



三文魚到底有多健康?

三文魚到底好在哪兒?

莫扎法里安強調了Omega-3 脂肪酸(特別是EPA和DHA)這種屬於三文魚特色的營養成分。除了鮭魚和沙丁魚等富含脂肪的魚類,三文魚所含的DHA和EPA類Omega-3 脂肪酸幾乎比其他任何食物都多。

研究一致認為,食用海鮮中的Omega-3 脂肪酸可以降低中風和心臟病的發病率。有研究表明,這些脂肪酸能夠降低與高血壓相關的動脈硬化水平,還可能具有抗炎作用,可以預防肥胖和第二型糖尿病。

莫扎法里安也表示,Omega-3 脂肪酸對早期大腦發育至關重要,新證據表明,經常性攝入Omega-3 脂肪酸可以預防與年齡相關的認知能力下降和阿爾茨海默氏症等神經退行性疾病。

他說,雖然人體能自行產生一定的DHA和EPA,但富含Omega-3 脂肪酸的食物可以幫助確保身體和大腦獲得所需的營養。美國心臟協會建議每周應至少攝入85克魚類(特別是三文魚這種脂肪含量高的魚)兩次。

雖然許多補劑也含有Omega-3 脂肪酸,

但有證據表明,從海鮮中攝入這些脂肪可能更好,或許是因為魚肉中的化合物有助於防止Omega-3 脂肪酸被消化分解。

此外,專家稱三文魚還含有其他營養物質,如蛋白質、碘和碘化物,可能支持或增強這些脂肪的保健作用。“人們通常強調的是Omega-3 脂肪酸,但三文魚是因其營養的全面才如此有益,”英國斯特靈大學水產養殖研究所的營養學講師馬修·斯普拉格表示。

不同三文魚的營養價值也不同?

“市面上的選擇實在太多,可能會造成困惑,”加拿大達爾豪斯大學副教授兼水產養殖營養學研究主任斯蒂芬妮·科倫坡表示。

為了消除這些困惑,科倫坡研究了可供消費者食用的各類三文魚的營養價值。“野生和養殖三文魚沒有太大差別,這是我們研究的主要發現,”她說。

雖然野生紅鮭和野生帝王鮭這兩種市場上最常售的品種最“富含營養”,但她的研究還發現,養殖的大西洋三文魚中Omega-3 脂肪酸、蛋白質和其他健康成分的含量只是略低一些。野生太平洋粉紅三文魚的這些營養成分的含量往往比其他品種——無論是養殖還是野生——都要低。

但科倫坡研究的營養數據都是平均值。她說,根據養殖三文魚的飼料種類和一年中野

生三文魚的捕撈時間等因素,不同品種三文魚的健康脂肪或其他營養成分可能有所不同。

科倫坡還補充道,“我們研究的所有三文魚都非常有營養。”

至於汞和其他污染物,科倫坡稱其論文確實發現了不同品種間的一些差異。例如,養殖的大西洋三文魚的汞含量往往低於野生品種。不過,所有三文魚樣本的汞含量都遠低於國際安全標準。“哪怕每天都吃三文魚,也不用擔心汞中毒,”她說。

多氯聯苯(PCB)和海鮮中可能含有的其他污染物也是如此。研究發現,不管是野生的還是養殖的三文魚,這些毒素都沒有達到有害水平。莫扎法里安說,部分原因在於三文魚壽命沒有長到能大量吸收這些毒素的地步。

對那些很在意飲食選擇會影響生態的人來說,食用三文魚會帶來一些心理負擔:野生魚類的過度捕撈和養殖造成的污染一直都是令人擔憂的問題。但專家表示,就環境足跡而言,所有三文魚品種都優於大多數動物性蛋白質來源。

科倫坡建議選購帶有海洋管理委員會(MSC)或最佳水產養殖規範(BAP)認證標籤的三文魚。“如果是有認證的三文魚,那就可以對其來源的可持續性和守德性更有信心,”她說。

最重要的是,專家們都已確認所有三文魚均有益健康,因此沒有必要糾結於選哪種才好。“假如你喜歡某種三文魚的風味,”莫扎法里安說,“那它就是最適合你的三文魚了。”

三文魚有益健康,這一點人所共知。“魚類是少數幾種能始終與保健聯繫在一起的動物性食品之一,而當我向人們推薦魚類時,三文魚就是首選,”塔夫茨大學傑出教授兼食品即良藥研究所所長達里烏什·莫扎法里安說道。

但為了健康選擇哪種三文魚——紅鮭還是銀鮭、野生還是養殖——就沒有那麼顯而易見的答案了。研究人員發現,不同品種的三文魚營養價值也存在差異。有些消費者認為,養殖三文魚和野生三文魚的營養成分和污染水平是不一樣的,這一觀點得到了一定的研究支持。

從健康脂肪到重金屬污染,以下是對所有三文魚相關問題的解答。

三處青筋異常凸起要留意

有人認為體表青筋多了說明身體淤堵;有人覺得在身體某些部位有微微隆起的青筋很性感。到底青筋是什麼?是否真的意味著疾病呢?

什麼是青筋凸起?

竺挺醫生介紹,出現青筋顯露其實就是靜脈血管充盈的表現。有些是生理性的,比如熱水洗浴後的毛細血管擴張,有些是病理性的,比如最常見的下肢靜脈曲張。青筋明顯和皮膚薄,皮下脂肪組織不發達,或者經常健身、健美的人群有關。但身體不同部位發生的淺靜脈曲張肯定是病態的。青筋凸起常見於以下三類人群:第一類人是經常從事體力勞動或體育鍛煉的人;第二類人是老年人;第三類人是體型偏瘦的人,尤其是原本較胖,在減肥過程中迅速消瘦的人。

這3類青筋異常凸起要留意

竺挺醫生提醒,3類青筋異常凸起要留意:

1. 下肢青筋:小心靜脈曲張

青筋的形態:靜脈曲張在中老年人中還是比較常見的,表層血管像蚯蚓一樣曲張,明顯凸出皮膚,曲張呈團狀或結節狀。危險:破潰、出血、感染、形

成血栓,最終導致老爛腳,甚至肺栓塞的發生。預防方法:洗澡或洗腳時,水溫不應過熱;避免久坐久站,有空時雙腳抬高,促進遠端靜脈回流,防止靜脈高壓。

2. 頸部青筋:可能暗示心臟或肝臟出現問題

脖子上青筋暴起,我們稱為頸靜脈怒張。頸靜脈是右心房的壓力計,因此凸出表明靜脈壓增高,可見於心力衰竭、肝腫大肝淤血或上腔靜脈回流受阻等疾病。

3. 腹部青筋:預示腹腔臟器血液回流受阻

正常人腹壁皮下靜脈位置略深,同時又有較多脂肪組織覆蓋,很少會出現青筋顯露。但是,當發生肝硬化、腹水、腹腔內腫瘤壓迫臟器時,門靜脈和下腔靜脈這兩大靜脈系統則會出現血管淤滯,靜脈血液回流受阻,這時腹壁淺靜脈血管就會膨脹,從而出現粗壯、扭曲的青筋。



研究:一公升瓶裝水含二十四萬粒納米塑微粒



現,在瓶裝水中發現的納米塑料,是微塑料的十到一百倍。研究的第一作者、美國哥倫比亞大學物理化學家錢乃新(Naixin Qian,音譯)說,大部分塑料似乎來自瓶子本身和用於阻隔其他污染物的過濾器。她沒有透露三個瓶裝水的品牌,但她說這些都是常見品牌,是在沃爾瑪超市買的。

對健康風險有待研究

然而,研究人員仍然不知道,這些納米塑料是否有害健康。研究報告的共同作者、新澤西州羅格斯大學的毒理學家斯特普爾頓(Phoebe Stapleton)說:我們不知道它是否危險,也不知道有多危險。我們目前正在觀察它們在細胞中的作用。

國際瓶裝水協會在一份聲明中說:目前關於納米和微塑料對健康的潛在影響,既缺乏標準測量方法,也沒有科學共識。因此,媒體的報道只會不必要地嚇唬消費者。

聯合國環境規劃署稱,世界正淹沒在塑料污染中,每年生產的塑料超過4.3億噸。在海洋、食物和飲用水中,都發現了微塑料。

接受採訪的四名研究員均表示,在完成這項研究後,將減少飲用瓶裝水。

科學家使用雙激光顯微鏡,首次偵測到平均一公升瓶裝水中,含有將近二十四萬粒非常微小的納米塑料碎片。

根據一月上旬發表在《美國國家科學院院刊》(PNAS)上的研究,研究人員分別對三種常見瓶裝水品牌的五個樣本進行了研究,發現顆粒含量從每升十一萬到四十萬粒不等,平均約為二十四萬粒。

只有頭髮直徑八三分之一的微粒

這些都是小於一微米的納米顆粒,一微米是一米的百萬分之一。人類的頭髮大約直徑大約是83微米。

過往的研究只能查找出稍大的微塑料,由一微米到肉眼可見的五毫米不等。研究發

它是餐桌上的“小人參”,每天吃可降低癌症風險

經常會有人問,“吃什麼能防癌”“吃什麼能滋補”,其實很多號稱能防癌的食物很多都沒有經過科學研究證實。

不過今天要說的這種食物價格便宜,家家都有,最新研究發現它真的有一定抗癌的作用,但卻被很多人忽視了,它就是有着“餐桌上的小人參”之稱的胡蘿蔔。

每天吃點胡蘿蔔,癌症風險降低20%!

2023年12月,食品營養學領域的國際期刊《食品科學與營養學評論》發表了一項重要研究。研究發現:每天吃點胡蘿蔔,可以有效降低癌症發病風險。與不吃胡蘿蔔的人相比,每周吃400克胡蘿蔔,可將癌症風險降低20%;就算每周僅吃60克,也能將癌症風險降低4%。

這項研究收集了約14萬癌症患者和470萬健康人群數據,分析了他們日常胡蘿蔔攝入量、α-胡蘿蔔素血漿濃度與癌症發病率之間的關係。研究最終發現:在不同地區、不同類型癌症中,胡蘿蔔攝入量始終與癌症發病率呈負相關。

換句話說,咱們家里每天吃一點胡蘿蔔,可以降低癌症發病率。

研究人員通過對胡蘿蔔和α-胡蘿蔔素攝入量分析發現,與攝入最低量的人相比,攝入最多的人,癌症發病率降低10%。

通過對參與者的血漿α-胡蘿蔔素分析發現,顯示出一致且更強的抑癌效果,與血漿α-胡蘿蔔素水平最低的人相比,血漿α-胡蘿蔔素水平最高的人,癌症發病率降低20%。

研究人員建議大家,每天吃一根胡蘿蔔,以降低患癌症的風險。研究人員分析,除了

α-胡蘿蔔素,胡蘿蔔中天然聚乙炔醇和異香豆素可能在防癌中起作用。

值得一提的是在動物實驗上也發現了類似的作用。2023年12月,瑞士的研究人員在《自然·通訊》期刊上發表了一項研究顯示,胡蘿蔔中的天然炔類化合物,可以延長線蟲的壽命,此外,在小鼠中,補充這種化合物,可改善葡萄糖代謝,增加運動耐力,並減輕老年時的虛弱參數。這意味著,胡蘿蔔中的這種天然化合物或可延緩、改善與衰老相關的疾病。

胡蘿蔔,其實並不是蘿蔔

胡蘿蔔為什麼被譽為“小人參”?山東中醫藥大學附屬醫院臨床營養科營養師馬迭微2019年在健康時報刊文表示,胡蘿蔔被譽為“小人參”,一方面因為胡蘿蔔的形狀像人參,另一方面就是胡蘿蔔的營養豐富。從營養學的角度來看,蔬菜的顏色可作為營養素和植物化學物豐富的表現之一,胡蘿蔔是紅黃色蔬菜的代表,是β-胡蘿蔔素的主要來源,每100克中含胡蘿蔔素4130微克。

胡蘿蔔雖然名字中有“蘿蔔”,但它並不屬於蘿蔔“大家族”。國家二級公共營養師姚宇曾在健康時報刊文介紹,很多人對於胡蘿蔔存在一個誤區,認為胡蘿蔔和白蘿蔔、青蘿蔔一樣。其實胡蘿蔔雖然叫蘿蔔,卻和白蘿蔔等有很大不同,蘿蔔是十字花科植物,而胡蘿蔔是傘形科植物。

其實傘形科的植物一大特點就是含有揮發油,會散發出奇特的香味。野生胡蘿蔔最初只是作為藥用植物栽培,過去人們利用芳香的葉子或者將它的種子磨碎,當作香料來使用而不是食用它的根部。野生胡蘿蔔經過選擇

性培育,才成為目前可食用的胡蘿蔔。

營養師推薦3種胡蘿蔔最佳吃法

“胡蘿蔔必須油炒才能釋放營養”,很多人都聽過這句話。沒錯,胡蘿蔔用油炒着吃是很有道理的,因為胡蘿蔔含有的β-胡蘿蔔素是脂溶性的(可以溶解在油脂里),烹飪時放點油確實有利於釋放營養物質。

但是不用油炒時,也不意味著會完全不吸收,只是吸收的能差一些而已。國家二級公共營養師姚宇在健康時報刊文介紹,β-胡蘿蔔素確實是脂溶性的,但只要一頓飯里吃了富含脂肪的食物,無論生熟胡蘿蔔,β-胡蘿蔔素都能被吸收。所以只要油脂和胡蘿蔔在腸胃里碰上就可以了。

營養師給大家推薦三種胡蘿蔔的最佳吃法,免得營養白白浪費。

1. 胡蘿蔔蒸着吃

國家二級公共營養師張景茂曾在健康時報刊文介紹,胡蘿蔔中的胡蘿蔔素是脂溶性的營養素,所以,好多人會採用油炒或油炸的方法來烹調胡蘿蔔。其實,高溫炒和油炸的烹調方式會嚴重破壞營養素,包括胡蘿蔔素。可以採用先蒸或煮胡蘿蔔的方式,再打碎成泥,加上幾滴植物油,這樣吃都

能夠更好吸收營養。

2. 胡蘿蔔炖肉吃

國家二級營養師包紅紅2017年在健康時報刊文介紹,胡蘿蔔的習慣吃法是生吃、切絲和粉絲等涼拌後吃或切成片同其他蔬菜炒食。其實這樣做β-胡蘿蔔素並沒有完全釋放出來,最好和肉一起吃。比如牛羊肉,先把整根胡蘿蔔煮熟,切塊放入鍋中,與肉一起稍炖幾分鐘。胡蘿蔔和羊肉搭配,還可以去掉部分膻味。

3. 胡蘿蔔帶皮吃

很多人吃胡蘿蔔都會削皮,感覺更乾淨衛生一些。註冊營養師李園園曾在健康時報刊文介紹,胡蘿蔔中的胡蘿蔔素一般在皮下部位含量最多,所以為了攝入更多的胡蘿蔔素,儘量洗乾淨帶皮吃。

