

# 食物戰士能除亞硝酸鹽

95%以上的清除率,而綠茶和茶鮮葉比純的茶多酚效果更好。

而南方醫科大學的研究證明,食用含亞硝酸鹽的食物後,早期飲茶可以顯著減少胃內亞硝酸鹽的含量,但當亞硝酸鹽經胃吸收進入血液後再飲茶,則效果大打折扣。

作戰策略:常見的茶都能減少亞硝酸鹽危害。為了充分發揮茶的作用,飯後飲茶的間隔時間不要太長,最好半小時左右。

### 混合濃果汁功效高

山西農業大學食品科學與工程學院對蘋果、菠蘿、櫻桃番茄(小番茄)、蘆柑、梨5種常見水果的果汁清除亞硝酸鹽能力進行了研究。結果發現,果汁濃度越大,清除率越高。純果汁中,蘋果汁的清除能力最顯著,達94.4%;菠蘿汁47%,櫻桃番茄汁30%,蘆柑汁28%,梨汁的清除效果較差,為17%。

不僅如此,將這幾種果汁混合搭配後效果更出人意料。其中含有蘋果的混合果汁效果最好,幾乎都達到了90%以上。含有櫻桃番茄的混合果汁效果也很好,達到了75%以上。其他組合也都比單一檢測時的效果好,清除率全部超過了50%,比相應單一果汁清除效果增加了3倍以上。其中蘋果與櫻桃番茄可達97%,蘆柑與菠

蘿96.3%,蘆柑與櫻桃番茄94.7%,蘋果與菠蘿93.9%,櫻桃番茄與菠蘿90.4%,蘆柑與梨最低,為44.2%。五種果汁混合清除率達78.8%。

另外,甘肅農業大學食品科學與工程學院的實驗證明,山楂汁和柑橘汁也有良好的清除作用。

作戰策略:越濃的果汁去除亞硝酸鹽的能力越強。蘋果汁清除能力最顯著,如果將它和其他果汁混合,效果還會更好。

### 大蔥熟吃比生吃好

廣東海洋大學食品科學與工程學院、雲南農業大學食品科學與技術學院的研究表明大蔥汁在60°C—100°C範圍內能較好清除亞硝酸鹽,隨著溫度的升高,清除率逐漸增大。100°C時,其對亞硝酸鹽的清除效果最好,清除範圍在82%—87%。室溫條件下清除率較低,大約為30%。另外,葱白和蔥葉的效果沒有區別。

作戰策略:大蔥熟吃比生吃的效果更好。將整棵大蔥切碎或打汁後,與食材共炒或共煮,清除亞硝酸鹽的效果最佳。

### 洋葱烹調忌高溫

漢江大學化學與環境工程學院的實驗顯示,洋葱汁在室溫下10分鐘就能對亞硝酸鹽的清除率達到55%以上。不同溫度的對比試驗顯

示,洋葱汁在60°C的清除率最高,達到92%;溫度升高,清除率稍有降低。

作戰策略:將洋葱切碎或打汁,與蔬菜、腌肉等涼拌,至少放置10分鐘再吃是最簡單的方法。也可將洋葱碎與其他食材共同加熱,但是烹調溫度不要過高。

### 紅白蘿蔔都有效

遼寧錦州經濟技術開發區疾病預防控制中心對紅蘿蔔和白蘿蔔進行了研究,發現兩者功效差異不大,在常溫下清除率低於25%。但加熱80°C以上有明顯效果,清除率達87%-98%。100°C下效果最好。

作戰策略:生吃蘿蔔清除效果不是很好。最好在炒菜或煮湯時,適當加入些蘿蔔。(《生命時報》)



食物中的亞硝酸鹽是人人擔心的致癌隱患。要躲開它很難,因為蔬菜、肉、湯、海鮮里都有它的身影。其實亞硝酸鹽本身無毒,但在體內與胺類化合物作用會生成致癌物。不過,很多研究證明,有的食物能阻礙致癌物生成,或者清除亞硝酸鹽。《生命時報》綜合國內十個實驗室的最新研究,為大家找出了六個能清除亞硝酸鹽的食物戰士。

### 大蒜怎么吃都好

山東醫科大學營養與食品衛生學教研室研究發現,吃了生大蒜後,體內亞硝酸胺致癌物的含量大大降低,不僅顯著低於飲用硝酸鈉溶液的含量,甚至也低於正常飲食的含量。該實驗室還對喜食大蒜和少吃大蒜的居民進行了對比研究,進一步證明瞭大蒜能夠有效抑制胃液內亞硝酸鹽還原菌的生成,預防癌症。另外,吉林大學公共衛生學院營養與食品衛生學教研室對生大蒜、煮熟的大蒜和糖醋蒜對亞硝酸鹽的清除率,實驗發現,三種蒜稍有差異,但都有良好的清除能力。

作戰策略:無論是生吃、熟吃還是糖醋,吃些大蒜都對減少亞硝酸鹽危害有效。

### 烏龍茶綠茶效果好

各種茶均能顯著阻斷致癌物亞硝酸胺合成,阻斷效率依次為烏龍茶>綠茶>紅茶>花茶。西南農業大學食品科學學院對綠茶、茶鮮葉和純的茶多酚(茶葉中的有效物質)的對比試驗表明,三者都有非常優異的清除作用,均可達到

年輕人沉浸的夢鄉,卻常常是老年人疾病發作的險境。北京軍區總醫院急診科主任周榮斌近日告訴《生命時報》記者,在一天中,老人最易突發急症的時刻就是夜晚,且一旦發作,通常就是比較嚴重的病症。

**腦血管病。**一到夜晚,血液的黏稠度就會增加,血流變得緩慢。如果老人本就血管狹窄,則很容易引發血栓。此外,由於夜晚迷走神經的興奮,可能會導致血壓浮動較大,並因此引發腦出血等問題。老人若在夜間出現肢體麻木、口角歪斜、肢體不能活動等症狀,應想到腦血管疾病發作的可能。

**心絞痛、心梗、心衰等心臟疾病。**心血管疾病易在夜晚發作的原理,與腦血管病類似,可能會因血液黏稠度過大導致堵塞,也可能會因勞累、氣候突變或晚上看電視心情緊張等導致交感神經興奮,出現血壓升高等血流變化,增加心臟負荷,引發心臟急症。

**哮喘等呼吸系統疾病。**夜晚睡覺時,體位的改變可能會加重咳嗽等症狀;如果在睡眠中張口呼吸,更容易致使口舌乾燥,加重病情。迷走神經的興奮,會導致支氣管平滑肌收縮攣緊,這可能是導致哮喘發作的因素。

**消化系統疾病。**雖然現在還不能確認消化道出血易在晚間發作的原理,但從臨床來看,類似病症發作的幾率確實不低。周榮斌認為,可能是夜晚迷走神經興奮時,胃酸

## 老人夜晚易發四種急癥

分泌增加,再加上胃部清空,進而加劇了消化道的損傷。若本就有潰瘍的老人在晚上出現心率加快、四肢冰冷、頭暈目眩,甚至咳血、便血等表現,應該儘快到醫院就診。

周榮斌說,要避免疾病發作,最重要的是做到4個“規律”,即睡眠規律、飲食規律、服藥規律、生活習慣規律。比如,沒有睡前喝一杯水習慣的老人,若沒有醫生建議,無需為了降低血液黏稠度而改變習慣,因為每個人的體質不同,對他人有好處的,不一定適合自己。“就像心衰病人,如果睡前多喝水,反而有可能加重疾病。”

一旦老人夜間突發急症,可根據自身病情選擇急救藥物。如確認是心絞痛發作,可馬上服用速效救心丸。如果不確認病情,不要亂服藥。若神智清醒,選擇自己舒適的體位即可,如心衰患者保持坐位最好;若已失去意識,最好不要隨意搬動,保持側臥位,可防止因嘔吐物吸入氣管,導致窒息,並即刻撥打120急救電話。



腎臟是分泌尿液,排泄廢物、毒物的重要器官,能起調節人體電解質濃度、維持酸鹼平衡的作用。腎功能受損或逐漸衰退,腎的排泄和調節功效也將會降低。腎功能損害嚴重時,還會發生尿毒症而危及生命。

雖然腎功能隨着年齡增大而逐漸衰退,但生活中,有些生活習慣或行為往往也會成為腎功能損害的重要原因。為保護好腎臟,大家對以下“傷腎”因素一定要引起警覺。

**酒後喝濃茶:**有的人認為酒後喝濃茶能解酒,其實這非但無效,還會傷腎。茶葉中的茶碱可以較快地影響腎臟而發揮利尿作用,此時酒精尚未來得及再分解便從腎臟排出,使腎臟受到大量乙醇的刺激,從而損傷腎功能。

**飲食太鹹:**飲食偏鹹,尤其是某些零食鹽分含量過高,例如吃炸薯片、方便麵等會讓人不知不覺吸收過量的鹽分,導致血壓升高,腎臟血液不能維持正常流量,從而誘發腎病。

**暴飲暴食:**現代人聚餐機會增多,常會吃下過量的“美味”,攝入的食物最終都會產生廢物尿酸及尿素氮等。這些廢

物大多經過腎臟排出,飲食無度無疑會增加腎臟的負擔。

**經常憋尿:**有些人因工作忙而長時間憋尿。尿液在膀胱里太久很容易繁殖細菌,細菌會經輸尿管逆行到腎,導致尿路感染和腎盂腎炎。這類感染一旦反復發作,能引發慢性感染,不易治愈。患者不僅會出現腰酸背痛、尿頻尿急等症狀,還

## 哪些習慣可能傷腎

可能發展成為急性尿毒症。

**飲水過少:**如果長時間不喝水,尿量就會減少,尿液中攜帶的廢物和毒素的濃度就會增加。臨床常見的腎結石、腎積水等都和長時間不喝水密切相關。充分喝水可稀釋尿液,保護腎臟,有利于充分排出廢物和毒素。

**過度喝飲料:**軟飲料和運動飲料的過度攝取會間接損傷腎臟。人體內的酸鹼度為7.2,這些飲料普遍為高度酸性,飲用後體內酸鹼度明顯改變。腎臟是調節人體內酸鹼度的主要器官,長期過度攝取軟飲料及運動飲料,會給腎臟帶來負擔,

## 五種通便誤區會加重便秘

大多數人都遭遇過便秘。許多人相信能通過飲食來緩解,結果卻走入了誤區,加重了便秘。

**誤區 1: 不吃肉少吃飯** 其實這樣做反而會給便秘推波助瀾。胃腸的運動也是需要動力的,而正常的飲食是保證其正常運轉的基礎動力,否則體內的廢物很難被排出體外。不過,因為高蛋白飲食對胃腸的刺激不足,所以每餐吃肉時,還要配合碳水化合物和高纖維食物。

**誤區 2: 飲食清淡不吃油** 許多人便秘了就以爲是自己大魚大肉吃太多,轉而吃得特別素。其實,人體也需要油脂的潤滑,便秘的人其實需要稍微多吃些油,尤其是香油,以及它的“前身”芝麻,每天一勺,一周內就可以改善便秘。

**誤區 3: 多吃水果蔬菜** 水果蔬菜

中的膳食纖維的確可以緩解便秘,但過量食用也會引起脹氣和腹痛,胃腸功能差的人多吃反而會對腸胃造成刺激。膳食纖維有很強的吸水能力和與水結合的能力,這樣腸道中糞便的體積就會增大,轉運速度加快,能減少其中有害物質接觸腸壁的時間。所以,吃膳食纖維的同時,也需要多喝水。

**誤區 4: 多吃香蕉** 香蕉能潤腸,但只有熟透的香蕉才有這個作用。沒熟透的香蕉含較多鞣酸,有收斂作用,會抑制胃腸蠕動,如果多吃了生的香蕉不僅不能通便,反而會加重便秘。一般來說,將香蕉存放在透風處至表皮有黑斑,但內里質地並未改變時吃最好。

**誤區 5: 大量喝茶** 許多人覺得喝茶“清火”,能起到改善便秘的作用。其實,便

增加腎臟損傷的概率。

**吃過于鬆軟的麵包:**麵包和糕點中有一種食品添加劑溴酸鉀,它能賦予烤制食品所必需的麵筋強度及彈性,吃起來口感鬆軟,但過量食用會損害人的中樞神經、血液及腎臟。國際癌症研究機構已將其列為致癌物質。

**濫用鎮痛藥:**長期服用或大劑量服用一些消炎鎮痛藥物,如去痛片、消炎痛、撲熱息痛、阿司匹林等,容易引起腎損害。腎損害可表現為:乏力、口干舌燥、食慾不振、尿頻、尿急、尿痛,甚至出現血尿和無菌性膿尿,並伴有關節痛等症狀。有的直接會引起急性腎炎或腎小球壞死等腎病綜合徵,重者會導致腎功能衰竭而死亡。

**過量服用某些中草藥:**近年臨床不斷發現,服用某些中草藥(包括中成藥)可引起腎功能損害。會“傷腎”的中草藥有:雷公藤、關木通、牽牛子、蒼耳子、罌粟殼、生草烏、使君子、青木香、廣防己等。其中雷公藤導致的腎損害最大,其次是關木通。關木通傷腎的原因是含有腎毒性物質馬兜鈴酸。



膽固醇是存在於人體中的正常成分。可從食物中獲得,人體也能自行合成。膽固醇過高則表示膽固醇的代謝發生異常,有可能引發心臟血管健康危機。此時須開始減少膽固醇的攝取,即吃低膽固醇飲食,與增加膽固醇的代謝-藥物、飲食、運動。

多數情況下,不需吃藥,僅僅靠調整飲食與合適的運動,就能把已經升高的膽固醇降下來。

高飽和脂肪食物會刺激血膽固醇上昇,應該少吃,它包括動物性油脂、椰子油、棕櫚油、植物性奶油、冰淇淋;牛豬等固狀油類、椰油或牛油製成的麵包或餅乾;五花肉、香腸、動物內臟;炸薯條、薯片;蛋黃、魚卵、蟹黃等。

### 1.減少脂肪攝取量

選用瘦肉,瘦肉中也含有一些肉眼看不見的油脂,選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用:去皮鷄肉、魚肉(不含魚腹肉)、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉;並且瘦肉旁附着的油脂及皮層應全部切除。

### 2.烹調時應多選擇少油的烹調方式

例如清蒸、水煮、清炖、烤、滷、涼拌等各種不需放油的烹調方法,並可多利用調味品,如:黑胡椒粉,醋,花椒,八角,五香,蕃茄醬,葱,蒜等或淀粉,以補充低油烹調的

缺點及促進食慾。並且禁用油炸方式烹調食物,若是用煎、炒方式製作時,以選用少量的植物油爲宜。肉類鹵、炖湯時,應于冷藏後將上層油脂去除,再加熱食用。

### 3.以植物油取代動物油

飲食中以單元不飽和脂肪酸(橄欖油、芥花油)或是多元不飽和脂肪酸(葵花油、大豆油、玉米油)的植物油取代動物性油脂,可以降低低密度的壞膽固醇LDL。

### 4.均衡飲食

食物的選擇要均衡,以充分供給各類營養素,可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶等食物,以補充因脂肪受限制而減少的熱量。

### 5.增加纖維質攝取

攝食較多粗纖維,可干擾膽固醇被人體吸收,增加膽固醇的排泄,多吃纖維質高的食物,如蔬菜、水果、豆類、燕麥等,對降低膽固醇有很好的效果。

### 6.增加抗氧化食物的攝取

自由基會促成壞的膽固醇(LDL)轉變成為有害的形態沉積在動脈,因此應多補充充分攝取抗氧化的營養素,

如含維生素C、E或胡蘿蔔素的食物。

### 7.增加維生素B群及微量礦物質攝取

有利于新陳代謝,也利于膽固醇的控制,應多吃全穀類食品及綠葉蔬菜。

### 哪些是維持好膽固醇,降低壞膽固醇的優良食物?

#### 黃豆製品

含黃豆蛋白、多元不飽和脂肪酸及卵磷脂,可降低總膽固醇。其它還有菜豆、扁豆、皇帝豆、大豆、黑豆、斑豆等。

#### 魚類

富含 $\omega$ 3脂肪酸(EPA及DHA),可以降低總膽固醇,提陞好膽固醇。

#### 紅酒

含促進好的膽固醇(HDL)上昇及捕捉自由基的成分。

#### 燕麥

燕麥含聚葡萄糖的膳食纖維,能降低總膽



## 怎樣維持好膽固醇,降低壞膽固醇

固醇與壞膽固醇。

**蘋果** 富含果膠、纖維素和維生素C,可降低壞膽固醇,提陞好膽固醇。

#### 胡蘿蔔

富含果膠鈣質,與膽汁酸發生化學反應後從糞便中排出,而膽汁酸的產生必須動用膽固醇,進而降低血液中的膽固醇。

**玉米** 富含鈣、磷、硒和卵磷脂、維生素E等,具有降低血液中膽固醇的作用。

**牡蠣** 富含鋅及牛黃酸等,尤其是牛黃酸可促進膽固醇分解,降低血脂。

**海帶** 富含牛黃酸,可降低膽固醇;且含食物纖維褐藻酸,可抑制膽固醇的吸收,促進排泄。

**大蒜** 能減少肝臟合成膽固醇,降低壞膽固醇,升高好膽固醇。

**茶** 茶成分中的鞣酸有助于控制膽固醇。

此外,檸檬草油、螺旋藻、大麥、糙米、薏仁、黑豆等食物含有植物蛋白及膳食纖維,有助于降低膽固醇。

**維持好膽固醇,降低壞膽固醇建議:**

注意維持理想的體重。

多運動,可減少動脈中脂肪的堆積,也能提陞三餐飯後消除血中脂肪的能力。

勿抽煙,吸煙會使血液更爲濃稠及容易凝集,更容易造成動脈硬化。

放鬆心情,保持規律的生活。定期做血脂檢查。