



# 油炸食品六宗罪

油炸食品幾乎成為全世界人民的寵兒，但它同時又被世界衛生組織列為十大垃圾食品之首，惡行遠遠不止“讓你肥胖”這麼簡單。專家指出，經常、過量食用油炸食品不僅會傷害你的心肺，還可能導致老年痴呆，甚至引來人類的大敵——癌癥。那麼，你要控制油炸品的攝入，更要知道它的六宗罪。

### 一宗罪：高脂肪

油炸會把低脂肪的糧食、薯類、蔬菜等統統改造成脂肪含量20%以上甚至超過30%的高脂肪高熱量食品，促進發胖。一克油脂就是9千卡熱量，運動量和其他飲食量不變的情況下，每天多吃進去10克油脂，一年就是3650克，會給身體增加7斤多肥肉。

### 二宗罪：維生素殺手

其中維生素B<sub>1</sub>幾乎可以全軍覆沒，維生素B<sub>2</sub>也損失過半。維生素C、維生素A、維生素K、胡蘿卜素、番茄紅素，還有魚裏面的omega-3脂肪酸，在油炸之後都會大打折扣，根據切塊的大小和煎炸的程度，損失從30%到80%不等。

### 三宗罪：油脂氧化聚合物致癌

油炸過程中，油脂持續受熱，會發生水解、氧化、聚合、環化、熱解等各種化學反應，產生大量油脂氧化聚合物。其中多環芳烴類致癌物就是油脂長時間加热的代表性物質，最有名的當數“苯并芘”，它有強烈的接觸致癌性，會增加胃癌、腸癌等消化道癌癥的危險。油炸過程中還會產生少量的反式脂肪酸，而它對心臟健康十分有害。氧化聚合後吃起來有點發粘的油脂還會損害血管、肝臟和消化道。

### 四宗罪：吸入油煙也致癌

研究發現，女性從事烹調的年頭越長，每天炒菜的次數越多，患肺癌的風險就越大。女性患肺癌的危險



性，除了和室外空氣污染和二手烟有關，和吸入烹調油煙也有密切關係。當然，油煙對皮膚的保養也十分有害。

### 五宗罪：致衰老

油炸過程會使食品中產生大量的有毒物質和致衰老物質，其中包括有致癌嫌疑的“丙烯酰胺”，還有促進衰老的“晚期糖基化末端產物”(AGEs)。新鮮食物中，這些物質的含量是微乎其微的，油炸後就會迅速上升。

### 六宗罪：重金屬易超標

食品安全監測發現，餐飲店和路邊攤銷售的油炸食品大多含有過量的鋁。為了改善口感，油炸食品時幾乎都要添加明礬(硫酸鋁鉀)和小蘇打，讓油炸食品口感更加酥脆可口。但是，過多的鋁對預防老年痴呆不利，也有害骨骼健康。

# 從不查“三高”危險

三高是動脈硬化疾病的元凶，定期檢查、早發現、早治療能盡早防堵。很多患者雖然已經開始注意對血壓的檢測，但對血脂、血糖關注不足，埋下疾病隱患。

高血脂等疾病的發病年齡日趨年輕化，而且早期幾乎沒有任何癥狀，所以定期檢查非常重要。建議20歲以上人群可每隔5年，30歲以上人群每隔兩年，40歲以上人群每年都應檢測一次血脂。患高血壓、高血糖，有烟酒嗜好或有心腦血管疾病家族史者最好每隔3-6個月查一次血脂，發現問題及時治療，必要時服用他汀類藥物降脂。

臨床上還常有因不知自己血糖升高而發生急性心肌梗死的例子，也應引起高度關注。糖尿病的血糖升高有3種形式：一是空腹和餐後血糖都升高；二是空腹升高、餐後不高；三是空腹血糖接近正常，而餐後血糖顯著升高。前兩種高血糖表現形式容易被發現，因為通常的體檢採血結果會顯示出空腹血糖異常，而第三種往往被遺漏，可稱為“寂靜的風險”。建議有糖尿病家族史的人群查體時應增加餐後兩小時血糖檢測，以便及時治療，預防動脈粥樣硬化性疾病的發生和發展。

# 火龍果皮營養驚人



為了獲得更多的營養，很多人選擇吃葡萄不吐皮，吃蘋果不削皮，番茄、冬瓜帶皮炒。其實，火龍果皮也不該被丟棄，因為其中含有非常珍貴的營養物質——花青素。

花青素是一種強力的抗氧化劑，強于胡蘿卜素10倍以上，且能在人體血液中保存活性75小時。它能夠保護人體免受有害物質——自由基的損傷，有助預防多種與自由基有關的疾病。花青素能夠增強血管彈性，保護動脈血管內壁，降低血壓，抑制炎癥和過敏，改善關節的柔韌性，促進視網膜細胞中的視紫質再生，改善視力，還具有抗輻射的作用。總之，花青素從許多方面維護人體的健康，為我們帶來多種益處。

因此，在吃火龍果時，盡量不要丟棄內層粉紅色的果皮。可以用小刀刮下直接生吃，或切成細條涼拌，榨汁食用也是不錯的選擇。需要提醒的是，火龍果皮不宜沏茶、煮湯或蒸炒，因為高溫會導致花青素局部降解，降低其營養價值。

# 喝白開水講保質期

自來水都經過氯化處理，氯與水中殘留的有機物相互作用，會形成鹵代烴、氯仿等有毒的致癌化合物。燒開水的過程可把水中細菌殺死，但是，開水也有保質期。

有人為了節水，常把喝剩的開水重新加熱，這是不好的習慣。

涼白開放置時間不宜過長，當天燒的開水最好當天喝完。涼白開放置超過3天最好不再飲用。

# 吃太少易患脂肪肝

說到脂肪肝，很多人都會認為油膩東西吃多了才會得這一疾病。專家指出，肥胖人群發生脂肪肝的幾率確實相對較高，但導致脂肪肝的原因很多，酒精、藥物、糖尿病甚至吃得太少也會引起脂肪肝。

專家介紹，脂肪肝分為肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝、快速減肥性脂肪肝、營養不良性脂肪肝等，前兩種一看便知和肥胖、酒精有關，後兩種其實就是因為吃得太少。一些女孩子為了“魔鬼身材”，靠吃黃瓜喝水度日，這樣過度節食會對肝臟造成更嚴重傷害，引起脂肪肝等。

吃得少為何會引起脂肪肝？專家指出，進食太少會導致機體無法獲得足夠的葡萄糖和脂肪燃燒時所需的氧化酶類，機體不得不調動貯存在身體其他部位的脂肪、蛋白質來轉化為葡萄糖，而這些脂肪、蛋白質主要通過肝臟來轉化，這讓大量脂肪趁機進入肝臟；另外，脂代謝所需的脂蛋白的合成離不開膽碱、蛋白質和必需脂肪酸，攝食過少營養不良就不能合成脂蛋白，會影響肝臟脂代謝，從而導致脂肪大量沉積在肝臟。

專家提醒，保持好身材不能以傷害肝臟為代價。過度節食一旦造成脂肪肝，如果不及時有效治療，會逐漸發展為肝硬化、肝腹水，最後危及各個臟器甚至生命。

# 牙齒也需要“整容”



在這個“看臉”的時代，牙齒矯正也受到越來越多人重視。那麼關於牙齒矯正有哪些需要了解的？專家指出，牙齒矯正不祇是單純的美觀需要，不夠整齊的牙列，刷牙很難徹底清潔，牙縫中的食物殘渣得不到清理，易於形成牙石、牙菌斑，而牙菌斑又更多地導致了蛀牙、牙齦炎和牙周炎。到底哪些人需要做牙齒矯正呢？一般來講，如果出現以下幾種常見的牙列不整齊，就需要進行牙齒的矯正：

**牙列擁擠** 大齒外突(虎牙)牙弓與牙齒大小無法配合，空間不夠導致的牙齒重疊擁擠狀態。

**齶牙** 分為牙性與骨性齶牙，大部分皆能以傳統矯正治療，嚴重的齶牙患者則要配合口腔外科手術才能達到理想的外觀與咬合功能。

**咬合問題** 上下前牙無法咬上時為開咬，會導致上下門牙無法切咬食物，說話漏風噴口水，嘴巴無法閉緊。反合俗稱地包天，即下頰前牙咬到上頰前牙的外面，除美觀問題外，會造成咀嚼、發音等功能障礙。若屬骨性頰骨不正常導致的反合，常需合并正頰手術來治療。

**顏面頰骨異常** 頰骨發育不對會造成顏面歪斜，需要合并牙列矯正與正頰手術，將頰骨調整到正常位置後，才能將牙齒排列在正確的頰骨上，恢復美觀與功能。

# 老人看電視 莫忘開盞燈

研究發現，在漆黑的環境中長時間接觸一些人工光源，如電視或電腦，可能會讓人情緒低落甚至抑鬱，尤其是老年人。

任何人工光源都會產生一種微妙的光壓力，這種光壓力的長期存在可能會使人表現得躁動不

安、情緒不寧，以致難于成眠。開燈看電視或電腦，其與周圍環境的強烈光亮反差，會對人產生這種光壓力，讓精神在短期內產生過度亢奮。長此以往，可能損傷神經系統，就會產生頭暈胸悶、心煩意亂、情緒低落甚至導致抑鬱。

# 喝罐裝飲料 讓血壓升高

韓國國立首爾大學醫學院的洪潤哲教授研究發現：用來包裝軟飲料罐頭的內部塗層含有化學物質雙酚A，可能會增加高血壓和心臟病的患病風險。雙酚A被廣泛用于易拉罐和塑料瓶的封裝內襯，先前的研究表明，這種化學物質會滲透到食品和飲料之中。研究人員選取了60名年齡在60歲以上的成年人，要求他們飲用盛放在玻璃瓶或易拉罐中的豆奶，並在飲用不同器皿盛放的豆奶兩小時後，測量尿液中雙酚A的濃度、血壓值和心率。之所以

選擇豆奶，是因為它的成分不會引起血壓升高。

研究結果顯示：與飲用裝在玻璃瓶中的飲料相比，飲用裝在易拉罐中飲料的參與者尿液中雙酚A的濃度增加了1600%，心率也發生了改變。研究人員稱：每天喝兩罐易拉罐飲料就會讓血壓升高5毫米汞柱，這一升高值會導致高血壓或心臟病患者出現嚴重問題的風險增加。研究人員建議：消費者應盡量食用新鮮食品或玻璃瓶裝的食品，減少罐裝食品的使用。

# 中年不控糖 老年記憶差

據報道，最新研究表明，人過中年罹患糖尿病，老年時記憶力及認知能力的衰退會明顯加快。

研究人員發現，控糖效果差、糖化血紅蛋白水平超過7%的患者，大腦退化程度較常人多19%，也遠比糖化血紅蛋白水平穩定的患者嚴重；若這項指標能控制在5.7%以下，大腦各項功能

受損最小。

專家稱，即便50歲的人罹患糖尿病，仍應控制飲食、增強運動并戒煙。血糖及糖化血紅蛋白長期偏高，會破壞全身血管及眼睛周邊神經系統和腎臟等，而最有效的辦法就是減肥。祇要減去5%~10%的體重，就能避免糖尿病惡化，甚至推遲記憶力退化的時間。

# 50~59歲人體急劇衰老期

臺灣一項研究發現，50~59歲人體急劇衰老，如果在這個時期能注意保養，可以有效降低身體的老化程度，減少老年疾病的發生。

研究人員指出，隨著年齡的增長，人體的血液循環，尤其是微循環系統功能會減緩。而血液循環是為身體各個組織器官輸送養分的關鍵樞紐，其功能的減退會直接導致身體的衰老和退化，50~59歲期間這一表現非常明顯，如果不注意調整生活方式，到了60~69歲，各種疾病就會紛紛出現，如高血壓、糖尿病、動脈硬化、冠心病等。

專家指出，50~59歲屬於老年前期，人的衰老癥狀會漸漸顯現。處于這一階段的人面臨的健康威脅有3個：一是不可抗拒的身體各個器官的退化。美國研究發現，從50歲開始，人的腎臟、前列腺、腸胃、耳朵、鼻子和舌頭就開始衰老，從而引發小便次數增加、消化功能減退、聽力下降等各種問題。二是由于身體代謝減緩，這個年齡段的人很容易肥胖，而肥胖是很多慢性病的直接誘因。女性在這10年時間裏，可能因為更年期問題更難熬，身體代謝和激素水平的下降，導致抵抗力隨之下降，患病幾率就會增加，特別是高血壓、骨質疏鬆

在這個年齡段的女性中都比較常見。三是這個年齡段的人大多在社會上承擔重要的職位，在家裏也是中流砥柱，心理壓力大，尤其男性，經常吸煙、喝酒、熬夜，由此引起一系列健康問題。

延緩衰老和追求長壽是人類永恆的夢想，那麼，延緩衰老要怎麼做呢？

**女性多睡覺** 更年期女性保證充足睡眠最重要，還要學會減壓，心裏有不愉快找家人和朋友訴說，可以多看看喜劇。應對更年期骨質疏鬆，可以從兩方面下手：一是補鈣。每天喝1~2杯奶對防止更年期骨折很有幫助。二是持之以恆運動。

**堅持每周運動3次** 每次30分鐘，除了跑步、打球等有氧運動，還要保證每周或至少每個月都有力量、耐力、靈敏度和協調性的練習。運動時，應該讓自己多出點汗。

**學會減壓** 專家指出，要平衡好工作和家庭，跟家人在一起就是最



好的減壓方式，也可以在辦公室裏放幾本笑話書，當你感到緊張煩躁時，利用5分鐘的時間看兩個笑話，或是跟同事聊聊天，互相猜幾個腦筋急轉彎，都是調劑心情的良方。

**健康飲食** 人每天吃鹽不超過5克；吃油不超過25克；多吃富含礦物質、維生素等成分的深綠色、紅色、橘紅色、紫紅色蔬菜等。

**每年體檢一次** 50~59歲是慢性病高發的危險期，這一年齡段的人必須每年體檢一次，特別是有吸煙、喝酒等不健康習慣的人。