

花生，性價比高的“長壽果”

編者的話：花生，不僅是國人眼中的“長壽果”，還是營養專家眼中性價比最高的堅果。每年秋天，是花生收穫的季節，我們特邀世界中醫藥聯合會食療藥膳研究專業委員會副會長聶宏教授識花生、吃花生。

公認的六個健康好處

“常吃花生能養生，吃了花生不想葷”，這句民諺道出了古人對花生保健功能的肯定。除了“長壽果”，花生還被稱為“千歲子”，這一說法始於漢代的《三輔黃圖》。從現代營養學角度分析，花生富含蛋白質、不飽和脂肪酸、多種維生素、礦物質以及白藜蘆醇等植物化學物，常吃能給健康帶來多種好處。

提高記憶。花生中的白藜蘆醇是一種抗氧化劑，可以保護大腦免受與痴呆相關的炎症；它還含豐富的卵磷脂和腦磷脂，是神經系統所需的重要物質，能延緩大腦衰退。

保護心臟。與其他堅果相比，花生的蛋白質、烟酸含量非常高，維生素B1和膳食纖維的含量也很豐富。研究發現，常吃花生有助預防動脈硬化，保護心臟，降低心血管疾病的風險。

延年益壽。美國科研人員針對美國、中國上海兩大消費群體的研究發現，常吃花生的人，死亡風險分別降低21%和17%。

調理慢病。花生中的礦物質元素錳，對調節血糖至關重要，缺乏錳會對細胞處理葡萄糖產生負面影響。過多的膽固醇會加速膽囊結石的形成，花生中的單不飽和脂肪可以降低有害膽固醇水平。

改善心情。花生富含色氨酸，這種氨基酸有助刺激大腦中快樂神經傳遞素血清素的產生。

預防腫瘤。今年，中國科學院上海營養與健康研究所首次發現，花生外衣含有的一種原花青素，具有較為顯著的抗腫瘤功效。



紅衣補血 黑衣抗衰

花生種類繁多，由於品種和種植土質的不同，花生“外衣”會呈現出紅、粉、黑等不同顏色。

粉衣花生：這類花生皮質較厚，顆粒較大，裏面有2~3粒花生米，外衣呈現肉粉色。粉衣花生含鈣量較高，口感酥脆。

紅衣花生：花生整體皮質輕薄，顆粒較小，內含4粒花生米，外衣為紅色或暗紅色，也被稱為“四粒紅”。從中醫上來講，紅衣花生有補氣益血的作用，吃時最好連外衣一起吃掉，嚼起來，會帶有一些甜味。

黑衣花生：又稱為紫衣花生、富硒黑花生，屬於國內特殊培育的新品種。與淺色花生比，其蛋白質和礦物質含量均高一些，尤其多酚類物質、谷氨酸成分含量較高，抗氧化作用相對較強。

最佳吃法：打漿或蒸煮

從街頭小吃到國宴，從佐餐佳看到下酒小菜，花生可謂無處不在，其烹調方法也很多樣，正確吃才能發揮健康妙處。

生吃最營養。加熱會導致花生中的部分維生素損失，因此熟吃一定程度上會降低花生的營養

價值。花生生吃很不錯，表面的外衣具有止血凝血的功效，尤其適合有貧血或者凝血問題的人。

蒸煮最養生。花生蒸煮後入口好爛、易于消化，特別適合腸胃不好的人食用。鮮花生水分含量高，很適合煮着吃。此外，花生也可以熬湯制粥，比如花生粳米粥、花生炖豬蹄等，具有健脾開胃的功效。

炸炒熱量高。花生油炸後，外衣中的植物化學物被大量破壞，花生仁裏的B族維生素、維生素E和其他營養素也有一定損失，脂肪、熱量等指標都翻倍，吃太多很容易上火，長胖風險也大大增加。過度油炸還容易產生致癌物質，對健康不利。

五香鹽分多。五香花生米是一道美味可口的地方小吃，放上鹽、花椒、大料、豆蔻、姜等配料腌制，煮熟後食用，五香味濃，非常適合用來下飯。但是因為調料使用過多，容易鹽分超標。

涼拌風味足。將泡煮的花生與其他蔬菜涼拌吃，蔬菜的清爽與花生中天然的油脂在口腔中相遇，清爽不油膩。比如，老醋花生米搭配菠菜，紅綠相間，口感酸甜酥脆，有助增進食慾。

打漿口感好。花生打漿後口感順滑，可以做成花生露、花生米糊等，非常適合咀嚼功能障礙人群食用。

每天半捧就足夠

挑選花生要學會“一看、二聞、三嘗”：看果仁是否均勻、外觀是否完整，好的花生顆粒飽滿、外衣緊實、果仁有光澤，聞起來有淡淡的香味，入口後口感醇香；發霉的有“哈喇味”，苦澀刺鼻。

花生雖好，并非人人適合，除了對其過敏的人，以下幾類人也要少吃：花生脂肪含量高，高脂患者如果吃多了，會引起血脂上升；高脂肪食物會刺激膽囊，促進膽汁的分泌，對於膽囊切除的患者而言，無法儲存膽汁，因而也不宜多吃花生。

《中國居民膳食指南（2016版）》建議，平均每人每周吃50-70克堅果，按平均每天10克計算，大約相當於半捧花生米。

每頓少吃一點，身體更年輕

研究的目的在于讓人們管理好自己的身體

人人都希望留住青春，因此全球各種抗衰老產品已構成了一條巨大的產業鏈。然而潤膚乳、精華素之類的產品都祇能作用于皮膚表層，不能從根本上延緩人體細胞老化造成的衰老進程。美國杜克大學最新研究發現，每頓少吃一成，也許能起到延緩衰老的效果。

此前有研究稱，限制熱量攝入可以延緩蠕蟲、蒼蠅和老鼠的衰老，為探討限制熱量攝入是否能延緩人類的衰老？研究人員招募了220名參與者，將他們分成兩組，其中，145人限制飲食，平均每頓少吃一成，另外的75人沒有任何限制。

研究開始時，兩組參與者實際平均年齡為38歲，生理年齡是37歲（生理年齡是通過計算總膽固醇、血壓和血紅蛋白水平等得出的）。

隨訪兩年後發現，限制飲食組平均每年生理年齡都會減少0.11歲，身體更年輕；而未限制飲食的參與者每年生理年齡都會增長0.71歲。

新研究揭示了控制熱量攝入與衰老之間的聯繫。但研究人員表示，這不是讓人們不吃飯、指望這樣能永葆青春，重要的意義在于讓人們了解管理身體的重要性，并為人們在選擇食物時提供更多參考。

保護孩子智力從四方面入手

均衡飲食 安全環境 “刺激”大腦 頭部保護



每個成長中的孩子，家長期盼健康成長的同時，也希望孩子智力得到充分開發，從而能在未來學習的賽道上“跑”過別人。上海中醫藥大學附屬曙光醫院兒科副主任醫師沈健表示，基因固然是影響兒童智力開發的重要因素，但在幼兒時期，彼此間基本沒有太大差距，更重要的還是外界因素的影響，具體包含四個方面。

均衡飲食。挑食、偏食或熱量攝入過多導致孩子體內鈣、鐵、鋅等微量元素缺乏。鈣關聯到骨骼發育，參與中樞神經系統的活動，缺鈣影響兒童智力和行為；鐵參與體內氧的運送、維持正常造血功能，缺鐵會出現貧血、注意力不集中等；鋅參與大腦發育、改善消化功能、幫助排出體內的鉛，缺鋅會造成智力發育遲緩、食慾下降等。

建議給孩子均衡飲食，多數蔬菜富含鐵和鋅。關於偏食、挑食，沈健指出孩子有時祇是無理由討厭一種食物，建議家長不妨嘗試將每一餐做得“美觀”一些，比如用西蘭花做大樹，旁邊用食材拼個“人偶”（如胡蘿卜剪成帽子、菠菜葉做裙子等），促進孩子食慾。

環境問題。有研究指出，家庭氣氛影響兒童智力發育：父母給孩子講故事時間越長，孩子智力越高；父親與孩子同桌進餐次數越多，孩子智

力越高。兒童的智力發育需要一個穩定、和諧、親密的環境，父母在此環境的建立和完善過程中起關鍵作用。因此，良好的人文環境有利于孩子智力的開發。健康、安全的生活環境也十分重要，沈健表示最近來門診的孩子很多出現鉛中毒現象，這是因為孩子自身腎功能尚未發育完善，一方面攝入了含鉛較多的食物（如爆米花、皮蛋等）；另一方面，居家學習期間，接觸了打印紙張上尚未幹燥的油墨後，用手直接拿食物入口或啃咬鉛筆。鉛中毒的孩子會出現明顯的反應遲鈍、記憶下降，因此要格外引起重視。

“刺激”大腦。兒童的保健大多是對大腦進行“刺激”，提高反應能力。孩子主要通過撫觸、眼睛和耳朵認知世界。對孩子來說，門口的花園可以是他認知的全部，從這個“世界”可以了解不同的氣味、色彩和形態。而不出門也可以設計“連環套”對孩子進行訓練——連續給孩子下達指令，如：找到一個方形的盒子，裏面有毛絨的粉色小熊，讓孩子在玩耍過程中了解“方形”“毛絨”和“粉色”，使孩子對不同方面逐漸產生認知并不斷提升遊戲難度加以訓練。

頭部保護。孩子好動，如果不小心造成腦部創傷可能會影響大腦內部，比如表面的傷口、瘀血和隱形傷害，無形中對智力發展產生影響。戶外活動，如玩滑板、騎自行車、踢球時，最好提前給孩子戴好頭盔、護甲以防意外。



花式蹲練全身



蹲是日常生活中一種常見的肢體狀態，在下蹲起立的過程中，能增強肢體核心和下肢肌肉力量，促進血液循環以及鍛煉心肺功能。蹲，不是枯燥無味的，變換不同形式，既能鍛煉到不同部位，又讓鍛煉更有樂趣。

面壁蹲牆。改善各種頸肩腰腿疼痛，牽拉肌肉、韌帶和整個脊柱。練習時，面壁站立，雙腳并攏，重心落在前腳掌，雙手自然下垂，雙眼平視前方，腰部放鬆向後弓起，身體緩緩下蹲，蹲至最低後，緩緩抬起身體。下蹲時頭不能仰和傾斜，保持脊柱中立。蹲的速度根據需要進行調節，建議老年人或鍛煉較少者選擇慢蹲，每分鐘約2~3個，一天控制在150個左右。

蹲馬步。一種靜態力量訓練，主要鍛煉股四頭肌，能增強腰部和下肢力量，提高身體穩定性。練習時，雙腳分開略寬于肩，脚尖朝前，下蹲至半蹲姿態，大腿與地面平行，膝蓋向兩側撐，注意不要超過腳尖，髖部向前向內收緊，保持上半身直立。蹲馬步對膝關節壓力較大，要量力而行，保持姿勢正確。

深蹲。有效鍛煉下肢肌肉、臀肌、腹肌等核心肌群。練習時，雙腳與肩同寬，脚尖和膝關節保持同一方向，雙眼平視前方，雙手自然下垂或平舉，彎曲膝蓋，臀部向後方用力，收緊全身肌肉，保持背部挺直，緩緩下蹲，同時雙臂向前平舉，注意膝蓋不要超過腳尖，腳後跟不要離地，受力主要在腳後跟；當下蹲至髖關節略低於膝關節時停止，再從腳跟開始，大腿發力，回到起始位置。

弓步蹲。練習時，雙腳打開與肩等寬站立，眼睛平視前方，胸背部挺直，雙手叉腰，右腳跨出一步，位于左腳正前方，保持上半身直立，向前向下蹲，右膝屈曲約達90度，膝蓋不要超過腳尖，左膝差不多接觸到地面但不要觸地，然後抬高身體。左腳在前時姿勢相同。該動作可提高身體平衡性，增強腰腹核心、臀部和腿部的肌肉力量。

并腿蹲。雙腳并攏，膝蓋彎曲，讓大腿緊貼小腿，盡量保持上半身直立，維持1~3分鐘。此方式主要鍛煉大腿、小腿前外側肌肉及脊柱肌群，但下肢關節，特別是有膝關節疼痛或活動受限的人不建議做。

踮腳蹲。雙腳與肩同寬，前腳掌著地，腳後跟抬離地面，膝蓋彎曲使大腿緊貼小腿，上身挺直，維持30~60秒。主要鍛煉小腿肌肉、核心肌肉及身體平衡性。膝關節疼痛或跟腱有損傷者不建議做。

靠牆蹲。1.靠牆靜蹲：背挺直緊靠牆壁，屈髖屈膝使大腿和小腿之間成90度~150度，雙手自然下垂或自然放鬆于大腿上。2.靠牆滑蹲：腳離牆約30厘米，斜靠在牆上，雙手自然下垂，彎曲膝關節下蹲，當大腿與地面平行時，腳後跟發力，抬高身體回到初始位置，整個過程中需保持背部一直緊貼牆壁，并避免膝蓋超過腳尖和膝關節內扣。每組30秒~2分鐘，連續做2~3組。對膝關節疼痛比較明顯、下肢手術後初期患者以及中老年人來說，是鍛煉大腿股四頭肌力量的好方法。