

秋季时令水果纷纷上市,怎么吃更养生?

暑去秋来,出了三伏,迎来了处暑。处暑,正是由夏入秋的重要时间节点。随着处暑的到来,我们的食欲又被唤醒,无论是传统的贴秋膘,还是秋天的第一茬水果,无不是我们对热烈夏天的告别和对秋天的向往,因为我们离甜蜜的收获时节又近了一步。

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时,水果也一样,枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市,今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

枣 水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小,但可以称得上是水果里的“全能选手”,为什么这么说呢?

1. 维生素C含量比柠檬高近十倍
枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。
2. 富含多种维生素和矿物质
除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。
3. 含糖量高、热量堪比米饭
需要注意的是,枣的含糖量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

梨 降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

1. 含水量超高
梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。
2. 有润肠通便的作用
除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。
3. 饭前吃有助于控制食欲
梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲;在餐桌上,梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家庭餐桌上的常客。



葡萄 “全身都是宝”

1. 补水、润肠、生津、止咳
所含多糖帮助降血脂、抗肿瘤
处暑时节,推荐大家煮点银耳百合莲子羹。银耳百合莲子羹的做法非常简单,把银耳用温水泡发撕成小片,莲子、百合和枸杞分别用温水泡发。将银耳煮至浓稠后,放入冰糖搅拌均匀,然后倒入莲子,盖上锅盖小火煮半小时,最后放入百合和枸杞再煮15分钟左右即可熄火。
2. 想喝凉爽的,将煮好的羹放入冰箱,口感非常好。
银耳又称白木耳,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质,是一种营养丰富的食用菌,常用于做汤或甜品。

补充两条秋季饮食小贴士:

1. 推荐黑芝麻、莲子、百合等滋阴润肺的食物
秋季来临,按照传统的观点,这段时间的饮食,还应当注意滋阴润肺,可以适当吃一些具有滋阴作用的食物,如黑芝麻、莲子、百合等,少吃辛辣、煎炸、油腻的食物。
2. 避免再摄入太多冷饮以免刺激肠胃
需要提醒大家的是,在我国北方,初秋的早晚凉意渐浓,昼夜温差加大,空气湿度逐渐降低,气候也变得干燥起来,大家对夏秋之交的冷热变化还没有完全适应,呼吸道的疾病、肠胃炎、感冒等疾病在这个时候也容易找上门。在南方地区,秋老虎仍然威力不减,大家还要继续在酷热中度过一段时间。

激肠胃,进而影响身体按照自然气候规律进行自我调节。

知识链接

夏末秋初防秋燥 来碗银耳莲子粥吧

处暑节气刚刚过去,处暑的“处”是指“终止”,处暑的意义是“夏天暑热正式终止”。处暑节气处在天气由热转凉的转换时期,因此我们的饮食、起居也应该进行相应的调整。

及时适应节气变化 应多吃蔬果少吃辛辣食物

处暑后的气候变得干燥,容易出现“秋燥”,在饮食上应以清淡为主,新鲜蔬菜和水果不可少。蔬果中含有大量的水分,每天吃点水果有利于防“秋燥”,梨、瓜类都是不错的选择;不宜食用辣椒等辛辣食物,更不宜吃烧烤食物。

入秋想要补充水分 推荐多喝粥

通过喝粥补充水分,可以说一举多得。首先,粥大都是以米、面、杂粮为原料,符合《中国居民膳食指南》中“谷类为主,粗细搭配”的原则;其次,粥的包容性强,跟各类食物都可以组合,鸡鸭鱼肉蛋奶都可以加进去;想吃清淡的,可以加蔬菜、水果等;想丰富一点,就加海参鲍鱼山珍海味;想朴素一点,就加地瓜山药土豆,很容易实现食物多样;第三,煮粥用的杂粮,其谷类表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维都会全部保留下来,避免了营养物质的流失。

银耳、百合、莲子也可以单独和谷类食物放在一起煮成粥,不仅可以提供蛋白质、碳水化合物,还有维生素和矿物质,同时补充了不少水分。

银耳能补肾、润肺、生津、止咳 所含多糖帮助降血脂、抗肿瘤

处暑时节,推荐大家煮点银耳百合莲子羹。银耳百合莲子羹的做法非常简单,把银耳用温水泡发撕成小片,莲子、百合和枸杞分别用温水泡发。将银耳煮至浓稠后,放入冰糖搅拌均匀,然后倒入莲子,盖上锅盖小火煮半小时,最后放入百合和枸杞再煮15分钟左右即可熄火。

想喝凉爽的,将煮好的羹放入冰箱,口感非常好。

银耳又称白木耳,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质,是一种营养丰富的食用菌,常用于做汤或甜品。

研究表明,银耳中富含的银耳多糖具有提高免疫力、抗衰老、降血糖、降血脂、抗肿瘤等作用。

另外,中医认为,银耳能补肾、润肺、生津、止咳。因此,银耳一直以来都被视为养生保健和美容养颜佳品;莲子也具有补心益脾,养血安神等功效。

我国人均预期寿命达到78.6岁

国家卫生健康委29日发布的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,我国人均预期寿命达到78.6岁,孕产妇死亡率下降到15.1/10万,婴儿死亡率下降到4.5%,均为历史最好水平。

公报显示,我国卫生资源总量持续稳步增长。2023年末,全国医疗卫生机构总数1070785个,比上年增加37867个,其中医院38355个,比上年增加1379个。全国床位1017.4万张,比上年增加42.4万张。2023年每千人口医疗卫生机构床位达7.23张。2023年末,全国卫生技术人员总数1248.8万人,比上年增加83.0万人,其中医院卫生技术人员772.3万人。2023年,每千人口执业(助理)医师3.40人,每千人口注册护士4.00人,每万人口全科医生3.99人。

根据公报,我国医疗服务提供量和效率同步提升。2023年,全国医疗卫生机构总诊疗人次95.5亿,比上年增加11.3亿人次,居民平均到医疗卫生机构就诊6.8次;入院人次30187.3万,比上年增加5501.1万人次。2023年,乡镇

卫生院诊疗人次13.1亿,比上年增加1.0亿人次;入院人次3992.1万,比上年增加753.0万人次。社区卫生服务中心诊疗人次8.3亿,入院人次480.4万;社区卫生服务站诊疗人次2.1亿。村卫生室诊疗人次14.0亿,比上年增加1.2亿人次。

公报还显示,我国人均医疗费用控制略有成效。2023年,医院次均住院费用10315.8元,按可比价格下降5.2%;次均门诊费用361.6元,按可比价格上涨5.3%。2023年全国卫生总费用初步核算为90575.8亿元,其中政府卫生支出占26.7%,社会卫生支出占46.0%,个人卫生支出占27.3%。人均卫生总费用6425.3元,卫生总费用占GDP的比例为7.2%。

在中医药服务、疾病预防控制和公共卫生工作等方面,公报显示,2023年,全国中医类医疗卫生机构总数92531个,比上年增加12212个;床位比上年增加14.4万张;中医药卫生人员总数104.5万人,比上年增加12.6万人;总诊疗人次15.4亿,比上年增加3.1亿人次。

“饿死”乳腺癌细胞的方法找到

美国冷泉港实验室研究人员找到了一种方法,可剥夺癌细胞的重要营养物质及其备用供应。在对乳腺癌细胞、患者衍生组织模型和小鼠进行的实验中,这种方法“饿死”了乳腺癌细胞并缩小了肿瘤。该研究发表在最新一期《自然·代谢》杂志上。

癌细胞“食欲旺盛”,营养物质是它们生存无法缺少的。科学家一直希望通过切断癌细胞的“饮食”来阻止肿瘤生长。但这些细胞很狡猾,它们经常会找到新方法来获取营养,如重新编程新代谢并切换到备用食物供应链。

恶性癌细胞会贪婪地消耗名为谷氨酰胺的氨基酸。它们利用这种重要营养物质来产生生长和复制所需的能量和物质。先前研究表明,让癌细胞缺乏谷氨酰胺或阻止其转化为代谢物可遏制其生长。然而,在近期的临床试验中,乳腺癌患者并没有从中获益。这表明乳腺癌细胞能适应并找到一种没有谷氨酰胺的生存方式。

最新研究发现,乳腺癌细胞通过开启一条通路来应对谷氨酰胺缺乏。该

通路会产生一种关键代谢物——α-酮戊二酸,这种代谢物通常来自谷氨酰胺,这使得癌细胞能继续产生能量和构建材料。

在这一基础上,研究人员开发出新方法,能在抑制代谢途径的同时,针对它们的适应性做出反应。这种方法成功“饿死”了实验室培养皿中的乳腺癌细胞,并有效治疗了小鼠的肿瘤。通过联合治疗,肿瘤停止生长,甚至逐步缩小。

癌细胞是一种变异细胞,它的最大杀手锏,就是无限增殖。科研人员一直想遏制乃至消灭这种“食欲旺盛”的细胞。此前,不少研究团队也在癌细胞营养获取上做文章,希望能在不影响正常细胞的前提下“饿死”它们。但癌细胞的适应性很强,一条路不通,它们就找另外一条路,很难真正被“饿”到。此次研究发现,如果能够抑制乳腺癌细胞为适应谷氨酰胺缺乏而开启的代谢通路,就能堵住它们用其他方式“进食”之路。未来,我们或许真的能精准地“饿死”讨厌的癌细胞。

被低估的藻类食物你了解吗?

凉拌海带丝、海带炖排骨、裙带豆腐汤、紫菜鸡蛋汤、海苔片……这些我们日常饮食中常见的菜,其中的主角食材都来自一类食物——藻类。别看它貌不惊人,但营养价值却十分丰富,还特别爽口解腻,尤其用来配肉吃很合适。事实上,藻类是无胚、自养、以孢子进行繁殖的低等植物,作为大自然的馈赠,其营养价值不断被人们所认识,逐渐成为居民餐桌上重要的菜品之一,本文就带大家探秘藻类的营养价值。

1. 高蛋白、低热量
藻类中的蛋白质含量很高,如干制海带中含有6%~8%,裙带菜达14%~21%,紫菜竟高达24.5%;藻类还富含膳食纤维,粗纤维的含量高达3%~9%。

另外,其药用价值已经经过研究证实,经常食用海藻,对于预防高血压、溃疡病以及消化道肿瘤等均有明显功效。

2. 矿物质和维生素的宝库,含碘量尤其高

藻类中含有多种人体必需矿物质,如钾、钙、钠、镁、铁、硅、锰等,其中,铁、锌、硒、碘等含量相对丰富,而这些矿物质都与人的生理活动有着密切联系。各种藻类均富含碘,其中海带是地球上含碘最丰富的生物资源,每100克海带(干)中碘含量可达36毫克。维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、烟酸和叶酸等在海藻干品中含量也较为丰富。

3. 富含生物活性多糖,有效防止血栓形成

藻类细胞间为黏质多糖、醛糖多糖和含硫多糖,不同的藻类各有差异。细胞内也含有丰富的多糖,如螺旋藻主要含葡聚糖和多聚鼠李糖。尤其是海藻中所含的一种岩藻多糖,可以阻止人体红细胞的凝聚反应,有效地防止血栓形成和降低血液黏稠度,对于心血管病人有较好的食疗作用。

食盐可提升免疫细胞抗癌能力



德国耶拿弗里德里希·席勒大学科学家开展的一项新研究显示,食盐中的钠离子能增强免疫细胞CD8 T应对癌症的“战斗力”。相关论文发表于28日出版的《自然·免疫学》杂志。

近年来,过继性T细胞疗法在肿瘤治疗中取得了积极成果。在这一疗法中,人体的某些T细胞经过处理后,可识别并对抗特定肿瘤细胞。但这一方法的有效性通常会受到T细

胞代谢活性的影响。

研究团队发现,钠离子可增强CD8 T细胞的免疫反应。他们用盐对人类CD8 T细胞进行预处理,随后让其与肿瘤细胞“正面交锋”。结果显示,盐提升了CD8 T细胞摄取糖和氨基酸的能力,增加了其能量产出,从而改善了细胞的代谢适应性,使其能更好地清除肿瘤细胞。研究团队给小鼠注射了经过盐预处理的CD8 T细胞后,观察到其体内的胰腺肿瘤

明显缩小。

那么,普通食盐是如何施展这一“魔力”的呢?研究团队解释道,钠离子通过激活CD8 T细胞膜上的钠钾泵,引发了膜电位的微妙变化,从而增强了T细胞受体的活性。这种信号放大使免疫细胞能更方便有效地杀死肿瘤细胞。此外,盐还扮演了“能量补给站”的角色,延缓了CD8 T细胞的疲劳进程,使其能持续高效地抗击肿瘤。

戒烟能让心血管风险减半

29日在2024年欧洲心脏病学会年会上发表的一项研究中,来自法国比沙-克劳德·伯纳德医院的研究人员发现,稳定型冠状动脉疾病患者在确诊后的任何时间点戒烟,都能将发生重大心血管事件的风险降低近50%。相比之下,只减少吸烟量者在心血管风险方面的变化微乎其微。

国际稳定型冠状动脉疾病患者的长期前瞻性观察注册研究评估了吸烟状况对冠状动脉疾病患者心血管事件的影响。该研究登记了32378名冠状动脉疾病患者,并分析了他们在5年随访期间发生的主要不良心血管事件(MACE),包括心血管死亡或心肌梗死的情况。

研究显示患者在被诊断出冠状动脉疾病后平均6.5年被纳入研究;纳入时,13366名(41.3%)从未吸过烟,

14973名(46.2%)曾经吸过烟,4039名(12.5%)当前还在吸烟。在曾经吸过烟的人中,有72.8%的人在冠状动脉疾病确诊后的一年内戒烟,有27.2%的人在后续年份中戒烟。研究人员表示,确诊后的第一年是戒烟的关键窗口期。

结果表明,在冠状动脉疾病确诊后戒烟的患者,无论他们在何时戒烟,其心血管状况均显著改善,MACE的风险降低了44%。而减少吸烟的吸烟者,与未改变吸烟习惯的吸烟者相比,MACE的风险并未显著改变。冠状动脉疾病确诊后,每多一年持续吸烟,MACE的风险就会增加8%。

不过,尽管与吸烟者相比,戒烟者的MACE风险迅速显著降低,但即使戒烟多年,他们的心血管风险也无法达到从未吸烟者的水平。

孤独感让人更容易遭遇噩梦的困扰

孤独的进化理论认为,人类的归属感对于生存至关重要,无法满足归属感会对个体的生存能力构成威胁。

美国亚利桑那大学和俄勒冈州立大学等机构的心理学家发现,孤独感会让人更容易遭遇噩梦的困扰。这一发现意义重大,因为孤独和睡眠障碍不仅是严峻的公共卫生问题,而且与心脏病、中风以及早亡的风险增加密切相关。

研究团队对1609名年龄在18至81岁的美国人进行了调查。分析结果显示,孤独可以预测噩梦的频率和强度。压力、觉醒过度 and 思维反刍介导了孤独与噩梦频率之间的关系。这就表明,孤独的人感到压力巨大,思维反刍增多,警觉度提高,这就会增加做噩梦

的可能性。

研究人员解释道,社会联系是人类核心需求的体现,当这种需求未得到满足时,个体就会承受身心痛苦。当人际交往关系的需求未被满足时,孤独感作为一种进化机制,也会警示个体注意这一缺失。孤独是一种普遍存在的心理健康状况,它会严重影响健康,引发包括睡眠障碍在内的一系列疾病,而噩梦就是睡眠质量受到影响的一种表现。

发表在《心理学杂志》上的这项研究成果认为,这一发现不仅加深了人们对孤独与噩梦关系的理解,也为孤独感对健康影响的广泛性提供了新的见解,它强调了社会联系对维持身心健康的重要作用。