

美国权威公布10种最健康食物(组图)

【阿波罗新闻网 2017-01-10 讯】



西兰花

美国权威公布10种最健康食物

在各种补品给追捧的今天，人们常忽略身边常见食物的营养价值，它们富含维生素、矿物质，抗癌物质等等，其并不亚于“补品”。

在各种补品给追捧的今天，人们常忽略身边常见食物的营养价值，它们富含维生素、矿物质，抗癌物质等等，其并不亚于“补品”。

美国《线体》、《时代》杂志近日列出10种超级健康食物，它们可以抗疾病、增体能。

牛油果



1.预防心脏病

牛油果现在不是什么稀有水果，大部分超市都有卖的，其中富含维生素A、E、C、硒等多种抗氧化物质，富含动植物油、纤维素以及叶酸，有助于降低胆固醇，降低患心脏病的可能性。

2.改善血脂

美国宾夕法尼亚州立大学的一项研究表明，食用牛油果和橄榄油、杏仁一样，有清除血液中坏胆固醇的作用，三个月后能减少体内大约12%的低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）。同时，还可以提高好胆固醇的含量，帮助改善血脂健康状况。

大蒜



1.消炎

大蒜是抵御疾病的有力武器。它可以大大抑制大肠杆菌等细菌增长，能够起到消炎作用。

2.降胆固醇、降血压、降血糖

大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等物质，碾碎后会互相接触，从而形成有保健作用的大蒜素。因此大蒜最好捣碎成泥，且要放10~15分钟后再吃，这样有利于大蒜素的生成。加热中起抗菌作用的有机硫化物含量会逐渐下降，所以大蒜生食杀菌效果好。

3.治疗关节炎

大蒜还可以巧治风寒湿气引起的关节炎。先找块干净的棉布，在膝盖上缠两层，然后取3~4颗大蒜，捣成泥敷在布上，再用塑料薄膜包扎起来，敷两小时。药取下后，用干净棉布把双膝裹起来，能除风湿，破冷气。

菠菜



1.抗癌、提高免疫力

冬季蔬菜，菠菜排第一。美国公众科学中心把最新版超级营养蔬菜的“头把交椅”给了菠菜。菠菜所含的叶黄素和玉米黄素有利于提高人体免疫力。最新研究还显示，菠菜是抗癌效果最为显著的食物。

2.养颜

由于菠菜中含有大量的铁，对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，也被推崇为养颜佳品。

3.护眼

到了岁末，不少人开始忙于夜间加班，菠菜中的叶黄素对视网膜中的黄斑就有重要的保护作用，可以适当多吃一些。

需要提醒的是，因为菠菜草酸含量较高，一次食用不宜过多。

黑巧克力



1.控制血压

美国达傅斯大学抗氧化剂研究试验室研究发现，每天吃3.5盎司（约100克）黑巧克力的高血压患者，两周之后，血压下降了，坏胆固醇水平也下降了。

2.滋润皮肤

德国研究人员每天让24位女性饮用半杯浓缩的类黄酮可可粉。三个月后，这些女性的皮肤变得更加湿润光滑，在太阳底下暴晒引起色斑和皮屑的症状也得到有效改善。

3.抗血栓

根据美国霍普金斯大学医学院的研究显示，制作巧克力的原料是可可豆，它里面含有丰富的天然抗氧化物“类黄酮素”，这种物质可以降低血压、防止血小板凝块，有利于血管畅通，也使罹患心脏疾病的风险大为降低，其抗血栓的效果甚至比红酒、茶以及浆果类的水果还要好。

西兰花



1.润肺止咳

有人把西兰花叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”，这是因为常吃西兰花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效。

2.防癌、清理血管

西兰花对杀死导致胃癌的幽门螺旋菌具有神奇功效。长期食用可以减少胃癌、乳腺癌、直肠癌等癌症的发病几率。

西兰花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，因而减少心脏病与中风的危险。

3.减少淤青、强化骨质

有些人皮肤受到小碰撞就会变得青一块紫一块，这是因为体内缺乏维生素K的缘故，补充的最佳途径就是多吃西兰花。一个普通大小的西兰花能满足人体每日需要的维生素K含量，维生素C更是每日需求量的两倍。这两种维生素都对强化骨质极为重要。

柠檬



1.降压

医生表示，柠檬是个“降压果”，高血压患者平时不妨吃点柠檬、喝点柠檬水。

2.防止动脉粥样硬化

柠檬含有丰富的维生素C和维生素P，特别是维生素C的含量更高，具有抗氧化和保护血管内皮的作用，有助于控制血压，保护心脏。此外，柠檬还能抵抗血液中钙离子促使血液凝固的作用，因此可以防止动脉粥样硬化。

3.抑制癌细胞

柠檬中含有的柑橘类黄酮还能抑制癌细胞的生长。

鲑鱼



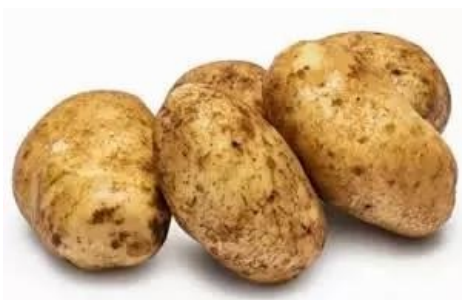
1.预防心脏病、癌症

鲑鱼是世界上珍贵的鱼种，也叫三文鱼、鳟鱼、大马哈鱼。富含欧米伽-3脂肪酸、尼克酸，有助于降低患抑郁症、心脏病、癌症、阿兹海默症等疾病的风险。

2.预防风湿性关节炎

英国医学杂志《风湿性疾病纪事》刊登研究显示，每周吃一次三文鱼等或吃四次鳕鱼、金枪鱼等，可显著降低患风湿性关节炎的风险。

薯类



1.预防心脏病、中风

一提到富含钾的食物，很多人只会想到香蕉。而事实上，比香蕉钾含量高的食物有很多，譬如土豆、芋头等薯类食物。土豆的钾含量高达342毫克/百克，而香蕉的为256毫克/百克，芋头中的钾含量也比香蕉高50%左右。用薯类代替部分主食，对预防慢性病、便秘等都有好处。

2.抗癌、提高免疫力

另外，土豆还含有丰富的叶酸；一个红薯的维生素A含量是每日人体需求的八倍。维生素A对于抗癌和提高免疫力极为重要。

豆类



1.改善血糖

豆科植物属于低升糖指数的食物，多吃各种豆，比如大豆、绿豆、红豆、黑豆、豌豆、芸豆、扁豆……可以改善2型糖尿病患者的血糖。

2.降低心脏病风险

多吃豆类对心脏有好处，它所含有的不可溶性纤维能够有效降低胆固醇，另一些可溶性纤维则可以帮助排除体内垃圾。一周吃3次以上豆类食物（不论是豌豆、扁豆还是黄豆等等）能大大降低患心脏病的几率。

3.防癌

另外研究显示，摄入豆类食品越多，患上肺癌、乳腺癌的风险就越低。

核桃



1.降低糖尿病风险

与其他坚果相比，核桃含有大量的多不饱和脂肪酸，它能减轻对胰岛素的抵抗，并降低人们患上2型糖尿病的风险。

2.护心

《营养生物化学》杂志发布文章称，每天吃40g核桃，连续四周，就能有效提高人的微血管功能，对缓解和防治心血管疾病具有一定的益

处。

每天摄入约28克核桃，相当于一小把果仁的量，就可以起到令人满意的护心效果。

[阿波罗网](#)责任编辑：夏雨荷 来源：时代杂志

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0110/864451.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。]