

夏天很实用的 抗炎技巧 :多吃瓜



提到夏天最值得吃的食物 ,瓜类一定榜上有名。
近日 ,发表在美国科学促进会杂志《科学进展》上的一项新研究 ,
又找到了吃瓜有益健康的新证据 :西瓜、甜瓜、冬瓜等瓜类食物中的瓜
氨酸有助减轻炎症、延缓衰老。
《生命时报》邀请专家解读新研究 ,并教你科学吃瓜。



吃瓜有助抗炎防衰

在上述研究中 ,中国科学院上海有机化学研究所朱正江团队 ,对小鼠的大脑、肝脏和血清样本进行分析发现 :随着小鼠年龄的增长 ,大脑、肝脏和血清中的瓜氨酸水平显著下降 ;补充瓜氨酸有助减少细胞

衰老、防止 DNA 损伤、调节巨噬细胞代谢和减轻慢性炎症 ,进而延长健康寿命。

值得注意的是 ,对于年老的小鼠而言 ,瓜氨酸的抗炎效果尤为显著。

研究人员同时分析了人类数据 ,

结果发现 ,人类外周血单个核细胞(包括淋巴细胞和单核细胞)中瓜氨酸水平在衰老过程中也显著降低。

研究人员指出 ,补充瓜氨酸可能是一种潜在的抗衰老措施 ,对延缓衰老和改善衰老相关疾病具有重要意义。

瓜氨酸是抗炎关键

不仅可以清除自由基 ,减少氧化应激 ,还能促进血液循环 ,舒张血管 ,维持血压、血糖和血脂水平正常。

此外 ,瓜氨酸还能提高运动表现 ,对改善男性性功能障碍也有一定作用。

瓜氨酸主要存在于西瓜、冬瓜、黄

瓜等葫芦科果蔬中 ,鱼类、黑巧克力、坚果、鹰嘴豆、洋葱、蘑菇、杏仁等食物中也含有少量瓜氨酸。

一项针对葫芦科果蔬的检测显示 ,西瓜中的瓜氨酸含量最高 ,之后依次是甜瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜和西葫芦(又名小瓜、角瓜等)。

瓜类自带两大优势

除了富含瓜氨酸 ,瓜类果蔬还有水分多、高钾低钠的优点 ,特别适合夏天食用。

大部分瓜类蔬菜水分含量较高 ,100 克的热量主要集中在十千卡到三十多千卡这个区间 ,适量吃既能满足口腹之欲 ,又有助于控制体重。

瓜类蔬果整体来说 ,都是高钾低钠的食物。保证充足的钾摄入对于调节血压 ,进而降低中风和冠心病的风险很有益处。

其中 ,西瓜和甜瓜虽然口味甘甜 ,但含糖量并不高。数据显示 ,每百克西瓜的碳水化合物含量为 5.7 克至 8.1 克 ,而等重的香蕉为 22 克。

营养专家推荐的吃瓜法

《中国居民膳食指南(2022)》推荐的水果摄入量是每人每天 200 克至 350 克 ,而且种类要尽量多样化。

一次吃完半个大西瓜或两三个甜瓜的做法并不可取 ;血糖高的人每天吃 100 克西瓜、甜瓜没问题 ,但最好不要超过 150 克。

丝瓜和冬瓜等瓜类蔬菜体积大、热量低、饱腹感强 ,尤其适合糖

尿病、高血压、高脂血症、痛风患者等食用。

丝瓜富含钙、镁等矿物质 ,无论炒菜、煲汤还是蒸炖都鲜美爽滑。

冬瓜热量低 ,还有一定量的维生素 C ,可以炒、炖、蒸、烩。

黄瓜含水量高达 98% ,建议生吃或凉拌 ,能留住更多营养 ,口感也更好。

冰箱里的肉 能冻多久

很多家庭的冰箱像是一个 小超市 ,只要是吃的都塞进去 ,生肉、剩菜、饮料、没喝完的牛奶 ,久而久之 ,细菌遍布冰箱各处。其中 ,有一种细菌即使在 -20℃ 冷冻条件下也能存活 ,且感染后严重者可致命 ,它就是李斯特菌。

冰箱里藏着耐低温致病菌

中南大学湘雅医院神经内科主任医师郭纪锋表示 ,李斯特菌是一种广泛存在于自然界的食源性致病菌。这种细菌具有极强的耐寒性 ,不仅能在 0℃ -4℃ 的冷藏环境中存活繁殖 ,甚至在 -20℃ 冷冻条件下仍能 休眠 长达一年。

它常潜伏在未充分加热的肉类、乳制品、即食沙拉及冷冻食品中 ,通过食物处理过程中的交叉污染悄然传播。

怎么才能防住李斯特菌

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示 ,李斯特菌引发的疾病 ,因人而异 ,包括腹泻、头痛、头晕、发烧、肌肉痛及痉挛等。

疾病潜伏期为 1-4 周 ,易感人群为孕妇、新生儿、65 岁以上人群及免疫力低下人群 ,一般孕妇感染李斯特菌的概率比普通人群高 20 倍左右 ,感染孕妇临床表现是发烧和流感样症状 ,可能导致流产、早产 ,甚至危及生命。

郭纪锋强调 ,该菌感染初期症状类似普通感冒 ,极易被忽视 ,直到出现高热、颈部僵硬、抽搐等严重症状时才引起重视。

如何有效防范李斯特菌威胁

定期清洁冰箱。冷藏室最好每周清洁一次 ,冷冻室 1 个月清理一次。冰箱许多犄角旮旯的地方也要清洗。

取出所有物品后切断电源 ,用布蘸温水或洗洁精擦拭冰箱内壁 ,再蘸清水将洗洁精拭去。拆下冰箱内搁架等附件 ,用水冲洗干净。打开冰箱门通风 ,让冰箱自然风干。平时要保持冰箱门密封良好 ,避免频繁长时间开启冰箱门。

食物分区储存。冰箱里的食物生熟分离 ,并在冷藏室分区储存 ,有助避免交叉感染。

冰箱门架处 此处温度较高 ,放室温下也能暂存或马上要吃掉的食品 ,如奶酪、饮料、调味品等。上层靠近门的位置 适合放熟食、酸奶、甜点等。上层后壁 后壁温度比靠门处低 ,放不怕冻的食物 ,如剩饭菜、豆制品、牛奶等。中下层靠近门的位置 放各种绿叶菜和水果 ,避免其紧贴冰箱内壁。下层后壁 没有烹调熟又需要低温保存的食品 ,如豆腐。保鲜盒内 24 小时内要吃的冷藏肉、冰鲜鱼和其他水产品。

充分烹煮加热。烹饪时务必确保食物中心温度达到 70℃ 以上并持续 5 分钟 ,才能彻底杀灭李斯特菌。吃不完的饭菜即使放进冰箱 ,也要尽快吃掉 ,吃前充分加热。做饭过程中 ,生熟食品要分开 ,使用的砧板、刀具都要分开。

对于高风险人群 ,还应特别注意避免食用生食、软质奶酪、未灭菌乳制品及预切沙拉等高风险食品。

不同肉类的安全储存期限

冰箱不是保险箱 ,冷冻并非一劳永逸的保鲜方式 ,不同肉类的安全储存期限不同。

肉类不要反复化冻 ,在放入冷冻层之前最好先切成几份 ,每次按份拿取。反复冻融不仅影响肉的口感 ,而且会增加食品安全风险。

冷冻食品解冻后 ,其中的细菌会大量繁殖。此时 ,即便再次冷冻 ,也不可能恢复到之前的细菌水平。

冷冻食物不要在室温下化冻 ,最好用微波炉、冰箱冷藏室或清洁流动水解冻。

(来源 :生命时报 微信公众号《冰箱里的肉最多能冻多久》)

(来源 :生命时报 微信公众号《说一个夏天很实用的抗炎技巧 :多吃瓜》作者 王淑颖)