

吃醬油對健康決然相反的研究報告



有趣的是，相隔沒多久，英國也發表了一篇有關醬油的研究報告，這篇報告指出，在40多個醬油產品測試中，約有10個含過量致癌物質3-MCPD。研究者在對老鼠的試驗中證明，長期攝入3-MCPD會致癌，但其對人體則不會構成危害。

美國與英國吃醬油對健康決然相反的研究報告，肯定多於否定，美國學者進行了一項研究指出，醬油的主要成分是大豆所含的異黃酮，它可降低人體內的膽固醇，減少患心血管疾病的危險。

研究還發現，亞洲國家食用醬油的比例，較歐美國家高出30-50倍，而乳腺癌和子宮癌的發病率偏低，這可能與日常飲食中，常加幾滴醬油有關。

日本人的日常飲食中離不開醬油。過去，醬油曾被認為是日本人罹患胃癌的主要因素，但兩年前，美國威斯康辛大學推翻了這種說法。研究者一方面給老鼠喂以致癌物質亞硝酸鹽，另一方面又喂以醬油，結果發現，醬油吃得越多，患胃癌的幾率越低。

醬油主要是由脫脂大豆、澱粉、小麥、食鹽。經過發酵等程序釀制而成的。大豆的營養價值很高，早有研究指出，大豆及其製品均有

防癌的效果。

人體內的雌性激素水平過高，就會引起乳腺癌，而大豆中所含的植物型雌性激素，能有效地抑制人體內雌激素的產生，因而具有防癌、抗癌作用。

研究還發現，大豆中所含的卵磷脂等成份，對於防治癌症，尤其是防治乳腺癌，具有一定的療效。

美國學者用動物實驗證明：大豆中所含的特殊物質異黃酮，可以減緩甚至抑制惡性腫瘤的生長。醫學界認為，美國有好幾種惡性腫瘤在亞洲較為少見，原因可能就是亞洲人吸收的異黃酮比較多。

大豆異黃酮是近年來醫學界熱門的研究對象之一。幾年前，德國醫學家研究指出：異黃酮可以阻止新生血管的形成，從而使需要依賴新生血管輸送養分的惡性腫瘤死亡。

最近，新加坡國立大學的一項研究發現，

醬油能產生一種天然的抗氧化成分，它有助於減少自由基對人體的損害，其功效比常見的維生素C和維生素E等抗氧化劑高十幾倍。用一點點醬油所達到抑制自由基的效果，與一杯紅葡萄酒相當。

更令人驚奇的是，醬油能不斷地消滅自由基，不像維生素C和維生素E只能消滅一定量的自由基，這一發現說明，醬油內含有兩種以上的抗氧化成分，而且各種成分，消滅氧化基的時間長短也不一樣。

研究人員說，這是科學界第一次發現，醬油含有如此多的天然抗氧化成分，可見，醬油具有防癌、抗癌之功效。

醬油對人體健康有益與否，其保健功能的大小，目前雖無一致的定論，但在近年來有關的研究中，對醬油加以肯定的研究報告和論文還是多於否定的。所以，如果在菜肴中加幾滴醬油調味，看來還是有益的。

對年邁的父母我們該問的八個問題

我們與父母一起度過生命中如此多的光陰，可是大多數時光只是虛度，只用於打理日常事務，平平常常。我們很少跟父母交心、深談。時光飛逝，不幸的是，我們都會老去。是時候與父母(父、母)進行意味深長的交流了。有時候會聽人家說，後悔父母在世時沒有抓住機會，跟他們聊聊一些事情。你有這個機會，一定要好好利用哦。你可以問問父母這些不問題。

1. 跟我說說您的父母或祖父母好嗎? 家族史遠不止族譜和影集所能承載的，故事也是家族史的一部分。一定得有些老祖宗的故事，可以傳給下一代。

2. 能跟我分享一下您小時候的故事嗎? 父母的冒險經歷，希望、擔心以及與其朋友和父母的關係等等往往很有趣，而且會發人深省。干嘛不把這些都錄下來呢?

3. 能說說我小時候的事情嗎? 父母肯定記得你小時候發生的趣事，或糗事。以後孩子問及你的童年時，你就能順嘴說來了。

4. 您最想給我什麼樣的建議呢? 父母過了一輩子，經歷過許多事，你肯定能從中有所領悟。他們也許會跟你分享哲思、趣事或許傻事。不管什麼，都會成為家庭諺語或神話寶典。

5. 什麼事讓您最幸福、最驕傲? 還是請他們談談生命中的好事吧：成就、快樂，還有驕傲時刻。你或許就是父母幸福或驕傲的理由。

6. 您最大的遺憾是什麼? 如果有機會，您會怎麼做? 這話題或許讓人傷感，你寧願不提，但是父母的回答會發人深省，會讓你重新瞭解父母，理解以前不曾理解之事。

7. 哪件事對您影響最大? 那或許是戰爭、或許是災難。到底是什麼讓您記憶深刻?

問問看吧，你或許能瞭解父母當時的所思所想所感。父母的親身經歷或許會正是你以前在書上看到的內容呢。

8. 您百年之後我們該怎么做? 討論包括父母過世以後的未來計劃，會讓很多人感覺不舒服。但這很重要，最好討論討論。後事該如何處理? 立遺囑了嗎? 傳家寶該怎么处理? 想要什麼樣的葬禮?

下次再去探望年邁的父母時，問問上面所列的幾個大問題吧，仔細傾聽父母的訴說。你會吃驚不小的。



健康警告:疲勞到癌癥祇有5步!

總是覺得疲倦、焦慮、不安感強烈且如影隨形，容易為周遭人舉止所激怒，過於亢奮所以晚上睡不着。血壓偏高，血糖值偏高，肩膀、背、腰部活動量大就會疲倦、疼痛。便秘嚴重，體溫低。這些都是人體疲勞的典型特徵。

極端的生活都會產生疲勞

人體產生疲勞的原因在於過多的壓力，壓力有許多表現形式，威脅着現代上班族身體健康的主要有三種：

工作過量，這是讓自律神經平衡失調的最主要因素；

憂慮煩惱，上班族精神上的壓力也很大，使得交感神經緊張；

用藥頻繁，長期服用消炎止痛藥、降血壓劑或類固醇達幾個月時，身體便會傾向於讓交感神經勝出。

此外，全無壓力的生活，同樣也會造成疲勞與倦怠，工作或人際關係乏善可陳，每日運動量不足，加上喜歡甜食，都是造成疲勞的主要原因。會感覺稍微動一下就覺得疲累，提不起勁來做事。在意他人眼光，在意小細節，容易沮喪。早上不容易起床，肌力弱，肩膀、背部、腰部等總是酸痛疲倦。容易拉肚子，體溫低。

處於兩個極端的生活都會產生疲勞，都是讓自律神經無法保持平衡的不良因素。

不同的疲勞類型都有5步進程

輕度疲勞攝取少量甜食

疲勞進程1：在這個階段我們會感覺到“輕度疲勞”。

這時吸入的氧氣量減少，血液中氧氣濃度與血糖值下降。於是身體發出警戒，會令我們產生疲勞的感覺。

要消除這種疲勞，只需要花上5分鐘即可。大約進行5次深度深呼吸，並可攝取少量甜食，狀況就能有所改善。

疲勞進程2：覺得昏昏沉沉

疲勞進程2：這個階段的疲勞會使身體感覺到有些沉甸甸的。

血液中的氧氣濃度與血糖值持續下降，導致肌肉或內臟局部組織陷入氧氣與營養不足的困境。

除了深呼吸之外，此時應該做一些輕度體操，讓僵硬或者沉重的部位獲得伸展，時間持續10~20分鐘才有效果。重點在於通過適當的活動恢復正常血流，由我們的體內產生熱能。



精力力竭的疲勞

如果無法中止疲勞時，身體就只能藉助泡澡等外力，由體外來為身體加溫，此時疲勞已進入下進程3。

疲勞進程3：在此階段，你會覺得全身精力力竭。

肌肉或內臟等部位含氧量與營養不足的狀況更加嚴重，已經踏進即使輕度運動也無法恢復體力的階段。情緒會顯得焦躁、易怒。其次，從身形來看，活動過度則身形顯得消瘦，或者為了消除壓力而暴飲暴食變得肥胖。體溫持續維持低溫狀態。皮膚顏色暗沉，甚至臉部等處長出一顆顆的小疹子。頸、肩、背、腰部的僵硬感越發嚴重。睡覺時輾轉難眠，容易落枕，躺在床上還會腰痛。更嚴重的，睡覺時會鼾聲大作。年輕人出於壓力，也會發生睡眠中磨牙的現象。

解除進程3的疲勞非常重要，是不讓疾病上身的最後屏障。讓身體變暖，同時睡眠充足，會讓體力逐漸恢復，再加上緩和的運動促

進血液循環，就會慢慢消除疲勞。儘量不要常吃藥，經常性用藥會讓交感神經越來越興奮，疲勞、僵硬或疼痛容易陷入惡性循環。

身體內部開始產生明顯異變

疲勞進程4：這時，身體內部開始產生明顯異變了，到了這個階段身體已經生病了。

身體的變化包括肩、背、腰等部位的疼痛，伴隨青春痘、口腔潰瘍、牙周病、胃炎、便秘與食慾不振等症狀，各種各樣的毛病不間斷，甚至還會在精神上出現輕度的憂鬱症。

這個階段，切記每天都要有充足的睡眠，使身體暖和，做些和緩輕鬆的體操，這樣的生活達1周左右才可能有用，一步一步地開始重拾生活步調，讓身體恢復原有的健康。

癌症潛伏

疲勞進程5：如果我們不重視疲勞進程4的症狀，過於操勞，不好好保養身體，40歲以後，大病就會不時纏身，這樣的情況代表著什麼呢?那就是癌症潛伏在體內。

一旦踏入這個階段，輕者需要幾個月，重者需要幾年的休養生息。因此，一定要讓身體恢復到進程3之前的狀態。所以，請謹記調整節奏，為自己打造不疲勞的生活。

消除疲勞 要爭取時間來休息

要消除疲勞，重要的是接收身體的信息。1小時1回，務必集中時間爭取休息。此時，使用呼吸法讓副交感神經佔優勢。接著，感受身體當下的狀態，比方說哪兒覺得僵硬，哪兒體溫下降了，該部位是否血液循環發生障礙，請試着好好感受吧!一旦感應到身體的不適，便針對該部位進行恢復血液循環的體操等活動。

恢復良好的血液循環才能夠消除疲勞，所以活動身體是第一要務，此時可是有秘訣的，那就是採取與工作時相反的姿勢。

比方說工作時多半站着的人，休息時間就要採取或坐或臥的姿勢。老是伏案工作的人，休息時一定要站起來，手臂舉高，借此鬆弛肩膀肌肉，另外，擴胸的動作也不可缺少。

冬季老人如何選擇吃零食?

導讀：冬季老年人如何健康的選擇吃零食?健康的飲食習慣才能為我們擁有健康的體魄保駕護航，正確的飲食觀念也為我們增添了健康的元素。在日常生活中能養成健康的飲食習慣是擁有健康體魄的關鍵。

吃零食，一般都是年輕人的專利。其實，老人吃點零食，對延年益壽、祛病強身也大有裨益。老人是發生營養不良的重要人群，消化液分泌減少，消化吸收功能下降，使老人的營養攝入相對減少，因此三餐之外適當吃些零食，能補充營養。此外，冬季老人需要消耗更多的熱量來禦寒，適當攝入零食可以保證熱量充足。

從心理學角度來說，吃零食還有着積極的心理保健的作用，吃零食時，往往是在放鬆的心境下進行的，這就使興奮的大腦轉為抑制的狀態，從而獲得身心的調節與情緒的轉移。

那麼，哪些零食適合老人呢?這要根據老人自身的需求。比如微量元素硒不足與低下，正是冠心病、白內障以及某些腫瘤等疾

病發生的原因之一。因此，平時常吃些含硒元素的花生、核桃、葵花子、板栗等零食，對延緩衰老有積極作用。

記憶力減退是老年人普遍現象，因此，老年朋友除吃核桃外，還可以吃些松子、杏仁、榛子、花生等。這些堅果中含有不飽和脂肪酸，對心臟有益;板栗能補腎氣，還能抵餓，也是冬季零食好選擇。愛吃甜食的老人可以備一些黑巧克力，可以快速補充體力，還有提神的功效。老年女性可以備點干棗，每天嚼上兩個，補血健脾。酸奶也是好選擇，只是酸奶必須低溫飲用，脾胃虛弱的老人要謹慎。患糖尿病的老人儘量不要選擇餅乾、糕點類零食;患有動脈硬化的老年患者，可吃些富含維生素C、E和抗氧化劑的零食，如葡萄乾等。脾胃功能差的老人，可以將水果製成水果羹，加些蜂蜜，效果不錯。某些蔬菜，也可以當作



零食來吃，如蒸山藥、紅薯、南瓜等。

上午10點左右，下午3點左右是吃零食的最佳時間，此時早飯已經消化，不會影響接下來的正常飲食。需要注意的是，零食不要過量，只是一種補充。另外，儘量不要選擇燻烤、油炸類零食。

提醒：現如今的生活給我們的生活條件帶來了很多的可能。飲食種類也在不斷的増加，為了我們身體的健康請注意健康的飲食。想瞭解更多的健康飲食知識請關注久久健康網飲食頻道。