

專家推薦的防癌食物

飲食不當可以致癌，但吃對食物也可以防癌。自然界中并不缺乏防癌抗癌的物質，國際公認的具有防癌抗癌作用的果蔬可有不少。

蔬菜有：紅薯、蘆筍、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡蘿卜、薺菜、金針菇、雪裏蕪、大白菜。

水果有：木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子、番茄和西瓜。

近日，英國《每日郵報》刊文，美國著名營養學家大衛·格羅托用研究向世人證實並推薦了真正值得一吃的“防癌食物”，快來看看，你吃了幾種？

花椰菜

專家推薦：花椰菜的營養價值非常豐富，糖類、膳食纖維、維生素C、K、胡蘿卜素、鉀、鈣的含量很高。花椰菜中含抗癌復合物I3C。研究發現，花椰菜之類的花椰菜類蔬菜中含有可抗擊肺癌及前列腺癌的化學物質。另一項為期10年的研究發現，女性多吃花椰菜可降低風濕病危險。

保健提示：睡前嚼些花椰菜，有助防止睡眠磨牙。烹調花椰菜盡量縮短加熱時間。

蘑菇

專家推薦：蘑菇可改善便秘、促進生長發育、抗癌、預防骨質疏鬆、降血壓，尤其適合減肥者、癌癥、高血壓、骨質疏鬆者。很多蘑菇都含有大量的抗癌礦物質——硒。研究發現，白色草菇提取物可抑制前列腺癌細胞分裂，使腫瘤變小。但如果您有痛風就最好不要多吃了。

保健提示：蘑菇不宜長時間浸泡，可以用濕布或

軟刷輕輕擦洗。

獼猴桃

專家推薦：獼猴桃美容養顏、抗衰老、提高免疫力、預防心血管疾病。每天吃獼猴桃可防止DHA（俗稱腦黃金）受損，減少癌癥。更重要的是，獼猴桃還有助於修復受損DHA。獼猴桃中的多種天然物質可有效殺滅口腔癌細胞。另外，獼猴桃也是葉黃素及玉米黃質的很好來源，因而，多吃獼猴桃可降低白內障和黃斑變性發病率。

保健提示：尿頻、易腹瀉的人最好不要食用。

核桃

專家推薦：核桃可以說是“黃金幹果”，富含蛋白質、脂肪、維生素B和E、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等營養元素。可以養胃、增強記憶力、強化骨骼、預防心臟血管與貧血。核桃含有豐富的維生素E，該維生素有助於防治乳癌、前列腺癌和肺癌。核桃有利於防止2型糖尿病。另外，由於核桃含有大量的抗氧化褪黑素，因而，具有促進睡眠的作用。

保健提示：搖一搖核桃，如果聽到咯吱響或覺得很輕，那麼核桃可能已枯萎。

草莓

專家推薦：草莓具有排毒、美容養顏、防癌、抗衰老的功效。草莓可阻斷體內導致炎癥的多種酶的作用，從而發揮抗炎作用。草莓也有助於控制2型糖尿病。但脾胃虛寒者還是要盡量少吃。

保健提示：草莓清洗前不要去蒂，避免營養素流失。



無花果

專家推薦：無花果中的物質與紫外線結合後，有助於防止多種皮膚病及某些淋巴瘤。無花果比其它新鮮水果或幹果中含有更多的膳食纖維，3祇無花果中就含有約5~6克膳食纖維。無花果纖維可以通過減緩食品中糖的消化和吸收，實現預防2型糖尿病的保健功效。

保健提示：幹無花果放置時間過長容易產生白色“糖霜”（實際為糖分外溢），因此，最好放進冰箱冷藏。

土豆

專家推薦：土豆含有糖體抵抗力、降血壓、預防心血管疾病，可降低血糖水平，防止糖尿病。土豆中的外源凝集素具有抑制腫瘤生長的作用。

保健提示：在人體所需的各種營養成分中，50%都可以在土豆中找到，因此，專家建議每天至少吃一個小土豆。膳食纖維、維生素C、凝集素、鉀等成分，可以增強人抵抗力。

“腦萎縮”不可怕



隨着年齡的增長，人腦機能會逐漸退化。科學研究顯示，人到40歲以後腦細胞數目會逐漸減少，50歲可減少20%，70歲後減少20%~30%。同時，腦的重量也越來越輕，正常人腦重約1500克左右，而80歲老人的腦重量比其減少10%左右，出現“腦萎縮”。

人腦中，大腦掌管着語言、思維記憶及計算等活動，而小腦則控制着人體的動作與協調能力。當大腦和小腦無法正常運轉時，會指示“失靈”，人的表現也會有些異樣。

記憶障礙 對時間、地點、內容的認識及判斷力下降，如經常遺失物品、健忘等。

智力減退、痴呆 理解、判斷、計算能力等智力活動全面下降，難以勝任工作及家務，甚至不能正確回答自己的姓名、年齡，出門後不記得回家的路等。

專家指出，這種“失靈”一方面是因腦容量縮小造成的，另一方面則是由于腦功能出現病變造成的。如果是前者，不需要過度擔心，人的年紀越大，身體機能也會相對衰退，老人出現記憶力下降、愛健忘等屬正常現象，完全可以用日常經驗或推理分析能力來彌補記憶力減退的不足，一般不會對生活造成影響。後者則需及時前往醫院就診，因為腦血管病往往會對大腦造成不可逆的影響。腦血管病發作一次，病情就會加重。

專家強調，對於腦萎縮，目前并没有很好的解決良策，做好積極的預防工作、讓大腦慢慢“變老”就是最好的治療方法。

勤做腦部訓練 俗話說：“腦子越用越活”。平時可採用記數、拼圖、背誦詩詞等方法進行腦力訓練，盡可能地記住所學的內容，並在腦中回想。

多吃健腦食品 在膳食平衡的基礎上，適量補充谷類、魚類、蛋類、瘦肉、堅果等有助於增強記憶力的食物。同時，少吃油膩辛辣等刺激性食物，做飯時少放油、鹽、糖等調味品。

豁達樂觀的心態 衰老是自然規律，每個人都無法抵抗。雖然年老，却對自己充滿信心，多和社會接觸，做一些力所能及的事情，保持心情愉悅。

適當的體育鍛煉 為增強機體各系統功能，保持其協調性，日常可多做一些有氧運動，游泳、登山、踢毽子、抖空竹等都是不錯的選擇。

積極防治心腦血管病 動脈粥樣硬化是危害心腦血管的“隱形殺手”，也是導致腦萎縮的關鍵誘因。因此，患有三高（高血壓、高血脂、高血糖）及心腦血管疾病的老人，應做好腦萎縮的預防工作，避免兩種病相互惡化。

餐前喝醋吃堅果能降糖

通過調整飲食習慣可降血糖，新版美國心血管病康復指南傳授給我們兩大竅門。

餐前兩匙醋 餐前喝兩匙醋可以顯著降低餐後血糖水平。不管哪種醋，其所含的醋酸都能抑制澱粉酶的活性，減慢澱粉分解為糖的速度，使食物要更長時間才能轉化成血糖。此外，醋能增加機體對胰島素的敏感性，可調節血糖。

也有研究認為，醋酸使食物在胃裏停留較久，延緩胃排空時間，增加飽腹感。

餐前一把堅果 餐前吃點含脂肪的食物，如杏仁、核桃等堅果，除了增加飽腹感，讓你在正餐時少吃點，堅果裏的不飽和脂肪酸還有助於改善糖尿病患者的胰島素水平，減慢食物消化速度，從而有利於控制餐後血糖。

夏秋之交注意潤肺養胃

夏秋之交，氣候由濕熱逐漸變得幹熱，這時人體容易出現口幹舌燥、咽喉腫痛以及咳嗽等癥狀。專家建議，這段時間防暑降溫依然不能忽視，要注意潤肺養胃、祛暑滋陰。

專家認為，初秋飲食重在益肺氣滋腎陰，養肝潤腸，做到營養平衡，可以多食用一些蜂蜜、芝麻、葡萄、胡蘿卜、白木耳、海帶、番茄、梨等具有滋陰、潤肺、養胃、生津作用的食物。同時，還可以多吃一些酸性水果，如梨和檸檬等，可以起到護肝的作用。

專家認為，夏秋之際時令變化，人體自身也有一個自我調節適應季節變化的過程，因此早睡早起有利於身體的自我調節。

專家表示，秋天不宜過度鍛煉，因為天氣比較乾燥，如果這時候運動過度大量出汗，體內的水分會流失很快，更容易被燥氣侵害，所以要選擇慢跑、做操、太極拳等相對不太劇烈的運動。一方面，可以增強肺臟功能和機體耐受能力；另一方面，也能有效抵制秋燥肅殺之氣的侵襲。

身體亞健康暗藏十信號

晚12點以後睡覺

中醫講究睡“子午覺”，晚23點前入睡最利於養陰，給身體在夜間“充足電”。睡覺時間最晚不要超過23:30，否則反而比較清醒，不易入睡了。

指甲上有白點

提示人的臟腑功能失調，尤其是消化吸收功能不好，身體營養不夠，要注意膳食平衡。

指甲有豎紋

指甲有豎紋提示身體處於疲勞狀態，最近可能精神狀態不太好。不管怎樣，要注意放鬆心情，調節作息了。

臉色不好有色斑

主要應該從情緒和內分泌兩方面找找原因，平時壓力大，精神緊張，以及月經失調的人，很容易出現臉色發黃暗淡，或者伴有雀斑的情況。

體重突然下降

如果不是刻意減肥，半年內如果體重下降超過20斤，一定要到醫院檢查是否患有某些嚴重疾病。如果是非疾病因素，可能跟壓力或情緒有關。

想吃辣的東西

人在緊張疲勞時，口味往往會變重，或覺得沒有食欲，就想吃些辣的食物。過多食用不僅對



脾胃不好，而且這類食物有發散作用，容易耗氣，會讓人感覺疲倦，降低免疫力。

很少吃主食

為了減肥，就不吃或很少吃主食，這是一個誤區。就連糖尿病病人每天的主食攝入量一般建議都不少於6兩，正常人更不能低於這個標準。

總感覺口幹

可能是陰虛或津液虧損的表現，陰液不足、津虧，以及血淤、痰阻等都會引起口幹舌燥。此外，精神緊張、焦慮也會引起口幹。

經常感到疲憊疲勞

很多疾病也是以莫名疲倦為主要癥狀，要引起注意。從中醫角度來說，氣虛、陰虛、血虛的人容易感到疲勞。

經常手脚冰冷

說明身體末梢循環不好，一般伴有陽虛、氣滯、血淤。平時要注意保暖，多搓手、動腳，晚上用溫熱水泡腳。

四部位長脂肪傷身

脂肪能夠提供能量，它在新陳代謝和激素生成過程中發揮了關鍵性的作用，並有助保護臟器。不過，當過多的脂肪堆積在體內，就會造成嚴重的健康風險。特別是有些人雖然體重正常，但如果大量不健康的脂肪堆積在體內，往往比胖人還危險。近日，美國“每日健康”網站介紹了幾處隱藏在身體內的壞脂肪，以及它們對健康造成的潛在影響。

眼睛 脂肪會在角膜周圍堆積，遮蓋住眼睛的前部。這種被稱為角膜環的疾病常見於老年人群，它的標志是角膜邊緣有一個白色的圓環。老年人出現“角膜老年環”，一般不痛不癢，視力也無下降，往往容易被忽視。因此，提醒中老年朋友，平時不妨用鏡子照照，檢查一下自己的眼睛，若發現在黑眼球邊緣出現“角膜老年環”，應盡早請醫生檢查是否患了高血脂癥和動脈粥樣硬化。

心臟 美國紐約市西奈山醫院預防醫學教授魯斯·盧斯說：“如果體內儲存脂肪的倉庫裝滿了，脂肪就會存儲到心肌細胞間。當多餘的脂肪來到心臟時，就會幹擾其正常功能。”魯斯醫生建議，少吃多運動，想方設法讓消耗掉的脂肪多於攝入的脂肪是非常重要的。

肝臟 魯斯說：“肝臟相當於人體的實驗室，很多化學反應在這裏發生。如果這些過程被擾亂，人們就有可能患上糖尿病、高膽固醇和其他疾病。”根據美國肝臟基金會的定義，當肝臟重量中脂肪的比例超過5%~10%時，人們就患上非酒精性脂肪肝。體重超重的人或患有糖尿病（或高膽固醇）的人患上此病的風險最大。好消息是，肝臟和肌肉中的脂肪是可以消除的。魯斯說：“改變飲食和增加運動量，增強體內代謝功能，有助於減輕體重，消除脂肪肝。”

腹部 過多的腹部脂肪與代謝綜合徵之間存在關聯，會增加人們患上糖尿病、心臟病和中風的風險。紐約勒諾克斯山醫院的外科減肥醫生米切爾·羅斯林認為，蘋果體形（腰圍較粗）的人比梨形體形（臀部和腿部粗）的人腹部脂肪更多。因此，這些人患上代謝類疾病（如糖尿病）的風險較高，高血壓和冠狀動脈疾病的可能性也較大。減肥和體育鍛煉是減少腹部脂肪的最佳方法。為降低健康風險，美國路易斯安那州彭寧頓生物醫學研究中心門診部主任弗蘭克·格林韋建議，男性的腰圍（腹部脂肪的間接測量方法）不要超過85厘米，女性的腰圍不要超過80厘米。

三動作緩解腳跟疼

長時間走路、跑步會導致腳底肌肉疲勞，引發腳跟疼。近日，美國《預防》雜誌介紹了3種簡單的活動，能有效緩解癥狀。

推牆拉腿 站在牆前，左腿在前屈膝，右腿在後挺直，雙手壓在牆面上，身體前傾，感覺右腿有拉伸感蔓延至腳跟，保持30秒，然後換邊做，能夠拉伸腿部以及腳跟肌肉。

推按腳底 雙手握住腳底，用大拇指以一定力度從腳跟往腳心緩緩推按，一次約1分鐘，可酌情重複數次，然後換腳做。推按能深層按摩腳底肌肉，達到緩解腳跟疼的效果。

踩冰水瓶 將水瓶裝滿水冰凍後，用毛巾包裹住，然後一祇腳踩在上面慢慢前後滾動5分鐘，然後換腳做。這個動作能通過冰敷，令腳底肌肉得到放鬆。

需要注意的是，如果兩周後腳跟疼的癥狀仍未緩解，建議及時就醫，以免延誤病情。