

全世界 最有营养的100种食物排行榜 出炉 中国餐桌上的10种常见食物跻身前25



近日,英国广播公司和美国《国家地理》等媒体,纷纷报道了全世界最有营养的100种食物排行榜,引起广泛关注。该排行榜来自美国《影响因子》杂志刊发的一项研究。亚太理论物理中心对1000种食物的营养成分进行分析,评出营养最全面的100种食物。《生命时报》采访国内营养学专家,从榜单排名前25的食物中,挑选了10种我国餐桌上常见的食物,进一步评估它们的营养价值。

扁桃仁 排名第一,它富含单不饱和脂肪酸,能降低身体炎症反应,预防心血管疾病,还有助于控制糖尿病。扁桃仁含有的锰有助于强健骨骼,镁有助于器官、肌肉和神经系统的正常工作,维持血压稳定;表皮中的黄酮类物质有助抗衰老。食用扁桃仁可搭配其他坚果,但100克扁桃仁热量高达600千卡,每天吃一把就足够了。

番荔枝 排名第二,它富含维生素A、C、B1、B2,钾,还是核黄素的良好来源。果肉含有的抗氧化活性物质能激活脑细胞、延缓皮肤衰老,还能有效促进肠蠕动。吃番荔枝一定要吐籽,因其籽中含少量具有神经毒性的物质。

比目鱼 排名第四,美国2017年发布的鱼类消费建议中,最佳选择就有比目鱼。比目鱼是海鱼,接近食物链底端,含汞量低。比目鱼还富含人体必需的维生素B1。人体内缺乏维生素B1时,会情绪沮丧、思维迟钝,增加抑郁风险;严重时会导致脚气病等疾病。建议每周吃鱼280~525克,适量摄入即可。

南瓜子 排名第六,它富含蛋白质,还是铁、锰、锌、植物固醇的良好来源。其含有的亚油酸和植物性蛋白有助调节血糖、血脂,锌有助增强免疫力。研究发现,每天吃6小勺南瓜子可有效降低心血管病风险,常吃南瓜子还可减低男性前列腺癌发病率。需要提醒的是,南瓜子脂肪含量高,应适量食用。建议搭配富含维生素C的蔬果食用,有利于铁元素吸收。

猪油 排名第八,近年来,猪油一直被“妖魔

化”,被认为是不健康食物的代表。根据《中国食品成分表》,猪油(板油)脂肪含量高达88.7%,热量很高,但维生素A、E的含量比其他动物油含量高。猪油还是B族维生素的良好来源。猪油被嫌弃的症结在于饱和脂肪酸过多,但人体需要这种脂肪酸。只要不过量,不会影响健康。如果平时已摄入较多高脂食物,不建议吃猪油,尤其是高血压、高血脂及心脑血管病患者,应少吃或不吃猪油。

甜菜叶 排名第九,它富含钙、钾、维生素K、B族维生素(特别是维生素B2)。钾有助于维持酸碱平衡和肌肉的正常功能,参与能量代谢;维生素K有助于骨骼对钙的吸收。甜菜叶富含尿甙,根据美国哈佛大学的研究,尿甙能预防抑郁症。

蜜桔 排名第14,它富含维生素C和胡萝卜素,胡萝卜素在体内转化为维生素A,可保护眼睛、改善夜盲症。它还是锰、硒以及生物活性物质的良好来源。同时,蜜桔热量较低,每100克只有45千卡热量,纤维含量较高,易产生饱腹感,适合控制体重的人群食用。蜜桔虽然营养丰富、热量低,但其含糖量高,也不能多吃,建议每天吃两个中等大小的即可。

小葱 排名第16,它富含钾、磷和镁,也是维生素C、K的丰富来源。葱中的挥发油和辣素有较强的消炎、杀菌作用,能刺激相应腺体的分泌,起到发汗、利尿的作用。葱中的硒能降低体内的亚硝酸盐含量,可预防胃癌及多种癌症。研究发现,平均每天食用9克以上葱属蔬菜的男性,患前列腺癌风险降低一半。

紫甘蓝 排名第19,它富含花青素。花青素是一种强有力的抗氧化剂,能保护人体免受自由基伤害,有助延缓衰老,还含有丰富的维生素和膳食纤维。紫甘蓝具有特殊香味,可煮、炒、凉拌或做泡菜等。花青素在酸性条件下稳定性较好,煮或炒紫甘蓝时,最好加点白醋。

辣椒粉 排名第25,它是中国人炒菜常用的调料。辣椒粉是维生素A、E、酚类化合物等植物化学物质的良好来源。排第25名辣椒粉,是中国人炒菜常用的调料。辣椒粉是维生素A、E、酚类化合物等植物化学物质的良好来源。

需要提醒的是,营养食物排行榜虽然可供人们参考,但任何单一食物,都不可能提供人体所需的全部营养素。专家提醒,对食物的营养进行排名,并不意味着排名之外的食物没有营养。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,每人每天平均应摄入12种以上食物,每周25种以上。养成均衡的饮食习惯,注重食物多样性,才有利健康。此外,还应注意食物的烹调方式,以蒸煮为佳,即使是最营养的食物,烹饪方式不当也可能将其变为不健康食物。

新研究说月球地下可能有大量冰

日本东北大学研究人员说,他们从月球陨石中发现了一种矿物,说明月球地下可能埋藏大量冰。如果这一推断属实,未来的月球基地可利用这些冰提取饮用水和制造氢燃料等。

日本东北大学等机构研究人员在新一期美国学术刊物《科学进展》上发表的论文说,他们对约1.7万年前落在非洲的月球陨石进行分析后,首次在其中发现了斜硅石。这是一种二氧化硅矿物,它的形成离不开

开水,且被普遍认为有较高的含水量。

研究人员根据陨石中的斜硅石含量推测,月球一些地下岩石中的水含量约为每立方米岩石中有18.8升水,这些水很可能以冰的形态存在。

东北大学学者鹿山雅裕说,之前研究认为仅在月球南北极周边存在水或者冰,这项新发现显示月球其他地区也可能存在水或冰,这对未来开发月球有着重要意义。

花露水竟成大“杀器” 涂抹后切勿使用明火

春夏之交,气温升高,使用花露水提神、驱蚊的人越来越多。花露水的成分中含有易燃的乙醇,但乙醇含量是否足以让花露水成为易燃品呢?花露水涂在皮肤上真的极易被引燃吗?

青岛大学化工学院教授马兆利称,花露水由酒精、水和各种香精成分按不同浓度配制而成。不同品牌、类型的花露水功效不同,酒精含量和各种香料的浓度也不同。为提升花露水香味,有的花露水当中还会加入麝香、冰片、蛇胆等成分。添加的不同成分会改变花露水的挥发性,有的成分甚至还具有一定的助燃性。

一般日常生活中使用的花露水,一瓶中的乙醇浓度可达70%-75%,相当于一瓶75度的白酒。一般产品中如含有70%到75%浓度的乙醇,遇到明火非常容易引起燃烧或爆炸。花露水燃点低,一般在24摄氏度的情况下就能燃烧。

那么,为了避免在使用花露水时发生惨剧,涂抹完花露水后,应注意不要马上使用明火,比如点蚊香、烧饭等。除此之外,使用花露水还有以下禁忌:

1.两个月以内的婴儿应避免使用花露水,两个月后的婴儿在使用前要将花露水稀释,最好用水稀释5倍后使用,以免浓度太高刺激孩子娇嫩的皮肤。

2.如果被蚊子叮咬处已被挠破,不要在伤口处直接涂抹驱蚊花露水,避免驱蚊花露水里的避蚊胺、驱蚊酯等农药成分通过伤口进入体内。

3.唇周、眼周、外阴周围的皮肤特别娇嫩,易因受到刺激而产生皮炎,因此这些部位最好不要使用花露水。

4.孕妇应避免使用花露水,花露水里的冰片、麝香可导致孕妇流产。

日常生活中也不要将花露放在车内,以免因阳光暴晒引起车辆着火。

新型抗氧化剂 让血管年轻15岁

近日一项新研究显示,一种新型抗氧化剂可使中老年人血管年轻至少15岁。

美国科罗拉多大学博尔德分校领衔的研究团队在美国新一期《高血压》杂志上报告说,他们选取了20名年龄在60岁至79岁之间的健康男性和女性作为研究对象,让其中一半人每天服用20毫克mitoQ补充剂,mitoQ是一种线粒体靶向的抗氧化剂,可以修补细胞内线粒体的氧化损伤。另一半受试者服用安慰剂作为对照。

六周后,研究人员测量受试者的动脉扩张程度和血流量的变化,对他们血管内皮细胞的功能进行评估。此后,受试者又经历两周不服用任何补充剂的“清洗”阶段,研究人员再将两组受试者对调后重新测试。

结果显示,受试者服用mitoQ补充剂后,动脉扩张率提高了42%,这使他们的血管年轻了至少15到20岁。研究人员指出,如果这种情况得以持续改善,那么心脏病的发病率大约可降低13%。

这是首个评估针对线粒体的抗氧化剂对人类血管功能影响的临床试验。该研究首席作者马修·罗斯曼说,这表明类似疗法可能有助于减少与年龄相关的心血管疾病风险。

据新华社、人民日报等

入学政策已调整,请注意买房时间。

永康市四联房地产欢迎您光临!

入学新政 2020年C类生进城读书须于2018年8月31日前取得城区住宅类房产证

快速买房 买房何须东奔西走,四联八大门店超大信息量,让您尽心挑选!

快速卖房 您在四联任何一家门店登记房源,信息实时共享,70多名销售精英立即为您推荐。

安全买房 为防止交易资金出问题,本公司联合银行设立资金监管账户,让买房更安全。

一站式买房 12名专业售后服务团队为您办理产权过户、评估、贷款等后续服务。

专业服务 永康大型中介连锁品牌,国家注册房地产经纪人数十位精英为您提供优质服务。

现有9000多套房/别墅/店面/厂房等出售

买房热线: 87118977、87113105、87119506、87119526、87119536、87119546、87129015、87129017

另:法院拍卖垫资、转贷,热线:13516980998

总店:公园里8幢(龙川公园阿庆嫂边)87119526
2店:金胜路68号(房管大楼对面)87129016
3店:华丰东路27号(普兰德洗衣店旁)87181590
4店:南苑东路27号(建行南苑网点旁)87103518
5店:丽州北路278号(丽州首府门口)87119096
6店:溪心路385号(丽州一品对面)87118818
7店:城东路567号(盛武肥牛对面)87118998
8店:城南路128号(丽州中学旁)87115608

公告

根据永康市人民政府《关于进一步加快旅游全域化发展的若干意见》(永政发〔2017〕127号),我局将组织评定一批旅游推荐饭店,作为旅行社定点入住酒店。请有意申请旅游推荐饭店的宾馆酒店(客房数50间以上,证照齐全),于5月31日前到市旅游局行管科报名。

地址:永康市花园大道585号(原商检大楼)三楼
联系人:周金洪 13588612639(612639)

永康市风景旅游管理局
2018年5月3日