



长寿保健

高血压是心血管疾病、脑中风、糖尿病、肾脏病等重大慢性病的共同危险因素。血压高居高不下，容易造成血管内皮细胞损伤，若血管内皮持续受到伤害，日积月累之下，可能会引发各种心血管疾病，甚至引发脑中风！为了避免身体因为高血压而造成不可逆的伤害，究竟有无方法可以保护血管内皮，避免高血压来敲门呢？近期有一项来自英国的研究发现，在饮食中摄取富含黄烷醇(flavanol)的食物，可以保护血管内皮的损伤，并有助于降低血压值。

黄烷醇属于类黄酮的一种，可促使血管内皮扩张，并帮助降血压

什么是黄烷醇呢？黄烷醇具有抗氧化作用，它可以改善血液中的氧化成分，使血管年轻，并且能对抗体内自由基。事实上，黄烷醇(flavanol)属于类黄酮(黄酮类化合物)(Flavonoid)的一种，类黄酮存在于许多天然的蔬菜、水果中，其中，又以黄烷醇中的黄烷-3-醇最常

见，我们所熟知的原花青素、儿茶素类等成分，都属于黄烷-3-醇的一种，具有很强的抗氧化力，除了可以帮助对抗体内的自由基，还可以促使血管内皮释放一氧化氮(NO)，使血管内皮扩张，进而使血压下降，保护血管内皮。

研究：摄取富含黄烷醇的食物，例如茶、可可、苹果或浆果等，可以帮助降低高血压

究竟摄取富含黄烷醇的是否真的可以帮助降低血压呢？根据英国《每日快报》(Daily Express)报道，一项来自英国雷丁大学食品与营养科学系(Department of Food and Nutritional Sciences, University of Reading, Reading, UK)的甘特·库恩勒教授(Dr. Gunter Kuhnle)及其研究团队所进行，并发表在《科学报告》(Science Report)期刊中的研究指出，在日常中摄取富含黄烷醇的食物，例如茶、可可、苹果或浆果等，都可以帮助降低高血压。

实验以居住在英国诺福克郡(Norfolk)的

高血压害心血管疾病上身！

華人健康網

類黃酮降血壓，和地中海飲食一樣棒



24152位居民为受试者，研究人员在实验中直接收集受试者的尿液样本，并分析样本中2种与类黄酮代谢物有关的成分，分别为黄烷醇衍生的微生物代谢产物5-3',4'-二羟基苯基-γ-戊内酯(5-(3',4'-dihydroxyphenyl)-γ-valerolactone), gVLM)，以及和表儿茶素结构相似的代谢物(structurally related (-)-epicatechin metabolites (SREM)，作为测量人体内类黄酮的生物标记量。

此实验的首席研究员，来自雷丁大学(Uni-

versity of Reading)的营养学教授甘特·库恩勒(Dr. Gunter Kuhnle)教授表示，对于相同类型的实验，过去常以蒐集受试者回报的食物频率问卷(food frequency questionnaire, FFQ)所得到的数据为实验的参考，不过所蒐集到的数据可能并不精准；而此次实验，则直接采取受试者的尿液样本进行研究，并分析具有生物活性的化合物与健康之间的关系。

研究：尿液中类黄酮代谢物含量最多者比起最低者，收缩压明显下降

最后，研究人员发现，在尿液样本中测得黄烷醇代谢物的量在前10%的受试者，比起尿液中黄烷醇代谢物量在后

10%的受试者，在男性中受试者中血管收缩压值平均下降了1.9毫米汞柱(mmHg)；而在女性中，收缩压的血压值则下降了2.5毫米汞柱(mmHg)，不管是在男性或女性受试者中，均发现其尿液中黄烷醇代谢物的量，与其收缩压的血压值之间具有负相关，并且具有显著差异。

摄取富含类黄酮的食物降血压，效果媲美长期采取地中海饮食

研究人员表示，在此实验中发现，摄取富含类黄酮的食物所达到的降血压效果，可以媲美长期采取地中海饮食，或采取以低钠为宗旨的得舒饮食(DASH-diet)的效果。

《每日快报》(Daily

Express)在报道中也提到，想要避免高血压，除了在日常中可以多摄取富含类黄酮的食物之外，还须注意食物中盐分的摄取。根据英国《国民保健署》(National Healthcare Service, NHS)的建议，每日盐的摄入量应少于6克，大约为一茶匙的量。

另外，采取低脂饮食、摄取许多全谷类食物，以及每天吃5份蔬菜、水果，都可以帮助降血压，并补充梅约诊所(Mayo Clinic)曾提出，持续进行中、高强度的有氧运动，可以使血压下降约5-11mmHg。因此，想降低血压，采取均衡、低钠的饮食，并搭配足够有氧运动，才是远离高血压的不二法门！



家庭论坛

婚姻

朋友的妻子正在厨房做饭，朋友在客厅陪我下棋。妻子喊著说：“你进来一下。”声音很大，语气却温柔。

朋友去了一趟厨房，只有几步远，用了一溜小跑。出来时，他拿著切开的番茄，边咬边问我：“该轮到谁走棋？”

我问：“你喜欢吃生番茄？”男人一边咬著番茄，一边抬头瞧瞧厨房：“不太喜欢。”

“那他为什麼还特地喊你？还切了一大块给你吃？”

“她以为我喜欢。刚结婚那阵子，家里穷，我又嘴馋，每次炒番茄，她都要切一块，塞在我的嘴里，那时，我爱吃，现在，我不太喜欢。”

我问：“为什麼不告诉她？”

“为什麼要告诉她

呢？假如她知道，我一直不爱吃她切的番茄，你想想，她会不会很失望。”

那盘棋，他赢了。冲著厨房，他扯开嗓子喊：“老婆，我赢了，吃了你的番茄，我的精力充沛、思维敏捷。”

爱情需要表达。一起生活久了，爱情的表达，就变成了些鸡毛蒜皮的生活习惯。

比如为爱人沏一杯热茶，跟爱人开一个小玩笑，往爱人嘴里塞一块番茄

当然，茶可能烫了，玩笑可能稍显粗俗，或者番茄的味道不好；但是，千万不要拒绝，因为你拒绝的，不是一个动作，而是爱情。

婚姻需要经营，爱情需要浇灌。

没有任何一段幸福的婚姻，是自然而然产生

的，就像任何一块草坪，不可能不经维护就能翠绿如昔。草坪需要常常浇灌和修理，你们的爱情，需要用神的话语来浇灌，你们的婚姻，需要用神的旨意来经营。

婚姻是为了经营你们的人生，婚姻是为了爱的延续；婚姻是为了在共同经营的葡萄园里，享受你我之间隐密的爱情！

“我的良人，来罢，我可以出到田间；你我可以在村庄住宿。我们清晨起来往葡萄园去，看看葡萄发芽开花没有，石榴放蕊没有；我在那里要将我的爱情给你。

风茄放香，在我们的门口有各样新陈佳美的果子。我的良人，这些都是我为你存留的。”(歌7:11-13)

来源：水深之处

婚姻不是爱的墳墓
婚姻是為了經營你們的人生
是為了愛的延續



人生感言

小草不和大树比高矮
你有你广阔的天，我有我辽阔的地
清茶不和咖啡比品味
你有你浓烈的香，我有我清淡的涩
做人不和别人比生活
你有你疲惫的追求，我有我平常的快乐
这一生怎么活都是活，这一世哪样过都是过
攀比的心让人失去快乐，嫉妒的心让人增添愤怒
简单的心让人减少烦恼，知足的心让人享受幸福
该是你的，不争不求也会拥有
不是你的，百般拦阻也会溜走
任何人任何事，尽力就好，努力就够
不必让身心太过辛苦，不必让心灵装满难过
总守着别人的地图，找不到自己的道路
总盯着别人的生活，看不到自己的幸福
一山望着一山高，永远不会满足
吃着碗里看着锅里，永远都会贪图
人不争，一身轻松
事不比，一路畅通
心不求，一生平静
永远做一个知足常乐的人
让家庭安安稳稳，对朋友真真诚诚
让心情高高兴兴，对生活充满激情

“你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。”
~以弗所书4章17节~