

常吃胡萝卜有助防癌益寿

不同颜色不同吃法各有优势



提起胡萝卜,很多人会想到对眼睛有好处。但一项新研究显示,常吃胡萝卜可以预防癌症、延长寿命。胡萝卜还有哪些意想不到的好处?怎么吃才更营养呢?今天就为大家一一介绍。

对视力和心血管都有益

去年底,食品营养学领域国际期刊《食品科学与营养学评论》发表了一项重要研究。研究发现,每天吃点胡萝卜,可以有效降低癌症发病风险。与不吃胡萝卜的人相比,每周吃400克胡萝卜,可将癌症风险降低20%;就算每周仅吃60克,也能将癌症风险降低4%。

此外,常吃胡萝卜还有以下好处。

保护眼睛。胡萝卜富含β-胡萝卜素,这种成分可以在体内转化为维生素A,维生素A有补肝明目的作用,可以治疗夜盲症。

防治心血管疾病。β-胡萝

卜素可以清除人体血液中的自由基,具有防治心血管疾病的作用。

预防便秘。胡萝卜膳食纤维含量比较丰富,膳食纤维的摄入不仅有助于增强饱腹感,还能促进胃肠蠕动,辅助预防、缓解便秘。同时,膳食纤维也是肠道益生菌的“口粮”,对平衡肠道菌群、预防肠道疾病等都有一定的好处。

不同颜色各有所长

橘色胡萝卜富含β-胡萝卜素,β-胡萝卜素有助于防癌抗癌、保护眼睛、防治心血管疾病。

紫色胡萝卜富含花青素,花青素有助于抗氧化、抗衰老。

红色胡萝卜富含番茄红素,番茄红素有助于抗氧化、调节血脂、预防心血管疾病。

生吃熟吃皆可

胡萝卜营养丰富,其中有些营养素属于水溶性营养素,比如维生素C、B族维生素、花青素、

槲皮素等,这些营养素不耐高温,所以生吃胡萝卜可以利用槲皮素来增加冠状动脉的血流量,对高血压、冠心病患者有好处。生吃胡萝卜还可以利用胡萝卜的膳食纤维来加强吸水性,加强肠道的蠕动,既可以预防便秘,又可以通便。

胡萝卜中还有一些是油溶性的营养素,其中最主要的就是β-胡萝卜素。β-胡萝卜素能够耐高温,烹饪胡萝卜可以使90%的β-胡萝卜素得到利用。胡萝卜素如果溶于油,就能够被我们人体吸收。用压力锅炖胡萝卜,能够减少胡萝卜与空气的接触,还能够更好地提高胡萝卜素的利用率。

专家表示,每人每天应该均衡地摄入10毫克天然胡萝卜素,相当于1-2根胡萝卜。如果每天能吃1根胡萝卜,长期坚持对身体会有一些好处。

(据 CCTV 生活圈)

放风筝能治颈椎病?这事靠谱!

许多人已经迫不及待地开始进行户外运动,疏散刚经历过寒冬的筋骨。有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人,既安全、有效,又简单、有趣,那就是大家喜闻乐见的——放风筝!

放风筝真能治颈椎病?当然是真的。

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头颅,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时,由于人体颈椎软组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善我们的新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和作用。(据人民网)

老人走路变吃力 小心这类疾病

春末夏初,正是运动好时节。专家提示,老年人如发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。

总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨

质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

医生建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制定合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。(据新华社)

爬楼梯有助长寿

近日发表的一项研究显示,爬楼梯与更长寿命之间存在相关性。论文作者表示,如果在走楼梯还是坐电梯中选择,最好是选走楼梯,因为这对心脏有好处。

研究表明,即使是短暂的身体活动也会对健康产生有益影响,短时间爬楼梯应该是一个可以融入日常生活的、容易实现的活动。

心血管疾病在很大程度上可以通过体育锻炼等活动来预防。这项研究调查了爬楼梯作为一种体力活动形式,能否在降低心血管疾病和过早死亡风险方面发挥作用。

研究人员收集了关于这一主题的可用证据,进行了分析。无论阶梯数量和攀爬速度如何,都被纳入研究。

与不爬楼梯相比,爬楼梯可使因各种原因死亡的风险降低24%,因心血管疾病死亡的可能性降低39%。爬楼梯还可以降低心脏病、心力衰竭和中风等心血管疾病的风险。(据人民网)