

吃的对 比护肤品要靠谱!



对于女人来说，“黄脸婆”是杀伤力最大的词之一。当面色不再红润、皮肤开始松弛的时候，多数女性首先想到的是求助于各种护肤品，甚至去美容机构做微整形。

然而，无论是高级护肤品还是拉皮、去皱等美容措施，都不能给身体带来真正的年轻。如果你脸色发黄发暗，又查不出病因，有可能是饮食不当导致的，不妨认真反思自己的一日三餐，查找原因并“对症下药”。

原因一：铁摄入不足导致贫血

女性肌肤的健康，很大程度上取决于血液循环的质量，而血红蛋白是其中最要紧因素。

许多女性为了保持苗条身材或平滑肌肤，往往拒绝肉类，经常以蔬菜、水果、瓜类等充饥。也有一些女性用饼干、零食、方便面凑合一餐。然而，这样的膳食都无法供应足够的铁，从而导致缺铁性贫血的发生。

对策：每天吃肉50克，适当补铁和维生素C。

研究发现，肉类不仅是铁的好来源，还能帮助其他食品中的铁提高吸收率。

如果已经出现贫血，最好能在医生和营养师的指导下服用含铁的营养补充剂。

原因二：消化吸收不好导致营养不良

皮肤是否清爽和光泽，还与身体的消化吸收、排泄和解毒功能密切相关。

此外，熬夜晚睡、过度疲劳、精神紧张、缺乏运动等不良的生活状况，也都会伤害到胃肠功能。

对策：从改变不良习惯入手。对于消化功能低下的人来说，除了及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮冷食、避免过度刺激的辣椒等调味品，少吃伤害消化系统的药物之外，还要消除不利于消化吸收的各种不良生活习惯。

消化不良的人，经常喝点醪糟汤，喝点酸奶，吃点泡菜等，是有利于胃肠康复的。烹调上，食物可做的软烂一点。用餐上，专心致志，细嚼慢咽。

原因三：摄入膳食纤维和抗氧化成分太少

食物中膳食纤维太少，肠道就不容易畅通，各种有害物质排出能力下降。抗氧化成分太少，则肝脏解毒功能受到影响，血液循环能力下降，也会影响到皮肤健康。

对策：一斤蔬菜、半斤水果，主食三分之一谷、豆、薯。每天保证吃一斤蔬菜、半斤水果，主食当中至少三分之一是全谷、豆类或薯类。 □ 据《中国妇女报》

养生

“小雪”多吃黑色食物 既“御寒”又“安神”

“莫怪虹无影，如今小雪时。”《中国天文年历》显示，22日17时2分迎来“小雪”节气。专家提醒说，此时节，天气日渐寒冷，公众在增添衣物的同时，可适当多吃一些黑色食物，既能“防寒保暖”又可“安定情绪”。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说，此时的养身原则在于“避寒就温”，饮食上注意“温热进补”，羊肉、牛肉、鲑鱼这些温补的食品是不错的选择。不过，在这个季节一些黑色的食物其实是更好的选择，如黑木耳、黑芝麻、桑葚、黑豆、黑枣、紫菜等，可迅速使人恢复身体热量，既可补肾，又可御寒。

小雪节气过后，气候干燥，阳光减少，大地萧瑟，这很容易影响人的情绪跟着变得悲凉。

李艳玲建议，“除了要主动调整心态外，对抗低沉情绪，还可适当吃些深色食物，如香蕉、可可、菠菜、小米等。” □ 据新华社

发现

常吃豆豉助长寿

豆豉是人们餐桌上不可多得的调味品和菜品，素有“营养豆”的美誉。豆豉营养极其丰富，含有大量蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、钴、硒、钼、硫胺素、核黄素、尼克酸等微量元素。豆豉属于发酵食品，更是老人的“长寿豆”。老人常吃豆豉不仅有助于开胃消食、祛风散寒，还能预防脑血栓和老年痴呆症的发生。

由于豆豉中含有多种营养素，可以改善胃肠道菌群，常吃豆豉还可帮助消化、降低血压、增强脑力、提高肝脏解毒功能，并有极强的抗癌作用。豆豉食品为黄豆或黑豆泡透煮熟或煮熟而成，有咸淡两种，都可放菜里调味。

豆豉的制作方法是将所需量的黄豆或黑豆用清水淘净，倒入锅内蒸或煮烂，滤去汁，装入透气容器中，用厚盖布捂严，置于大约15℃的地方，发酵15天后取出，用凉开水浸泡两天后，再加入适量盐和姜片继续浸泡。其间每天用饭勺搅动一次，15天后开始食用，这时的豆豉呈稀糊豆粒状，色质棕黄，浓香味美。

□ 据《中国医药报》

黑咖啡最防癌

喝咖啡如今是一种时尚。咖啡种类繁多，卡布奇诺、拿铁、玛奇朵、蓝山、康宝蓝……意大利国家卫生研究所研究表明，喝不添加任何其他物质的黑咖啡，可降低前列腺癌的风险，也最防癌。

研究招募了7000名男性志愿者，了解其喝咖啡的习惯，对他们进行为期4年的随访。结果发现，每天喝黑咖啡的人，前列腺癌发病风险降低了53%。之后研究人员建立了癌细胞模型，对各种咖啡进行实验后发现，能显著降低癌细胞增殖和转移的物质只有咖啡因和咖啡提取物，脱咖啡因产品则不能。这表明能抑制癌细胞的物质是咖啡因，而不是咖啡中含有的其他物质。选择咖啡，不仅要考虑口感和风味，也要考虑对身体的影响。研究建议，尽量选择黑咖啡。

□ 据《生命时报》

美食

蛤蜊蒸蛋营养好



说起吃海鲜，不少人都喜欢蛤蜊。民间还有“吃了蛤蜊肉，百味都失灵”之说。本期，就教你怎么吃到美味蛤蜊。

购买要选闭口的。张亮的蛤蜊已经死了，这样的蛤蜊炒熟后有股腥臭味而且细菌多，影响口感和安全。挑选时要特别注意，壳紧闭的蛤蜊若久煮不开说明已经死了，也不要食用。

清洗蛤蜊要仔细。蛤蜊体内有很多沙子，烹饪前一定要清洗干净。首先，将蛤蜊放入淡盐水中，静置两三个小时，使其吐尽泥沙。如果想缩短吐沙时间，可朝同一方向搅动盆内的水，反复换水，直至水清。保险起见，将贝柱边上黑色部分，也就是内脏摘掉丢弃。

蛤蜊蒸蛋营养好。蛤蜊最适合蒸，能保存原味和营养。蛤蜊蒸蛋口味鲜香、清爽，鸡蛋有丰富的卵磷脂、固醇类、钙、铁以及多种维生素。蛤蜊是高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、少脂肪，两者搭配更加营养。

蛤蜊尽量当天吃。寄生在蛤蜊中的细菌抗低温能力很强，即使冷冻也不能抑制细菌滋生，建议最好当天吃完，不要吃过夜的。即使是新鲜蛤蜊也要充分加热。脾胃虚寒的人尽量少吃，以免拉肚子。需要提醒的是，蛤蜊最好不要和啤酒一起吃，以免诱发痛风。

□ 据《生命时报》

提醒

水果玉米、糯玉米 贪吃血糖会飙升



糯玉米、甜玉米、老玉米最常见，而且有白色、黄色、紫色及花色等不同颜色，营养师提醒，糖友们食用时要注意。

老玉米口感粗糙，糯玉米软糯好嚼，而经过农业专家的改造，现在超市中出现了一些玉米新品种，譬如水果玉米，口感香甜，赛过水果。

水果玉米属于甜玉米的一种，既可像水果一样生吃，也可以煮着吃。水果玉米的蛋白质及维生素含量比普通玉米高1~2倍，硒含量则高出8~10倍，且易于消化吸收。虽然营养价值高，但同时它也是“高糖”食品，总糖量达30%左右，是一般水果的一倍左右，甚至比西瓜的含糖量还要高，其中大部分是蔗糖、葡萄糖，易引起血糖升高，普通人群不建议常吃，而糖尿病患者最好别吃。

糯玉米软糯好嚼，很多牙口不好的老年人喜欢吃。但是注意，糯玉米中支链淀粉含量非常高，老年人不宜多吃，尤其是患有糖尿病患者，要尽量少吃。老玉米虽口感较差，但粗纤维含量高，可溶性糖含量很低，对于减肥人群、糖尿病患者都是很好的选择。

平时我们见到了玉米大多数都是白色或黄色，与白色玉米相比，黄色玉米籽粒的胚乳中富含类胡萝卜素，如玉米黄质、β-胡萝卜素等，对维护视力健康有益。

煮玉米的时候，也最好将玉米最外侧的厚皮剥掉，留下最内层的两层薄皮，同时将玉米须子洗干净，这样可以保留一种独特的玉米清香，且更易煮熟。一般玉米煮8分钟左右即可。待玉米煮好后，最好马上夹出沥干水分，否则玉米的味道就不浓郁了。 □ 据《健康时报》

前沿

新研究发现棕色脂肪 能控制食欲

一项新研究发现，被称为“好脂肪”的棕色脂肪不仅会在寒冷时产生热量，还能与一种肠道激素“合作”来控制食欲。这一发现有望用于新型减肥疗法的开发。

人体内的白色脂肪主要用于储能，棕色脂肪则主要负责消耗能量来产生热量。此前研究认为，让棕色脂肪消耗更多能量有助于减肥。德国、芬兰和美国研究人员近日在美国《细胞》杂志上发表研究说，他们发现棕色脂肪还有控制食欲的功能。

人们在进食时，肠道激素会释放信号，告诉大脑是否吃饱。研究人员发现，一种被称为“促胰液素”的肠道激素在其中发挥了重要作用。

在动物实验中，他们给饥饿的小鼠注射了促胰液素，小鼠不仅食欲受到抑制，棕色脂肪产生的热量也有所增加；让小鼠的棕色脂肪失活后，再注射促胰液素，它们的食欲则不会受到影响。研究人员认为，这表明这种激素是通过作用于棕色脂肪来传递饱腹感的。

研究人员说，了解促胰液素与棕色脂肪对食欲的调控机制有助于开发新的营养或药物干预方法，以治疗肥胖及相关疾病。 □ 据新华社