

这六种食物健康？真相来了

生活中老人总是认真地挑选着他们认为的健康食物。但很多食物都披着“健康”外衣,其实没什么营养。

米油“营养又养胃”

很多人都觉得米油很有营养,堪比“参汤”。从营养上来看,米油中含有淀粉、水溶性蛋白质、游离氨基酸、矿物质、水溶性维生素等营养,且含量都较低,主要提供碳水化合物和水分。

米油中含有的这些营养都是米里面本身就有的,别指望靠喝米油来补充多少营养。

骨头汤鸡汤等“营养大补”

汤里最多的就是水分,其次是脂肪,还有少量蛋白质、维生素、矿物质等,大多数营养成分都没有干物质丰富。

骨头汤能补钙?研究表明:哪怕是把骨头汤高压加热2小时,也没有多少钙会溶解在骨头汤里。反倒是脂肪、嘌呤和钠含量都不低。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18岁以上成人每天推荐的钙摄入量是800毫克。如果想通过喝骨汤摄入足够多的钙,计算下来每天至少得喝80碗(4英寸碗,一



碗约 200 克汤)。

果汁“酸甜补Vc”

水果榨汁后营养成分略有损失,比如维C会降低。如果榨汁后丢掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。最关键的是原本新鲜水果中的糖榨汁后细胞壁被破坏,成了游离糖,很容易升高血糖。所以,别把喝果汁等同于吃水果。

蜂蜜“治疗便秘又养颜”

蜂蜜中75.6%成分是糖,包括葡萄糖和果糖等,还有22%水,少量脂肪蛋白质等,热量高达321千卡/100克。

一勺蜂蜜约20克,冲水服用会摄入近70千卡热量,减肥瘦身不靠谱。蜂蜜也没有美容养颜功效,部分人还可能会痘痘大爆发。

至于缓解便秘,并非对所

有人都有用。果糖不耐受人群可能会出现渗透性腹泻。

喝红糖水“补铁补血”

红糖中铁含量为2.2毫克/100克,冰糖为1.4毫克/100克,白糖0.6毫克/100克。但红糖中的铁属于非血红素铁,吸收利用率差。通常情况下,泡一杯红糖水也就用1块红糖,约为5克,铁的摄入量约为0.1毫克,这和一般成年女性每天18毫克铁需求量相差甚远。

果脯蜜饯“酸甜可口营养”

蜜饯大多含有较高的糖和盐,还可能添加着色剂和香精,几乎是糖和盐在“压称”,热量也不低。有些蜜饯吃100克摄入热量赶上1大碗饭,同时还会摄入近60克糖和2.2克盐。水果在被加工成蜜饯过程中,营养会有不少损失,还可能含有重金属残留,比如铅和铝。

据人民日报

乳腺结节

可以放心享用豆浆吗

哈尔滨医科大学附属第一医院内分泌科主任匡洪宇表示,一方面,豆浆中的大豆异黄酮具有双向调节作用,当体内雌激素水平不足时,它能少量弥补雌激素,而当体内雌激素水平较高时,大豆异黄酮会和人体雌激素“竞争”结合雌激素受体,一定程度上减少高雌激素产生的不良反应。

研究表明,经常摄入大豆异黄酮能降低乳腺癌发生风险。另一方面,大豆异黄酮活性非常微弱。也就是说,上述弥补作用和“竞争”作用都是非常微弱。有乳腺结节,担心雌激素水平过高的圈友都可以放下对喝豆浆的担忧。

核桃有助延寿

但要吃够这个量

核桃的好处其实有很多,与不食用核桃的人相比,每周吃核桃超过5份(一份28克,约两三个核桃),可能对降低死亡率和延长寿命有好处。

中国营养学会推荐的坚果摄入量为每周70克左右,平均每天吃10克,如果只吃核桃,相当于2-3个。

生长发育期的儿童,因消化系统未完全发育好,每天吃1-2个即可;老年人消化功能减弱、活动量少,每天也吃1-2个为宜;孕妇和哺乳期女性营养需求增加,每天可食用3-5个。如果吃得超量了,那就适当减少烹调油用量,或者用核桃来代替部分猪肉、牛肉。

均据CCTV生活圈

据央视新闻

筋长一寸 寿延十年 来学一套拉伸柔韧操

俗话说“筋长一寸,寿延十年”,拉伸对健康的好处可能被我们低估了。今天,我们教一套大家简单易学的拉伸柔韧操。

动作一:颈部拉伸

双手叉腰,低头,仰头,最大限度拉伸颈部。将一侧手臂从头顶绕过,摸到另一侧耳朵,侧头,用耳朵去找肩膀,应该能感受右侧颈部肌肉的拉

伸。换另一侧进行同样动作。

动作二:肩部拉伸

身体自然站直,以最大幅度依次由前向后、由后向前进行绕肩动作。双臂伸直上举,接着双臂打开向后做延展,双臂缓缓落下还原回正。

动作三:手臂拉伸

抬起手臂,提腕,然后向前伸出。摊掌,手心冲前,同时用另一只手将手指最大幅

度向回拉伸。手臂下落,经体侧向上举起绕过头顶。另一只手也经体侧向上举起绕过头顶。同时转头,做手臂的拉伸。双手打开,慢慢下落。

动作四:腰腿拉伸

双手向两侧抬平,身体俯下,一侧手去够另一侧脚尖,稍稍停留后起身。换另一侧做同样动作。