

“妇女节”
关爱女性

吃出健康与美丽

今天是“三八”国际妇女节，关爱女性，最重要的是关爱女性的健康。这篇文章就来说说，女性如何通过饮食来保持健康、美丽的身心。

抗氧化物质——延缓衰老

自由基是细胞衰老的大敌之一，能引起细胞氧化应激，导致DNA损伤。天然食物中富含的维生素E、胡萝卜素、番茄红素、花青素、类黄酮等多种抗氧化物质，有助消除体内的自由基，降低DNA氧化性损伤，延缓衰老。

当然，并不是说吃了含抗氧化物质的食物就一定能抗衰老。日常生活中要长期坚持多吃蔬菜、水果等食物，它们本身就是抗氧化物质的“存储库”，能够在潜移默化中滋养身体。

一般来说，深色食物中的抗氧化物质含量较高。例如：绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜中富含胡萝卜素；番茄和西瓜中富含番茄红素；紫米、黑米、红豆、黑豆、葡萄、蓝莓等富含花青素；山楂、大枣、茄子、柑橘等富含类黄酮；坚果和全谷杂粮中富含维生素E。

铁和锌——面色红润

肌肤需要充足的氧气和养分供应，而血红蛋白中的铁对于运输氧气至关重要。如果没有足够的铁，处于身体最外端的皮肤就不能得到足够的氧气和能量供应，皮肤的更新和修复受阻，自然不可能红润动人。贫血者的皮肤苍白或发黄、弹性变差、暗淡无光，正是这个原因。

锌则是细胞再生和修复所必需的营养素，缺乏锌会导致皮肤的创伤无法愈合，细胞更新减慢。红肉

(比如瘦肉、牛羊肉、动物肝脏等)和水产品分别是铁和锌的好来源。如果每天吃不到100克左右的瘦肉和鱼，最好能吃一把坚果类食品，以补充铁和锌，同时还能增加维生素E。

钙和维生素D——骨骼强健

女性比男性更容易受到骨质疏松的威胁，因此在膳食中必须摄入充足的钙。科学研究显示，女性骨密度的峰值在30~34岁之间，也就是说，过了这个阶段以后，骨密度开始缓慢下降，患上骨质疏松的风险增大。此外，在补充钙的同时也少不了维生素D，因为我们身体对钙的吸收需要维生素D的参与，如果一味补钙却不补充维生素D的话那也无济于事。

酸奶、牛奶和奶酪是膳食钙的最佳来源，不仅含量丰富，且吸收率高，其中还含有多种有益女性健康的成分。此外，豆腐等豆制品也是钙的好来源，还能提供充足的植物蛋白。

含维生素D丰富的食物包括鱼肝油、肝脏、肾脏、全脂奶、黄油、蛋黄、多脂鱼等。经常晒太阳也是人体获得充足有效的维生素D的优质来源。

各种维生素——保持身体活力

维生素C是皮肤胶原蛋白合成的必要成分。维生素A是表皮细胞正常分化的关键因素。B族维生素则在新陈代谢中起着调节作用。维



生素K能预防骨质疏松。叶酸不仅能预防巨幼红细胞性贫血和出生畸形，还能维护正常的甲基代谢，对预防心脑血管疾病也十分重要。

要想得到充足的维生素，最好的方式是通过营养平衡的膳食。新鲜果蔬和薯类是维生素的好来源。深色果蔬富含胡萝卜素，能在人体内转化为维生素A。绿叶菜还含有维生素K和叶酸。蛋类和瘦肉等食物能提供B族维生素。

膳食纤维——降糖“好帮手”

不溶性纤维能促进肠道蠕动，预防便秘；可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合，从而减少高血脂、脂肪肝的发生危险。

膳食纤维也是防治糖尿病的关键因素，因为它不仅能提高饱腹感，也能延缓餐后血糖和血脂上升的速度。此外，膳食纤维还能帮助人体排出一部分重金属元素和化学污染物。多吃蔬菜和粗粮可以获得不溶性纤维；可溶性纤维则主要存在于海藻、蘑菇、豆类和某些水果当中。

最后，需要提醒的是，在补足上述营养的基础上，还要做到避免煎炸熏烤食物，远离甜食、甜饮料，养护胃肠功能，并且坚持规律运动。

国家注册营养师 季玥

女性常吃豆有4大益处

常吃豆制品的健康益处很多，这篇文章就详细地说下女性吃豆的益处。

1. 调节激素水平

豆制品中的大豆异黄酮结构跟雌激素类似，能跟体内的雌激素受体结合，更年期女性雌激素水平会降低，可以吃些豆制品来减缓雌激素活性的降低。

其中大豆的大豆异黄酮含量最高，其次是豆芽、豆腐，最低的是豆浆。食用豆制品最好用凉拌、蒸、炖和煮的方法，因为大豆异黄酮在180℃以上的高温下就会损失。

2. 降低乳腺癌发病风险

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤，发病率位居我国女性恶性肿瘤首位。而大量观察性研究显示，亚洲女性多吃豆制品，可降低乳腺癌发病风险。有研究显示，每天每1000千卡能量中摄入10.6毫克大豆异黄酮，就能显著降低乳腺癌风险。

3. 降低骨质疏松风险

女性绝经后钙流失加剧，与男性比起来更容易骨质疏松。而豆制品是补钙能手，充足的钙摄入对预防骨质疏松很有帮助。其中又属豆腐干、素鸡、干张的钙含量最高。因为大豆加工成豆制品后，草酸减少了，这使得大豆中的钙吸收利用率提高了。

4. 降低冠心病风险

2020年发表在《循环》杂志上一项超过20万人的研究显示，每周吃150克以上的豆腐，与冠心病的发病风险下降18%有关。其中，未绝经的年轻女性、绝经后未补充雌激素的中老年女性，每周吃超过150克豆腐，与冠心病发病风险下降50%有关。

这可能是大豆异黄酮和大豆甾醇的联合作用。因为大豆异黄酮与雌激素结构类似，而雌激素本身就有保护血管的作用，另外大豆甾醇可以阻碍胆固醇的吸收，抑制血液胆固醇升高，而血胆固醇升高是冠心病的重要因素。

国家注册营养师 谷传玲

健康读卡

美容养颜 喝红枣四物汤

红枣性温味甘，含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、镁及丰富的维生素A、C、B₁、B₂、胡萝卜素等。由红枣等组成的四物汤是传统的女性保养秘方，它虽然健康，但有些朋友却因其口感问题而选择放弃。下面，教大家做一款同样有美容养颜功效的红枣四物汤，在享受好味道同时，还能吃出好气色。

原料：红枣5个，红豆50克，龙眼干5个，红糖适量。

做法：龙眼干、红豆和红枣清洗干净；砂锅内放适量水，放入红豆、红枣和龙眼干，炖至红豆熟烂，加入红糖，小火再炖一会儿即可食用。

来源：本报微信公众号

春天吃点“养阴”食物

春季饮食要根据个人体质进行选择，普通健康人群不主张大量进补。身体特别虚弱的人可以适当食用海参、冬虫夏草等补品。对于健康人群而言，春季饮食要注意清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时，此时人体阳气上升容易伤阴，因此要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。对于“吃肝补肝”的说法，可以适当吃一些猪肝，但一定要保证饮食卫生。适宜春季吃的食物有：雪梨、银耳、蜂蜜、山药、百合、豆浆、白萝卜、柚子、莲藕、葡萄。现推荐食谱两款。

红枣莲子鸡腿汤

材料：红枣10颗，鸡腿2个，薏米20克，莲子15克。

调料：姜片、盐各适量。

做法：1. 所有材料洗净，

鸡腿剁块，薏米冷水泡4小时，莲子去心。

2. 砂锅加水适量煲沸，放入薏米、莲子、红枣、鸡腿块、姜片，大火煲沸，改小火煲至鸡肉熟软，加入盐调味即可。

蟹肉拌菠菜

材料：熟蟹肉350克，菠菜、绿豆芽各200克，红辣椒3个。

调料：芥末酱、白砂糖、酱油、鸡骨高汤、盐各适量。

做法：1. 蟹肉撕成丝；菠菜、绿豆芽洗净并焯熟、过凉；红辣椒洗净，去蒂、子，切丝。

2. 取小碗，放入芥末酱、白砂糖、酱油、鸡骨高汤、盐搅匀，做成调味汁。

3. 再取大碗，放入蟹肉、菠菜、绿豆芽、红辣椒，加入调味汁拌匀即可。

郑玉平