



图据AI生成

厨房中常见的烹饪香料不仅能够带来美味,还具有超越味觉的健康益处。以下7种香料的作用均得到了科学研究的支持。

姜黄:天然药物中的黄金

姜黄是抗炎作用方面科学证据最充分的香料之一,其活性成分姜黄素能够阻断核因子,这种因子在慢性炎症发展过程中发挥关键作用。姜黄素可以减少与关节炎、心脏病以及某些代谢紊乱相关的炎症。

黑胡椒:功效增强剂

除了能提高姜黄素的生物利用度外,黑胡椒中的胡椒碱是一种具有抗氧化和抗炎能力的化合物。研究表明,胡

椒碱可以抑制某些促炎细胞因子。这一点让黑胡椒不再是单纯的调味品。

生姜:舒缓肠胃和抗炎

生姜中富含姜辣素和其他酚类化合物,这些成分能够减少前列腺素的生成,而前列腺素与疼痛和炎症密切相关。生姜还可以缓解肌肉和关节不适,以及恶心和消化问题。

红辣椒:用热辣对抗炎症

辣椒含有辣椒素,这是一种能够阻断疼痛受体并具有抗炎和镇痛特性的化合物。定期食用辣椒与缓解关节炎、2型糖尿病、银屑病和某些疱疹相关症状有关。在适量的情况下,辣椒素还可以对胃黏

膜起到保护作用,有助于缓解轻微胃溃疡、胃痛、咳嗽、喉咙痛和腹泻等不适。

大蒜:富含活性成分

大蒜含有大蒜素,这种含硫化合物类似于维生素B6和维生素C中的一些抗氧化成分,能够减少炎症标志物。它还能增强免疫系统,并与改善心血管健康相关。

肉桂:甜蜜的细胞保护

肉桂富含肉桂醛,这是一种已被证明具有抗炎作用、能够减少一氧化氮和其他炎症分子产生的成分。此外,研究还发现肉桂可以改善胰岛素敏感性,这与预防2型糖尿病相关。

藏红花:改善心血管疾病

藏红花含有类胡萝卜素,如藏红花素和藏红花酸,这些都是强大的抗氧化成分,能够减少氧化应激。研究表明,藏红花可以通过调节炎症细胞来改善神经退行性疾病和心血管疾病的症状。

据参考消息网

豌豆怎么吃更有营养 吃多少量好

豌豆所含的钙和磷,在豆类蔬菜中相对较低。食用的好处包括以下几方面。

保护心血管:每100克鲜豌豆含有322毫克钾,能帮助扩张血管、辅助降压,对心血管有益处。

调节免疫力:每100克鲜豌豆含7.4克蛋白质,还富含维生素C、镁等,可帮助增强人体抵抗力,对病后康复也有一定帮助。

帮助通便:鲜豌豆能有效促进肠胃蠕动,保持大便通畅。

明目养颜:鲜豌豆中含有大量胡萝卜素、叶黄素,尤其适合经常熬夜用眼、眼干疲劳、视力模糊人群。

此外,鲜豌豆的B族维生素含量非常高,经常吃不仅可预防和缓解脚气病,还可改善心情、调节情绪。

全谷物怎么吃 才更健康

建议全谷物和精白米面、杂豆类搭配吃,比如二米饭、藜麦红豆米饭。全谷物和杂豆浸泡时间稍长一些。

研究显示,只需要用全谷物替代主食,短短6周,就能降低全身炎症水平。经常吃它,有助于降低心血管疾病的发病风险,还有助于控制体重,降低2型糖尿病和全因死亡风险。全谷物包括哪些?藜麦、荞麦米、糙米、小米、薏仁米、玉米、燕麦米、青稞米、高粱米、麦仁米(小麦)、菰米(野米)这些都属于全谷物。

均据CCTV生活圈

每天爬5层 心脏病风险降两成

每天爬楼梯超过5层,也就是50级台阶,发生动脉粥样硬化相关心血管疾病风险降低20%,但如果大于20层,受益效果可能会降低。不过,爬楼梯要掌握正确方式以保护膝关节。

正确上楼梯动作步骤:脚尖和膝尖在一条直线上,不要明显偏离正中间,膝尖不要超过脚尖,躯干保持平直,略微前倾即可。整个脚掌或者大部分脚掌要接触在台阶上。身体前倾、大腿发力的同时,

臀部也要同时发力,后边的腿同时蹬起。

注意事项:身体要微微前倾,这样可以微微屈髋,同时激活臀部的肌肉,这些都可以缓解膝关节压力。如果担心膝尖超过脚尖,可以在上台阶时用脚尖顶住前面的台阶,保证膝尖不超过脚尖。

正确下楼梯动作步骤

下楼梯的时候,首先让脚尖先着地,给膝盖减压。然后顺势过渡到脚跟。

注意事项:下楼梯时动作

不要太快,避免膝关节扭伤,膝关节不要内扣或外翻。在这个过程中,身体的重心不要过度前倾,后边的这条腿做足够的支撑之后要顺势弯曲,形成连贯的下楼梯动作。

爬楼不伤膝,这5点要知道:上楼爬楼梯,下楼乘电梯。在爬楼之前,最好热热身。穿一双舒适的鞋子爬楼。爬楼控制速度,量力而行。膝盖有伤的人和肥胖的人不建议日常爬楼。

据央视新闻