

多吃鱼有助“润滑”关节

骨关节炎是一种常见的慢性退行性关节疾病,常见于中老年人,一般是因关节软骨的逐渐磨损和老化而起病。除了常规预防和治疗外,科学饮食也能有助减缓软骨磨损,为关节减负。中国注册营养师刘倩表示,鱼富含二十二碳六烯酸(DHA)、二十碳五烯酸(EPA),这些有益脂肪有助“润滑”关节,同时最大限度地减缓软骨磨损。

三文鱼
研究表明,经常吃三文鱼等富含脂肪的鱼类,还可降低体内炎症水平,从而减轻类风湿关节炎患者的症状。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》推荐,

成人每天DHA+EPA的理想摄入范围为250到2000毫克。数据显示,三文鱼的DHA含量为1400毫克/100克,EPA为850毫克/100克。从性价比的角度来说,以下几种鱼也比较推荐:

青花鱼
DHA含量为1000到1500毫克/100克,EPA含量为800到1000毫克/100克。青花鱼还富含优质蛋白质和B族维生素,尤其是维生素B₆、维生素B₁₂和烟酸含量较高,对神经系统健康和能量代谢至关重要。此外,它还能提供一定量的维生素D以及钾、锌、硒等矿物质。

带鱼
DHA和EPA含量分别为

1400毫克/100克和970毫克/100克。带鱼还是天然钙库,含量高达431毫克/100克,是同等重量牛奶的4倍多。并且,带鱼还富含有利于钙吸收的维生素D、镁等营养素以及优质蛋白质。

虹鳟鱼
又被称为“淡水三文鱼”,DHA和EPA含量分别为1300毫克/100克和600毫克/100克,而且虹鳟鱼脂肪总量更少,脂肪酸比例更优秀。此外,它维生素和矿物质含量也比较丰富,尤其富含钾、镁、锌。
建议每周吃2到3次鱼,每次100到150克,清蒸、少油煎都是不错的烹饪方式。(摘自《生命时报》)

果中燕窝是什么

“亲戚”,同属仙人掌科量天尺属植物,原产于南美洲,目前在我国海南、广东等地有小面积种植。

每100克燕窝果含2到3克膳食纤维,是香蕉的2倍,是普通火龙果的1.5倍。它以水溶性膳食纤维为主,能促进肠道益生菌增殖,搭配黑籽中不溶性纤维,形成“双纤维清洁系统”,帮助消化,温和排便。

燕窝果中含有普通火龙果没有的橙黄质素,配合高达12.8毫克/100克的维生素C(比白心火龙果高40%),形成强大的抗氧化组合,有助于清除自由基,延缓细胞老化,对

养颜护肤十分友好。它还是个隐藏的“补钾高手”,钾含量是普通火龙果的7倍以上。这种矿物质能调节心跳节律,降低心血管疾病风险,堪称心脏的“节奏大师”,还能促进钠排出,辅助平衡血压,是高血压人群的“天然缓冲剂”。
别看燕窝果甜得跟蜜似的,它的升糖速度却并不快(GI值仅为42,属于低升糖水果)。且每100克燕窝果约55大卡,相当于半个苹果。对于控糖、减脂人群来说,既能满足对甜食的渴望,又不用担心热量超标。(据中国食品报官方平台)

芹菜叶子才是“营养王者”

很多人对芹菜的态度两极分化,喜欢的人觉得它口感清爽,不喜欢的人则对那股特殊味道敬而远之。

但芹菜的钙含量比牛奶还高,每100克芹菜茎中含有154毫克钙,而同重量的牛奶钙含量约为107毫克。当然,牛奶中的钙吸收率更高,依然是补钙的首选。如果在吃蔬菜的同时还能补钙,就可以让补钙途径实现多样化。

芹菜中还富含膳食纤维,有助于改善肠道环境,促进肠道蠕动、缓解便秘。

芹菜中含有芹菜素、木犀草素等多种黄酮类抗氧化物质,能帮助清除体内自由

基。同时,丰富的维生素和矿物质也有助于增强免疫力。每100克芹菜热量仅约14到16千卡,加上膳食纤维带来的饱腹感,是控制体重的帮手。

每次择菜时,很多人习惯性地吧芹菜叶丢掉,主要是因为芹菜叶的特殊味道比叶柄更浓,吃起来还略带苦味,口感也比较粗。

但你可能不知道,这个被你嫌弃的芹菜叶,才是真正的“营养王者”。芹菜叶所含的蛋白质、胡萝卜素、维生素C等多种营养成分比叶柄更高。

那么芹菜叶该怎么吃呢?其实方法很多:芹菜叶

肾结石是一种容易复发且极难根治的疾病,成年人的患病几率也在逐年上升。人体在摄入过多的蛋白质后,会导致体内的草酸、尿酸、钙等成分增加,从而增加了得肾结石的风险。

中医认为,菠萝性味甘平。具有清热解渴、消食利尿的功效,可以用于治疗消化不良、头昏眼花、消肿祛湿、小便不利等症。

李时珍在《本草纲目》中记载:“菠萝能补脾胃,固元气,制伏亢阳,扶持衰土,壮精神,益气,宽痞,消痰,解酒毒,止酒后发渴,利头目,开心益智。”

菠萝在饭后食用,能开胃顺气,解油腻,调节肤色,淡化色斑。墨西哥人常常将菠萝制成药酒,帮助开胃消化。现代研究发现,菠萝中含有一种跟胃液相类似的酵素,可以分解蛋白,帮助消化。

菠萝还被称为“超级食物”,因为它其中含有一种叫做菠萝蛋白酶的酶,不仅能嫩肤、溶血块、防治心血管疾病,还能抑制肿瘤细胞生长、抑制血栓形成和降低心脏病的风险。菠萝蛋白酶可以非常有效地改善消化,减少血液凝结、草酸、尿酸形成,而且菠萝有利尿作用,方便结石排出。

但需注意患有溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍的人应禁食菠萝。发烧及患有湿疹疥疮的人也不宜多吃菠萝。(据云南中医微信公众号)

菠萝可以帮助排结石



近几年,有一种新兴小众水果——黄金燕窝果,在高端水果圈悄然走红。你可能觉得:“这不就是个黄皮火龙果吗?”

它完全不是普通火龙果那种脆爽的口感,而是软糯化口、像果冻又像燕窝,抿一口就在嘴里化开,带着冰糖般的甜香和天然花香,一点都不腻人。黄金燕窝果,和我们常吃的红心、白心火龙果是

近年,“世界药都”安徽亳州推出了自己独具风味的“药膳套餐”。吃亳州药膳,首选“芍花鸡”。这道菜需精选散养一年半以上的母鸡,清洗、焯制,焯到鸡肉软烂。烹制时,取原汤稀释,加入焯好的土鸡,再添人参参与秘制料包一同煮沸。随后撒入芍药花、枸杞、大枣与虫草花,小火慢煨。这样一盆融汇鸡肉鲜甜与草本清香的芍花鸡才能称得上是亳州药膳。

“芍花鸡”是一道流传千年的亳州传统药膳,相传创自东汉神医华佗,常饮可美容养颜、养血平肝。(摘自《安徽日报》)



米兰冬残奥会闭幕,中国体育代表团双榜第一

北京时间3月16日凌晨,米兰冬残奥会正式闭幕。中国体育代表团斩获15枚金牌、13枚银牌、16枚铜牌共44枚奖牌,在金牌榜、奖牌榜均位居榜首,并创冬残奥会境外参赛最佳战绩。

本次是中国第7次参加冬残奥会,是参加境外冬残奥会项目最多、运动员规模最大的一届。中国队在开幕后的首个比赛日即有两枚金牌入账,刷新境外参赛历史最好成绩;

随后连续攀升,在金牌榜和奖牌榜上双双领跑,最终实现双榜第一。

中国队在2002年盐湖城冬残奥会首次参赛,仅有4名运动员。面临起步晚、人才少和装备落后等挑战,中国残联出台了《冬季残奥项目振兴计划》等方案,举全国残联系统之力,在运动员选拔、高水平教练员聘请、场馆建设和赛事布局等多方面制定务实发展举措。

全国冬残奥运动员由不足50人发展至千余人,技术官员实现从无到有并发展到上百人;冬残奥项目由两个大项拓展到6个大项,成功实现冬残奥会参赛大项全覆盖;全项目组建国家集训队,实现反季节全天候境内外训练;冬残奥全项目被纳入全国残运会赛事体系,并在国内积极举办各类冬残奥国际赛事……这些数据,展现了全方位的突破。从项目稀缺、人才匮乏到



▲中国代表团旗手由越野滑雪和冬季两项男运动员蔡佳云、轮椅冰壶女运动员王蒙担任

全项参赛、跻身世界前列,中国队的优异成绩也折射出残疾人冰雪运动的跨越式发展。(据中国新闻网)

请叫我「苏会长」

3月14日,广东省田径协会第六届第一次会员代表大会在广州顺利召开,中国田径短跑传奇选手苏炳添当选为广东省田径协会第六届会长。

2024年底,苏炳添宣布将在2025年全运会后正式退役。

2025年12月9日,苏炳添在个人社交媒体正式宣布退役。在接受央视采访时,苏炳添透露在这一天退役有着特别的意义:“因为我是在2004年12月9日,从一个普通的中学进入到业余体校,如今正好21年,我一直记得这个日子。”

除了运动员身份,苏炳添考取了暨南大学2017届国际经济与贸易专业硕士研究生、北京体育大学体能训练学院博士研究生,还任暨南大学体育学院院长、党委副书记、体育部主任、教授、硕士研究生导师。

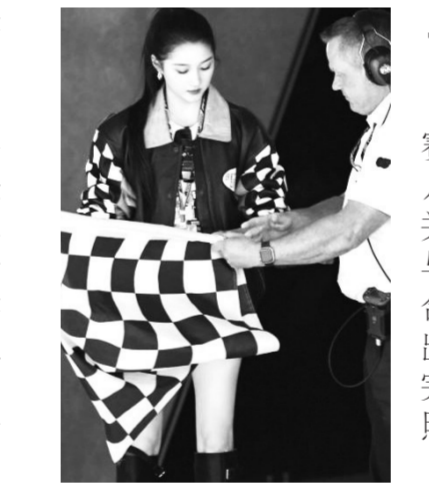
如今,“苏神”又多了一个新身份。(据新浪体育)

亚洲杯半决赛:铿锵玫瑰今战“袋鼠”

3月14日下午,中国女足在第21届女足亚洲杯1/4决赛中,经过120分钟的苦战,以2比0取胜中国台北队,终于挺进了四强并拿到明年巴西女足世界杯的入场券。

对米利西奇和中国女足而言,这仅仅只是完成了一个保底任务,铿锵玫瑰迄今为止在本届赛事上的表现恐怕难以令人满意,外界所期待的队

伍的进步与变化不多。当然,眼下并不是讨论这些事情的时候,毕竟中国女足目前正在备战3月17日18点对阵东道主澳大利亚的半决赛。然而,王霜因累计黄牌停赛对中国女足的影响有多大?澳大利亚女足上一场对阵朝鲜女足11名首发球员中,有9人在女足英超球会效力,外加各1名效力于罗马女足与美国女足大联盟的球员,比赛中充分展现出丰富的大赛经验以及把握机会的能力时,所有人都在为中国女足捏一把汗。但无论如何,相信所有球迷都会坚定地支持中国女足、为女足姑娘们加油,毕竟这支中国女足是我们所有中国球迷的女足,期待铿锵玫瑰取得佳绩!(摘自《体坛周报》马德兴/文)



一眼望去全是腿,关晓彤任F1挥旗手

3月13日,2026F1世界锦标赛中国大奖赛在上海进行。3月15日凌晨,中国内地女演员关晓彤在个人社交媒体晒出了与梅赛德斯车队车手拉塞尔的合影。与此同时,关晓彤还晒出多张照片,尽显又酷又飒的完美气质,有网友赞叹这些美照“一眼望去全是腿”!据悉,现身F1中国大奖赛的

关晓彤作为特邀嘉宾深度参与了多个活动,包括担任F1学院赛正赛的挥旗手。在学院赛正赛中,中国外卡车手铁豆顺利完赛。3月15日15时,2026F1世界锦标赛中国大奖赛的正赛正式打响,最终,梅赛德斯车队的19岁车手安东内利夺得冠军,这是他职业生涯首个分站赛冠军。(据体坛网)

重庆“小孩哥”勇夺街舞全球总冠军

个流畅的单手旋转惊艳亮相;队友立即接招,腾空、落地,肢体衔接行云流水。两人你来我往、攻防交错,教练在一旁紧盯细节,不时提醒:“身体保持平衡!节奏再压一点!”

休息间隙,满头大汗的李勇秋告诉记者,按照教练团队的规划,此次赴巴黎参赛是为了观摩学习,开阔眼界,最初的目标仅仅是进入下一轮。

“决赛现场DJ(主持人)播放的音乐其实不太适合我,美国对手的实力也很强,还是有些压力。”李勇秋说,当时,他就想着要用自己的方式扭转局势。随后,他的动作越发流畅,高难度一个接一个,在音乐骤停瞬间,他以头部倒立定律动精准卡着鼓点,随即以一

头顶地、身体腾空、整个人在空中高速旋转……巴黎,当地时间3月8日,重庆两江新区南华中学13岁学生李勇秋,在2026年Juste Debout全球总决赛上,击败来自40多个国家和地区的舞者,一举夺得本届赛事少儿组全球总冠军。作为全球最具影响力的街舞赛事之一,Juste Debout赛事被街舞爱好者称为“街舞世界杯”,其Junior Dance Tour组别专为青少年街舞新星打造。那么,李勇秋这位“小孩哥”,是如何成为街舞全球总冠军的?

3月12日下午,已回到重庆恢复训练的李勇秋正和队友展开霹雳舞一对一battle(对决)。音乐响起,李勇秋率先跨步上前,动作利落干脆,肩颈的律动精准卡着鼓点,随即以一

综合 CCTV 生活圈、科普中国、人卫健康

专家开讲

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)