

做饭喜欢放蒜的人 身体有什么特别之处？



大蒜不仅是厨房中的调味品,还可能在改善血糖、血脂方面发挥着重要作用。

近日,东南大学团队发表在瑞士《营养素》杂志上的新研究就证实了这一点。

《生命时报》综合多位专家观点,告诉你怎么吃蒜最获益。

大蒜中的活性成分 降糖控脂

在这一研究中,研究人员从多个医学数据库筛选了大量的相关研究,分析了22篇文献和29个试验。

结果显示,食用大蒜的人空腹血糖水平、糖化血红蛋白明显降低,表明其具有较好的血糖控制作用。

此外,研究还发现,食用大蒜可有效降低总胆固醇和坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)的水平。

研究者表示,大蒜中的活性成分如大蒜素、硒元素等,具有抗氧化、抗炎和抗菌的作用,能够中和自由基、调节免疫力,还具有降糖调脂的作用。

做饭喜欢放蒜,身体有何优势

国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨介绍,大蒜不仅适用于调味、配菜,本身还含有丰富的活性成分。

真正让大蒜在蔬菜圈具有相对优势的是,它含有非常丰富的硒元素、类黄酮和有机硫化物,尤其是大蒜素:

硒元素,有助抗氧化、延缓衰老、调节血糖和血脂;

类黄酮,可阻止氧与低密度脂蛋白结合,保护心血管;

有机硫化物如大蒜素,不仅在抗癌方面具有很大探索价值,还在杀菌

抗炎、降压降脂、改善免疫力等方面发挥潜在作用。

做饭经常放蒜的人,更具有以下健康优势。

炎症水平或许更低。大蒜富含的铁、硒等微量元素以及有机硫化物,可抑菌消炎,预防感染性疾病、代谢性疾病。

肠道菌群状态佳。解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,大蒜对维持肠道菌群健康具有双向调节作用,其特有的大蒜素能抑制和杀灭肠道有害菌,而大蒜多糖则有助于增加益生菌的数量。

思维更敏捷。深圳市第三人民医院神经内科、全科医学科主任医师孙德锦说,大蒜在人体内会与维生素B1结合生成蒜胺,可为脑细胞提供足够能量,使思维更敏捷。

乳癌风险可能更低。发表于国际权威期刊《营养与癌症》的一项研究表明,每日食用洋葱和大蒜,有助降低乳腺癌风险。

研究数据显示,大蒜食用频率与风险呈负相关,其中每日食用超过1次的参与者,其乳腺癌患病风险比不食用者降低了67%。

每天2瓣至3瓣获益最大

大蒜最好生吃。当大蒜细胞破碎(如碾碎或切末)并与氧气接触后,能充分生成其核心保健物质——大蒜素。建议碾碎后静置10分钟至15分钟再食用。

虽然生吃大蒜营养损失较少,但大蒜素对肠胃有一定的刺激作用,每天生吃2瓣至3瓣获益最大。胃及十二指肠溃疡、腹泻患者应避免生吃。

对于喜爱吃蒜但肠胃功能较弱

或者怕烧心的人,可选择将大蒜炒熟或蒸熟后食用,既能去除大部分辛辣刺激,又能保留迷人的蒜香味。

若用于烹饪,为最大程度保留其营养素,应避免长时间高温烹调。

食用大蒜后,其含有的硫化物会导致口腔异味。苹果、菠菜、芹菜、绿茶和牛奶等食物中的酚类化合物,能有效分解这些硫化物,帮助减轻蒜臭。

不同蒜制品,各有拿手活

中国注册营养师张海英介绍,市面上有很多大蒜制品,它们在营养上各具特色。

腌制:糖蒜、腊八蒜。腌制后,大蒜辛辣感明显缓和,蒜臭味减少,同时产生了烯丙基硫醚等风味物质,吃起来酸甜香脆。不过,腌制过程对大蒜素有一定的破坏。

酱菜类食材一般偏咸,属于高钠食物,要注意控量,每天吃三五瓣即可。

熏制:火蒜。火蒜是广东河源、开平一带的特产,是将鲜蒜用稻草或炭火熏制15天左右,让蒜脱水并沉积出金黄色黑的成色,可用来制作菜肴。

火蒜脱水后,能抑制细菌微生物生长,所以保鲜期达半年以上。大蒜中的含硫化合物等成分也进一步浓缩,能带来抗氧化、降血脂等健康益处。

发酵:黑蒜。黑蒜是鲜蒜在一定温度(50至90)和湿度(70%至90%)下,发酵制成的产品,有效降低了刺激性气味,使大蒜质地变软,甚至有果冻口感。

与鲜大蒜相比,黑蒜免疫活性更高,有助促使机体产生更好的免疫应答。

酱料:蒜蓉酱。蒜蓉酱是将大蒜剁碎后,搭配盐、糖、油等调味品制成的,加入辣椒的蒜蓉辣酱尤其受欢迎。

做成蒜蓉辣酱后,爽辣开胃,抗炎抗氧化效果更强。但作为调味料,蒜蓉酱的钠含量较高,有些还有高油风险,每天不宜超过1勺。

(来源:生命时报 微信公众号《做饭喜欢放蒜的人,身体有什么特别之处》)



95的车错加了92汽油! 赶紧兑点98?

(92+98) 2=95,这道题小学生都会算,但是有网友联想到,92号汽油混合98号汽油正好等于95号?你别说,你还真别说,它乍一看似乎有点道理?但是,这是错误的!

加油,不能乱加

汽油标号是汽油的身份标识,代表着汽油的特性,即汽油的辛烷值。

不同标号的汽油,辛烷值也不同。标号越高,代表汽油的辛烷值越高,代表汽油的抗爆性越好。

什么是汽油的抗爆性

汽油在发动机内燃烧时,如果燃烧不充分就会产生爆震,它会导致发动机动力下降、油耗增加,长期还会损害发动机。

汽油的抗爆性,指的正是汽油抵抗爆震的能力,而汽油的辛烷值正是衡量汽油抗爆性的关键指标。

不同标号混加,会发生什么

混加汽油,并不能得到平均的标号。

假设将92号和98号汽油,以1:1的比例混合,其辛烷值并不是简单的算术平均值95。因为汽油是个复杂的混合物,其抗爆性还受到其他成分的影响。混合后的辛烷值,通常低于平均值。

另外,盲目混加可能损伤爱车。每辆车的发动机都有自己的压缩比,出厂时就规定了适合的汽油标号。如果高压压缩比发动机,误加了低标号汽油,发动机极易发生爆震,造成严重损伤。

如何正确选择汽油标号

汽油标号不是质量指标,而是抗爆性指标。选择汽油标号的关键在于:适合!

很多车主更倾向于根据自己的用车习惯和使用场景选择标号。

目前,我国实行国VIB油品标准,无论92、95、98,环保性能均可满足。

高标号汽油抗爆性更好,加工成本更高,组分比例不同,售价因此更高。

适当选用高标号汽油,发动机在高转速和高负荷时,燃烧稳定性、动力及加速性能可能更好。

(来源:新华网 微信公众号《95的车错加了92汽油!赶紧兑点98?》)



中医治疗防护痛经有妙招

痛经是指女性在经期或经行前后,出现的周期性小腹疼痛,严重时疼痛可蔓延至腰骶部,剧痛甚至会导致昏厥。

中医认为,痛经的主要病机包括邪气内伏、经血亏虚,导致子宫气血运行不畅,不通则痛,或因子宫失于濡养,不荣则痛。病因与外感寒湿、内伤情志、饮食不节、体质虚弱等因素有关,需要根据个体差异辨证施治。

中医护理技术治疗痛经 有哪些妙招?

艾灸。艾灸给子宫,点燃小太阳,以达到暖宫调经、温经散寒、活血止痛的作用。

火龙罐综合灸。火龙罐具有温通调补的功效。以火攻邪,祛寒散滞促

进血液循环,通经活络,平衡脏腑气机,调节神经功能,暖宫调经。火龙罐含阴阳、配五行、走四象、合六气,罐体与人体的寒湿形成五行生克。操作时运用点、揉、按、碾、摩、推等复合手法,起到扶正祛邪,补益强身,达到缓解痛经的目的。

中药热奄包。热奄包内含中药成分,加热后敷于小腹。药力会随热量通过皮肤腠理循经运行,渗透到经络,既能止痛,又能调理体质。

穴位贴敷。将药物研磨成粉,调成糊状贴敷于人体穴位,起到疏通经络,行气活血的作用。

耳穴压豆。耳穴与脏腑经络关系密切,通过刺激耳部相应部位,通过经络传导,达到通经活络、治疗痛经。

日常防护守则

保暖为先:经期避免涉水、淋雨,少穿露脐装,多泡脚。

饮食有节:忌生冷、辛辣、油腻,多食温补食物,如红枣、桂圆、羊肉等。

情志调畅:多听舒缓音乐,不生怒气,避免肝气郁结。

适度运动:经期前一周可进行八段锦、太极拳等温和运动,促进气血流畅。

规律作息:避免熬夜,保证充足睡眠,以养肝血、补肾精。

通讯员 夏小青

