

冷水洗肉、热水洗菜 十个饮食习惯决定寿命长短(图)

【阿波罗新闻网 2016-01-15 讯】



说到长寿,几乎每年都有人更新长寿食物“排行榜”,如果你给最常见、最便宜的抗衰老食物打分,相信蔬菜、水果、谷物、红茶……一定都榜上有名。不过换个角度看,“怎么吃”有时比“吃什么”更重要。美国MSN网站刊文指出,只要雷打不动地坚持以下10个饮食习惯,就能帮你找到那把长寿钥匙。

- 1、用凉开水泡茶。**美国农业部最近研究发现,与青菜或胡萝卜相比,红茶中含有更多的抗氧化物质,可以有效帮你抵抗皱纹和癌症的侵扰。日本最新研究显示,每天喝两杯以上红茶的人,遭遇流感病毒侵袭的几率要比不喝的人少30%。用热水泡茶会比冷水泡茶释放出更多的咖啡因与单宁,导致周期性头痛、失眠等症状,而用凉开水泡茶可使其中的有益物质在不被破坏的情况下,慢慢溶出。
- 2、复合维生素饭后吃。**北京协和医院临床营养科副主任于康表示,生活中吃得精细,会损失大量B族维生素;蔬菜过度浸泡,会泡掉大量水溶性维生素;食品放置时间过长,或油煎、烘烤等烹饪方式都可能减少维生素含量。这时,补充复合维生素就像上了一道“保险”,而且最好饭后吃。叶酸、维生素B、C等水溶性维生素如果饭前空腹吃,很快通过胃进入小肠被吸收,还没完全被人体利用就通过尿液排出体外。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收,如空腹服用,大部分都不能被吸收。
- 3、生吃洋葱防心脏病。**很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来,这就大错特错了。美国哈佛医学院心脏科教授克多·格尔威治博士指出,洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,每天生吃半个,或喝等量的洋葱汁,可增加心脏病病人约30%的“好胆固醇”。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食物时,里面的洋葱就像你的“救命草”。北京大学第一医院营养部二部主任孙孟里指出,洋葱对高血压、高血脂和心脑血管病人确实有好处,而且生吃、凉拌效果最佳。
- 4、每餐之前喝两杯水。**控制体重,对大多数人来说是一场“持久战”。不久前,研究人员发现,饭前喝两小杯水能减少饥饿感和食物摄入量,比节食减肥的效果更明显。美国弗吉尼亚理工大学的布伦达·戴维说:“喝水是控制体重的一种最简单、廉价的方法。”餐前饮水的人一天能少摄入近300卡热量。美国格拉斯哥大学肥胖专家迈克·里恩教授也指出,除喝水外,餐前吃水果、蔬菜和麦片粥,同样含热量少,还有助于增进饱腹感。
- 5、睡前吃些高纤维食物。**美国麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说:“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食,比如谷类食物,有助于睡眠。”大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25—35克)的一半,所以,建议抓住睡前的最后时刻补充一下。
- 6、有些素菜要“荤”着吃。**油吃多了不好,但一点不吃更不好。孙孟里表示,南瓜、胡萝卜中含有大量β-胡萝卜素,因此不能吃得太清淡,用油炒一下更利营养吸收。如果南瓜用来煮粥,那么保证其他菜里有油,让它们到肠胃里会合。
- 7、凉菜的汁用来蘸着吃。**很多人去饭店都喜欢点盘大拌菜或蔬果沙拉,觉得这样能补充维生素。其实,这些菜中的酱汁反而会给原本健康的菜带来不少热量。最好把调好的酱汁放在一个小碗里,用切好的菜蘸着吃,这样,你需要的酱汁只是原来的1/6。
- 8、冷水洗肉,热水洗菜。**许多人洗肉前,喜欢拿热水泡上一会儿。殊不知,用温水或热水洗肉,不但容易变质、腐败,做出来的肉口感也会受影响。最重要的是,会加速肉中蛋白质、氨基酸和B族维生素的流失。与之相反,洗各类果蔬时用温水更好。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨指出,温水比凉水更容易去除果蔬表面的农药残留。
- 9、深色水果抗衰老。**买水果时拿不定主意,就选深色的那种。相比浅色水果,深色水果里含有更多的抗氧化剂、维生素、硒、铁、钙、锌等物质,具有防癌、抗癌、抗衰老等功效。
- 10、晚餐早比晚点好。**卫生部首席健康顾问洪昭光教授表示,人体排钙高峰期是餐后4—5小时,晚餐吃得太晚,不仅影响睡眠、囤积热量,而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间最好在下午六七点,而且应不吃或少吃夜宵。

最好的养生食物

世界上很多食物都号称能延年益寿,台湾《康健》杂志日前对这些食物进行评比,总结出最具有养生功效的7种食物。

粥是元气补充站。煮粥过程中,营养素释放更多,而且容易被人体吸收。葱白粥可以杀菌,粳米粥可以治腹痛。食欲不振的人,最好喝碗热腾腾、加了蔬菜的咸粥。

大蒜可比抗生素。大蒜中的蒜素可起到消炎杀菌预防疾病的作用。每天一瓣蒜，还可以降低胆固醇。

白菜能防乳腺癌。白菜能退烧解热、止咳化痰，还具有抗癌作用，尤其能抑制乳腺癌细胞。吃火锅时，最好涮点白菜，它是寒性食物，可以平衡火锅的燥热之气。

大头菜保护眼睛。怀孕时呕吐不止，吃点大头菜做的咸菜，能减少不适的感觉。不过，它最大的好处还是保护眼睛，其中叶黄素和玉米黄素的含量非常高。

多吃松子护心脏。松子有健脑、润肤的作用。其中的不饱和脂肪酸，还能保护心脏。

海带加醋防便秘。海带中含有大量可溶性纤维，因此能防便秘。其中的胶质则能起到美容作用。加醋可让海带软化，其中的营养素更易释放。

荞麦降压助睡眠。荞麦中含有抗氧化物和维生素P，可以降低血压和血脂，保护心脏，还有很强的助眠作用。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：生命时报

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0115/677126.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]