

日常生活中最容易致癌的用油習慣



高溫炒菜

很多人炒菜時喜歡用高溫爆炒,習慣于等到鍋里的油冒煙了才炒菜,這種做法是不科學的。高溫油不但會破壞食物的

劑量下,動物油(飽和脂肪酸)對人體是有益的。

長期只吃單一品種的油

現在,一般家庭還很難做到炒什麼菜

營養成分,還會產生一些過氧化物和致癌物質。建議先把鍋燒熱,再倒油,這時就可以炒菜了,不用等到油冒煙。

不吃動物油

如果沒有油,就會造成體內維生素及必需脂肪酸的缺乏,影響人體的健康。一味強調只吃植物油,不吃動物油,也是不行的。在一定

用什麼油,但我們建議最好還是幾種油交替搭配食用,或一段時間用一種油,下一段時間換另一種油,因為很少有一種油可以解決所有油脂需要的問題。

血脂不正常的人群或體重不正常的人群,用油有什麼不一樣?

對於血脂不正常的人群或體重不正常的特殊人群來說,我們更強調的是選擇植物油中的高單不飽和脂肪酸。在用油的量上,也要有所控制。血脂、體重正常的人總用油量應控制在每天不超過25克,多不飽和脂肪酸和單不飽和脂肪酸基本上各佔一半。而老年人、血脂異常的人群、肥胖的人群、肥胖相關疾病的人群或者有肥胖家史的人群,他們每天每人的用油量要更低,甚至要降到20克。

八個壞習慣讓孩子越來越笨

壞習慣 1: 長期飽食

現代營養學研究發現,進食過飽後,大腦中被稱為“纖維芽細胞生長因子”的物質會明顯增多。這些纖維芽細胞生長因子能使毛細血管內皮細胞和脂肪增多,促使動脈粥樣硬化發生。如果長期飽食的話,勢必導致腦動脈硬化,出現大腦早衰和智力減退等現象。

壞習慣 2: 輕視早餐

不吃早餐使人的血糖低於正常供給,對大腦的營養供應不足,久之對大腦有害。此外,早餐質量與智力發展也有密切聯繫。據研究,一般吃高蛋白早餐的兒童在課堂上的最佳思維普遍相對延長,而食素的兒童情緒和精力下降相對較快。

壞習慣 3: 甜食過量

甜食過量的兒童往往智商較低。這是因為兒童腦部的發育離不開食物中充足的蛋白質和維生素,而甜食會損害胃口,降低食慾,減



少對高蛋白和多種維生素的攝入,導致機體營養不良,從而影響大腦發育。

壞習慣 4: 睡眠不足

大腦消除疲勞的主要方式是睡眠。長期睡眠不足或質量太差,只會加速腦細胞的衰退,聰明的人也會變得糊塗起來。

壞習慣 5: 少言寡語

大腦中有專司語言的葉區,經常說話也會促進大腦的發育和鍛煉大腦的功能。應該多說一些內容豐富、有較強哲理性或邏輯性的話。整日沉默寡言、不苟言笑的人並不一定就聰明。

壞習慣 6: 空氣污濁

大腦是全身耗氧量最大的器官,平均每分鐘消耗氧氣500-600升。只有充足的氧氣供應才能提高大腦的工作效率。用腦時,特別需要講究學習環境的空氣衛生。

壞習慣 7: 不願動腦

思考是鍛煉大腦的最佳方法。只有多動腦筋,勤于思考,人才會變聰明。反之,不願動腦的情況只能加速大腦的退化,聰明人也會變得愚笨。

壞習慣 8: 帶病用腦

在身體不適或患疾病時,勉強堅持學習或工作,不僅效率低下,而且容易造成大腦損害。

82歲時,詩人陸放翁寫過一組《戲遣老懷》,一共5首,他特意寫道自己已是“年垂九十時”,亦即垂垂老矣。其中有這樣兩聯:“狂放泥酒都忘老,厚價收書不似貧”;“花前騎竹強名馬,階下埋盆便作池”。現在讀來,令人心生感慨。

要知道放翁晚年頗慘,“醫不可招惟忍病,書猶能讀足忘窮。”也是他晚年寫的一聯詩,真實地道出他的生活狀況。疾病和貧窮,是他天天要面對的,那時候,他的詩是換不來錢,更無從得個什麼獎項的,或者弄個什麼頭銜,去外面參加個什麼筆會,去招搖過市,騙幾個潤筆費的。他只有聊以用讀書和寫作對付着疾病,維持着清貧的自尊。

在這樣的人生背景下,再看放翁那兩聯詩,感覺會不一樣。就像看豪宅和看茅草屋,給予人的視覺和心理衝擊不一樣。即使事情已經過去了幾百年,現在想想,高價買到一本喜歡的舊書,就忘記了貧窮的那種天真的喜悅,現在還能找到那

樣天真的喜悅嗎?特別是後一聯,鮮花前騎了根竹子,就把竹子當成了名馬;台階下埋了個盆兒,就把盆兒當成了水池,這是一種什麼心境和心情,哪里像是一個快九十歲的老人,整個就是一個孩子啊。返老還童的赤子之心呀。

放翁活了86歲,是那一年臘月二十九去世的,第二天就是年三十了,他沒有吃成年夜飯。在他86歲這

就把竹子當成了名馬;埋了個盆兒,就把盆兒當成了水池;我們的心就會如馬一樣奔馳如飛,我們的心就會像池水一樣寬闊而濕潤。人老了,那是一種心態,也是一種境界。說穿了,這種心態,是小孩子的心態;這種境界,就屬於返老還童了。人生在這時候,就走到原點,畫成了一個圓融的圓。

人都有老的時候

整整一年時光里,我在《劍南詩稿》里仔細數了一下,他寫了長短不一的詩481首。幾乎每一天都在寫詩,而且有時不止一首。

人老了,活力都在減退,為什麼放翁的活力卻與日俱增?就是因為他始終懷有一顆赤子之心。讀放翁的詩,我在想,不敢說是個人都如放翁一樣晚年貧窮,疾病纏身,但敢說人都有老的時候,我們都在變老,而且,人老了,都會有個病有個災的。這是人生的必然規律。問題是我們老的時候如何面對這樣的人生境遇?當然,我們不必如放翁一樣“醫不可招惟忍病”,也不必如他一樣非要以讀書或天天寫詩來對抗貧寒,打發日子。但是,我們學會放翁那樣達觀樂天的心態,卻是可以做到的。

“花前騎竹強名馬,階下埋盆便作池”,便是這樣心態最好的展示。如果我們能像放翁一樣,騎根竹子,



美國人肥胖的頭號敵人:馬鈴薯

根據哈佛大學的研究人員調查,美國人的“肥胖”頭號敵人,不是蛋糕,汽水或雙層煙肉芝士漢堡飽,而是最簡單的馬鈴薯。

每日食用馬鈴薯,包括炸薯條,香脆的薯片,用黃油和大蒜搗碎來煮,或烤或焗薯,造成體重增加,相當於飲用12盎司的含糖飲料或進食紅肉。

據一份新英格蘭醫學雜誌的報告指出,研究人員12年來,跟進來自全美各地的12萬名醫療人員的好與壞飲食和生活方式,找出調查結果,研究小組計算出,經常食用馬鈴薯的美國人,平均一年增加0.8磅。

聖地亞哥市的拉迪兒童醫院健康計劃主任杰弗(Dr. Jeffrey Schwimmer)指出,這數字聽起來也許不是很多,但是,經年累月下,當它加起來,20年後,將會增重16磅。

馬鈴薯,在人類飲食文化中有很長遠的譜系,它們曾經被喻為歷史上最最重要的蔬菜,印加人的祖先表揚于南美洲開發種植馬鈴薯,崇拜土豆神。

美國心臟總會仍然認證它為“心臟健康”的食品,而聯合國宣佈2008年為國際馬鈴薯年,形容馬鈴薯是一種充滿維生素C,多種B維生素和礦物質,包括鐵,鉀,磷,鎂等的健康食品。

但是,當哈佛醫學院和哈佛公共衛生學院在波士頓公佈馬鈴薯的研究,針對現時美國人的現代飲食,他們發現,人們每天額外多吃一份薯條,4年之內,平均增重3.4磅。在此基礎上,對

那些每天吃薯片的人,4年平均增重1.7磅。總體而言,一個額外的馬鈴薯,不管以任何方式煮食,在4年內,平均增重1.3磅。

美國人最常見的馬鈴薯飲食:一個中等大小的麥當勞薯條,含有380卡路里,19克脂肪和48克碳水化合物。一包1.5盎司袋的經典

Lays薯片,含有225卡路里,脂肪15克和23克碳水化合物。

半份的美式經典早餐食品,煎餅餅,含有235卡路里,脂肪16克和23克碳水化合物。

即使是相對健康的烤馬鈴薯,含有大約160卡路里,不到1克脂肪和37克碳水化合物,這是沒有加入任何牛油或芝士的。

根據來自美國農業部的數據,典型的美国人,每年食用超過117磅的馬鈴薯,其中包括41磅以冷凍形式包裝的薯條,食用新鮮的馬鈴薯只佔28%。

哈佛大學公共衛生學院營養部主席沃爾

特威利特博士(Dr. Walter Willett)指出,問題是人們不會只吃馬鈴薯,加上牛油和芝士,所以它更容易轉化為澱粉葡萄糖。

由於馬鈴薯可加速增加血糖水平,它們會導致胰島素把水平回落到正常,由於血糖螺旋下降,通常會感到飢餓,從而導致再多吃。多年來,這個週期可能會導致體重增加和胰腺疲憊,造成2型糖尿病的病發。

更糟的是,馬鈴薯較小的包裝,加入很多的热量,這項研究的博士丹尼斯(Dariusz Mozafarian)說,一個大的烤馬鈴薯含有278卡路里,炸薯條含有500至600卡路里。這使含有140卡路里的12盎司可口可樂或含有150卡路里的百事可樂,看起來更微不足道。但是,威利特博士指出,含糖飲料對人們是危險的,因為很多人每天喝太多的含糖飲品。

愛達荷州馬鈴薯委員會會長弗蘭克繆爾(Frank Muir)表示,“如果研究人員想弄清楚什麼是導致肥胖的危機,他們應該審查洋葱圈,炸鹹



菜或任何其他油炸食物。”他指出,馬鈴薯本身營養價值相當好,它們是一個廉價美味,最有營養的食物。

事實上,研究人員也有調查其他的食品,例如含糖飲料,如果每天額外飲用含糖飲料,研究發現在4年內,平均增重1磅。此外,額外食用紅肉和加工肉類,只是造成略少的傷害。

再者,每天額外飲用酒精飲品,4年內,平均可增重0.5磅,即使是100%的果汁,每天額外多喝一杯,4年內,也將會增重三分之一磅。然而,有一些食物卻有減肥效果。舉例來說,每天吃一個額外的水果,4年內,平均可減少0.5磅,每天吃額外的蔬菜,4年內,可減輕近四分之一磅。

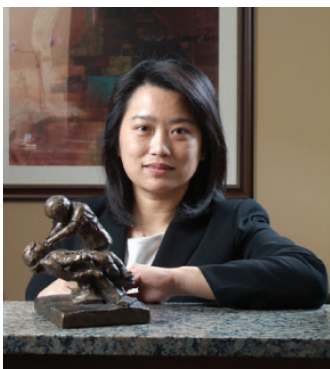
研究人員說,經常吃這些食物的人們,可能已經不太可能消耗高热量,從而降低總热量的攝入量。當然,生活習慣也很重要。每天多花一小時看電視,4年內,平均可增重0.5磅。相反,增加一個人的日常運動,4年內,平均可減輕近2磅。

睡眠過多或過少,也與體重增加有關。此外,從不吸煙的人,如果只吸煙一次,再戒菸的話,每年增重1磅。與此相反,那些持續吸煙的人不太可能發胖,這可能與尼古丁抑制食慾有關。

研究人員說,令人意外的是,人們每天飲用額外的酸奶,4年內,平均減輕1磅,雖然他們也不清楚為什麼出現這種情況,他們斷定可能是因為酸奶改變腸道細菌,幫助身體新陳代謝。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務,彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文,中文,及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您提供最佳服務