

蘋果和茶抗癌護心

“一天一蘋果，醫生遠離我”“清晨一杯茶，餓死賣藥家”……蘋果和茶的好處一直被廣為流傳。近日，澳大利亞伊迪斯考恩大學的研究人員在《自然》雜誌上發布一項研究稱，食用以蘋果、茶、西蘭花等為代表的富含類黃酮的食物，可預防癌癥和心臟病，特別是對吸烟和飲酒者更有效果。

類黃酮與減少死亡直接相關

研究人員在1993~1997年間，對5.6萬餘名50~65歲的丹麥人進行了23年的隨訪，分析了來自飲食、癌癥和健康隊列的數據。他們發現，那些經常吃富含類黃酮食物的人群死亡風險較低，尤其是，每天攝入類黃酮含量在500毫克左右時，效果最顯著。首席研究員尼古拉·邦多諾博士說：“這個攝入量很容易實現，例如，每天喝一杯茶，吃一個蘋果、一個橘子、100克藍莓和100克西蘭花，就能輕鬆獲得超過500毫克的類黃酮。”研究還發現，每天飲酒者（超過20克）或吸烟者，如果攝入含類黃酮的食物越多，死亡風險降低得越明顯。

邦多諾解釋道：“該研究明確了類黃酮攝入與降低死亡風險有很強的關聯性，但保護作用的機制尚不清楚，可能涉及多方面。其中，因為酒精和烟草都會增加炎症并損害血管，進而導致一系列疾病風險，而類黃酮已被證明有抗炎作用并能改善血管功能，所以這極可能是其對吸烟、飲酒者更容易起到預防癌癥和心臟病效果的原因。”

對此，中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅表示，該結論是意料之中，不過因為各國人飲食習慣有差異，這個攝入量的建議有借鑒意義，但不具有普適性。在中國早有研究稱，柑橘、香蕉、葉片中的類黃酮提取物有一定抗菌、抗炎癥作用。吸烟、飲酒、不良飲食（如高糖攝入）等都會增加炎症反應并損害血管，也容易因炎症問題誘發各種慢性病，而類黃酮可通過調控炎症和免疫反應必需的酶類，減少炎症介質生成和釋放，從而起到抗炎效果。

北京大學人民醫院心血管內科主任醫師劉健則表示，在心血管領域，類黃酮在一些臨床治療中已有應用，冠心病、心絞痛患者使用的個別藥物就含有這種物質。類黃酮對血管生長因子有調節作用，可降低動脈粥樣硬化風險。還有荷蘭學者稱，每天吃一個蘋果的人比不吃或不常吃蘋果的人，冠心病死亡率減少一半，這就與蘋果中含有類黃酮相關。

重慶市腫瘤醫院緩和醫療科主任醫師餘慧青也告訴記者：“關於類黃酮治療癌癥方面的研究，確實有

不少學者在探索，目前還沒有確切結論。臨床上，腫瘤科的醫生經常建議患者多攝入果蔬、喝些茶，這對日常營養補充、抵抗力增強等都十分重要，祇是我們沒有特別去強調這個成分的作用。”

類黃酮，一個強大的守護者

類黃酮又稱生物類黃酮，人類無法自己合成，祇能靠食物攝取。它具體可細分為4000多種，其中我們熟悉的就是蔬果中富含的槲皮素、花青素、芹菜素等；茶葉富含的兒茶素；豆制品中富含的異黃酮等。類黃酮在植物中扮演“繪畫師”的角色，植物裏都有葉綠素，所以普遍呈綠色，但類黃酮的加入，可以讓蔬果出現紅、黃、紫色；它還扮演“引誘者”角色，能散發味道，吸引昆蟲來幫植物傳播花粉和種子。

而它身上最讓人類受益的一個角色是“守護者”。四川農業大學生態農業研究所一項研究綜述提到，類黃酮具有抗氧化能力，它不僅可以參與植物感染部位抑制病原體的酶，還對一些病原菌（如霉變食物中的黃曲霉菌）有毒殺性。類黃酮具有水溶性，可伴隨食物進入人體，其抗氧化作用也能在人身得到發揮，一定程度上幫人們消除自由基的危害。自由基是身體能量代謝過程中的產物，通常是溫和無害的，但作息不規律、吸烟、酗酒、缺少運動等不良習慣，很容易導致自由基數量過多。這時，自由基就會通過氧化作用攻擊健康細胞，引發身體病變，輕則衰老，重則導致心血管疾病、癌癥等。類黃酮能抑制氧化作用，進而幫人們守護健康。

此外，近年來還有研究發現了類黃酮的其他好處。有研究發現，長期飲茶能降低高血壓發病率及認知障礙風險，這與茶葉富含兒茶素相關。《營養學》雜誌刊登研究發現，大豆異黃酮含量高的發酵豆制品可預防絕經後婦女的骨丟失。還有研究顯示，類黃酮可起到保護腦部神經的作用。

一斤蔬半斤果才最重要

類黃酮好處這麼多，人們該如何攝入呢？在《中國居民膳食指南（2016）》裏尚無明確推薦量。研究者在解釋機制時也提出，該結果也可能與健康飲食相關。類黃酮含量豐富的果蔬、茶葉等，也都富含膳食纖維，所以，攝入類黃酮食物相對較多的人，往往攝入的膳食纖維也較多，而攝入紅肉及加工肉制品的比重較低。多項研究已表明，多攝入膳食纖維有益于腸道消化，可顯著降低體重、血壓和總膽固醇，降低疾病風險。朱毅表示，作為類黃酮主要來源的蔬果，其中不僅富含類黃酮一種抗氧化成分，還有維生素C、



多酚等，更是膳食纖維、礦物質的攝取來源。所以，與其強求多攝入類黃酮，還不如先保證攝入足量蔬果對健康更有益。中國營養學會推薦每天吃“一斤蔬菜半斤水果”。同時，大家也可掌握一些攝入類黃酮的技巧：

1.多吃深色蔬果。類黃酮作為“顯色能手”，顏色越深含量也越高。所以，選擇蔬果時可多選擇深綠色、紅色、桔紅色、紫紅色的。如，深綠色的西蘭花、芹菜、菠菜；紅色的番茄、蘋果、櫻桃；桔紅色的胡蘿卜、木瓜；及紫紅色的紫甘藍、葡萄、桑葚等。此外，茶和豆制品也是類黃酮的好來源。

2.帶皮吃。類黃酮作為植物抵禦外界侵害的一份子，其成分主要存在于食用水果皮中，因此，蘋果、葡萄等，可以在反復清洗幹淨後帶皮吃，如果榨汁，也盡量帶皮一起。

3.按時令搭配着吃。類黃酮是活性成分，在新鮮食物中才更加豐富。所以按照不同季節，搭配新鮮、多樣化的食物，不僅能滿足類黃酮攝入，還能滿足其他營養素的需求。

不過，朱毅提醒，任何食物都存在無限制過多攝入後的潛在風險，尤其是服用一些靶向治療藥物時，要避免過多攝入類黃酮，因為其能抑制肝臟、腸道系統一些酶的活性，幹擾藥物的代謝。劉健和餘慧青也表示，保護心臟，抗擊癌癥，遠離疾病，不僅需要健康飲食，還應在堅持鍛煉、戒烟戒酒、規律作息、心理健康等方面下功夫，千萬別顧此失彼。

做對清晨三件事讓你活過90歲

深呼吸。清晨睡醒後，不忙起床，靜臥5分鐘後，先左側臥，再右側臥，最後仰臥，其間共伸3次懶腰，使關節充分舒展。

然後起床，伸臂踮足連續進行10次深呼吸。隨後放鬆全身肌肉，調理氣息。

最後走到戶外，大口呼氣，將身體內濁氣呼出，吸入新鮮空氣。

四方眺。立定，兩眼平視，先向東遠眺；然後，半閉目低頭，轉身再向南遠眺；

再進行半閉目低頭，轉過身向西遠眺；最後，半閉目低頭向北遠眺。

運動迷糊中的雙眼，保證眼睛的清爽。

淨大便。盡可能做到每日清晨大便一次，養成習慣，將前一天體內的毒素排出，保持一天的通暢。

大便時，最好回憶前些天最高興、最愉快的事情，或想着今天和未來最美好的事情。

這種精神和情緒的變化，有助於腸蠕動，能使大便通暢和盡快排出。

啞鈴彎舉練手臂 壺鈴增加爆發力 杠鈴深蹲可提臀

練力量，用好三種“鈴”

人們對健身愈發重視，各種健身器械層出不窮，但它們有什麼不同、該如何選擇，讓不少“健身迷”犯了難。本期記者邀請到上海體育科學研究所研究員劉欣，為大家介紹啞鈴、壺鈴、杠鈴的特點。

啞鈴適合健身初學者。啞鈴是健身練習的一種輔助器材，十分小巧、輕便。輕啞鈴重量一般有2、4、6、8千克，重啞鈴一般為10、15、30千克等，單手、雙手都可練，而且在家就能進行。啞鈴訓練適合肌肉力量較弱的人，比如女性、老年人、沒有訓練基礎的人、體質較差的人等，可通過多組、多次的重復動作來增強肌肉耐力，也可針對局部肌肉進行訓練，達到塑型目的。啞鈴訓練的動作花樣繁多，不同動作也有不同的訓練效果。比如通過啞鈴彎舉（如圖①）可以鍛煉肱二頭肌，訓練時人坐着或站着，雙手或單手抓住啞鈴，以肘關節為支點，掌心朝上，肱二頭肌用力，啞鈴舉起靠近上臂，稍停，重復15~25下為一組，每次做1~2組，每周2~3次。此外，啞鈴還可和其他鍛煉項目相結合，比如健步走時雙手各握一個0.5~1千克的啞鈴，自然擺臂，可在提高心肺功能的同時鍛煉上肢肌肉耐力。

壺鈴適合年輕人。壺鈴一般用鑄鐵制成，重量有10~50千克不等，在健身房或家中都可練習，主要是用來提高肌肉爆發力，且對鍛煉者的體能和運動技巧要求較高，適合愛好運動的年輕人。壺鈴最經典的訓練動作是“壺鈴擺動”（如圖②）：雙手抓住壺鈴把手，雙腿分開、微微半蹲，上體自髖部前傾，背部保持挺直，使壺鈴處於雙腿之間，靠髖部的爆發力形成衝力，從胯下由下而上把壺鈴像蕩秋千一樣擺動起來，然後雙腿隨着壺鈴的擺出直立起來；每次訓練以連續擺動10下為一組，每次進行1~2組，每周不超過3次；此動作最好在教練指導下進行，以免受傷。

杠鈴適合有一定健身基礎的人。杠鈴是非常經典的力量訓練器材，由杠鈴杆、杠鈴片和外加用來固定杠鈴片的卡箍構成，整體重量較大，練習時需要動員較多的肌肉。杠鈴有三個經典訓練動作：深蹲、臥推、硬拉。深蹲（如圖③）是把杠鈴扛在肩上，然後蹲下，站起，主要訓練臀部和腿部肌肉；臥推是平臥後將杠鈴推起來，主要訓練胸部、肩部以及上臂肌



肉；硬拉是上半身前傾90度，雙手依靠腰背力量將杠鈴拉起，主要訓練腰背部肌肉。進行杠鈴訓練既能發展肌肉力量，也能發達肌肉組織、增強肌肉耐力，但它也有局限性——專業性強，必須到健身房在專業人士的指導下進行鍛煉，不建議在家自行練習；對鍛煉者的要求也較高，適合有一定健身基礎的人。

啞鈴、壺鈴、杠鈴通過適當的訓練方法可以增加肌肉力量、發達肌肉組織、增強肌肉耐力、提升肌肉爆發力。劉欣建議，選擇健身器材前首先要明確健身目的，然後有針對性地練習。此外，無論是哪種器械，首次訓練時最好有教練在旁指導，以免因動作不標準而受傷。

“屁”事背後的健康警示

生活中，遇到困難和煩惱時，很多人會用“屁大點事”來寬慰自己。專家表示，“屁”事可大可小，小則關乎顏面，大則關乎健康，要重視“屁”背後傳遞的健康信息。

屁有兩種成分

屁是怎麼形成的？廣州市第一人民醫院消化內科主任醫師周永健介紹，簡單地說，屁就是腸道內的氣體，一部分是人在吞嚥時帶入的氣體，其他是由食物消化過程中及食物殘渣被腸道細菌發酵分解時產生的氣體。屁的主要成分是氮、氫、二氧化碳、甲烷、氧等無臭氣體，以及氨、硫化氫、吲哚、糞臭素、揮發性胺、揮發性脂肪酸等微量氣體。“前者負責‘量多’，占99%以上，無色無味；後者負責‘味够臭’，祇有不到1%。”

屁多或因不良習慣引起

腸子的蠕動不眠不休，祇要腸道照常工作，就會有氣體從肛門排出來，所以，人每天都會放屁。周永健表示，一般來說，每天放5次~10次屁都屬於正常。如果覺得自己排放過量，就要找找原因了：

- 1.吃了較多產氣的澱粉類食物，如紅薯、土豆，或者洋蔥、豆制品等。
- 2.進食量過大和消化不良，會增加腸內無法消化吸收的食物成分。
- 3.狼吞虎咽，邊吃邊說話，或愛嚼口香糖，吞進很多空氣。
- 4.腹瀉時腸道蠕動加快，容易導致連續放屁。

屁太臭可能與疾病有關

屁的臭味不一樣，背後也有不同原因。飲食攝入過多蛋白質（主要是肉、豆、蛋、奶），屁中吲哚等成分含量升高，臭味顯著；進食如洋蔥、大蒜、蘿卜、韭菜等蔬菜，它們不僅本身產氣，也有一定的臭味。排除飲食原因，屁太臭可能暗示一些疾病原因：臭雞蛋味的屁，臭雞蛋味的屁相當于蛋白質代謝到最後腐敗的味道，此時胃腸道可能存在問題。

魚腥味的屁，魚腥味的屁預示消化道出血，血液積聚在患者胃腸道中，胃酸及腸道細菌把血液分解，有時排出的糞便會像柏油一般，屁也會有腥臭味。此外，腸道有惡性腫瘤時，因癌組織糜爛、剝落、出血，再加上細菌的分解發酵作用，放的屁也有腥臭味。所以，大便顏色成黑色，或是腥臭味的屁，一定要去醫院檢查。

長期憋屁皮膚會變差

通常消化道裏有一部分氣體需要自尋出路，或上衝于口，通過打嗝排出，或從“菊”部地區釋放，成了“屁”事。那麼，憋沒了的屁去哪兒了？實際上，被無情憋回的屁會被腸壁吸收，毒素進入血液中被運至肺部，與呼出去的氣一起排出體外，又叫噯氣。

憋屁會傷身嗎？周永健解釋：“憋屁雖不至於帶來嚴重後果，但依然會導致腹部脹氣、疼痛，有時甚至是燒心等消化道癥狀。而且長期憋屁的不良反應會直接表現在皮膚氣色上，會導致臉色蠟黃、皮膚粗糙等。”