收获赛季首败。

即便第一阶段球队6战全胜领跑积分榜,但王楚钦依然表示:“其实大家的水平都差不多,没有谁具备绝对的优势,都是看临场发挥。可能我们在团队上整体实力会好一些,但也不是绝对的。需要保持谨慎,专注于比赛。”

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、韦思佳和高馨好排都有不同程度的提升。

(综合新华网、齐鲁晚报·齐鲁壹点等)

乒超『神仙打架』累坏国手