

秋季宜喝茶

为啥说红茶、绿茶各有千秋？

刘春华

秋天是一个适合喝茶的季节,有助于降燥解渴,还能起到修养身心的作用。

茶有很多种类,最常见的就是绿茶和红茶了。而关于红茶和绿茶谁更好的话题,一直都有不少讨论。红茶和绿茶的营养成分相近,它们都含有咖啡因、抗氧化剂和其他重要的植物营养素,但同时也有各自的营养特点。今天就来分析一下红茶和绿茶到底有什么异同。

红茶经过发酵和氧化 绿茶采用快速热处理

红茶经过了充分的氧化和发酵,形成独特、浓郁的味道。在氧化过程中,叶子暴露在空气中,加深了它的颜色,增强了味道。然后,叶子被加热和干燥,压碎制成红茶。这种加工过程造成了红茶的颜色较深,味道浓郁,略带苦味。

绿茶用的是嫩的、未发酵的叶子。这些叶子被快速用热处理、加工和磨碎,不需要氧化。与红茶相比,绿茶的味道要温和得多。

红茶和绿茶都对心血管好处 还能帮助增强大脑功能

相关研究表明,红茶和绿茶含有的植物营养素都能支持心血管和代谢健康。饮茶还具有抗衰老、抗糖尿病和抗癌的功效。它们的共同益处主要有以下几个方面:

1. 保护心脏

红茶和绿茶都含有多酚,黄酮类化合物

是多酚的一个亚群。两种茶含有的黄酮类化合物的类型和数量有所不同。绿茶含有更多的EGCG(茶多酚中最有效的活性成分,属于儿茶素),而红茶是茶黄素的丰富来源。

有相关学者进行研究后发现,绿茶和红茶中的黄酮类化合物能对心脏起到保护作用。

在防止血管斑块形成方面,这两种茶同样有效,它们还有助于降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯和血压。

兰州大学第一医院的心脏病学家发现,与每天饮茶不到1杯的人相比,每天饮茶1-3杯的人心脏病发作和中风的风险分别下降了19%和36%。类似的,伦敦国王学院的营养学家发现,每天至少喝3杯茶能将患心脏病的风险降低11%。

2. 增强大脑功能

这两种茶含有的咖啡因,通过阻断抑制性神经递质腺苷来刺激神经系统。它还有助于释放增强情绪的神经递质,如多巴胺和血清素。因此,饮用红茶和绿茶能增强警觉性和情绪,加快反应时间,提高短期记忆力。

绿茶和红茶含有茶氨酸,这种茶氨酸并不存在于咖啡中。茶氨酸能穿透血脑屏障,触发大脑中名为γ-氨基丁酸的抑制性神经递质的释放,引起放松而又警惕的状态。同时,茶氨酸还促进增强情绪的激素(多巴胺和血清素)的释放。

茶氨酸可以平衡咖啡因的影响,这两种

物质的结合能起到协同作用。匈牙利塞格德大学的药物学家发现,同时摄入茶氨酸和咖啡因的人,比仅摄入一种的,拥有更强的注意力。

红茶的独特益处

1. 减轻体重

浙江大学茶叶研究所的研究人员发表在《分子》上的研究结果显示,在促进体重减轻方面,红茶含有的多酚比绿茶含有的多酚更有效。需要注意的是,这项研究大部分采用了动物模型,这就意味着不能推断出它对人类的益处。

不过,即使考虑到它热量低和不含糖的特性,对人们减重也能够起到一定帮助。

2. 抗炎和抗糖尿病

沙特卡西姆大学医学院的生物化学家发表在《国际健康科学杂志》上的一篇综述,对红茶的有益作用进行了更广泛的考察,指出它具有抗炎和抗糖尿病特性。

虽然绿茶也有抗炎作用,但红茶的茶黄素含量更高,这就使其抗氧化作用更强。茶黄素有助于中和人体内的自由基,从而减少炎症和促进心脏健康。

绿茶的独特益处

1. 抗癌

波兰的医药化学家发表在《国际分子科学杂志》上的研究,探讨了绿茶含有的儿茶素对预防癌症的重要作用。它可以中和游离氮和自由基,减少炎症,诱导癌细胞死亡,

原来吃石榴可以不吐籽？



据北京青年报讯 秋天是石榴收获的季节,石榴自古就有“水晶珠玉”之称,被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。而且,因为其色彩鲜艳、籽多饱满,在我国传统文化中常常被用作喜庆水果,象征多子多福、子孙满堂,是馈赠亲友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴,在营养价值方面有什么独特之处呢?

石榴营养丰富,含有多钟人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多钟功能性成分,如黄酮、生物碱、花色素、鞣皮素等,有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显示,每100克石榴可提供74千卡能量,含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C 9.0毫克、维生素E 4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1.3毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

维生素C含量是苹果、梨的两倍“低钠高钾”有助于改善心血管。

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族维生素,其中前者的含量约是苹果、梨的2倍,它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富,是“低钠高钾”的水果,每100克石榴含231毫克钾;钾有改善

同时不影响健康的细胞。

绿茶含有的多酚对阻止癌细胞生长和降低癌症风险的作用,在前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌和胃癌等领域中都有体现。

虽然绿茶无法取代化疗等药物治疗,但其完全可以作为辅助疗法来预防和治疗疾病。

2. 抗疲劳

辽宁师范大学的体育教育学家发现,与喝水的老鼠相比,喝含有EGCG成分饮料的老鼠,在感到疲劳前游泳的时间更长。

3. 保护肝脏

美国新泽西州立大学的生物化学家发现,食用高脂饮食的老鼠摄入EGCG,能减少脂肪肝的发展。

红茶和绿茶的热量都比较低 营养成分有差异但并不大

红茶和绿茶的热量都较低,而且含有相当数量的咖啡因。1杯红茶含有少量的天然形式的钠(不到5毫克)和26毫克咖啡因。

相比之下,1杯绿茶含有少量的蛋白质(0.25克)和略多的咖啡因(29毫克)。绿茶还含有微量的维生素和矿物质,包括铁、镁、钾、钠、锌、锰、硫胺素、核黄素、烟酸和维生素B₆。

所以,到底哪种茶更健康呢? 其实很难分出高低胜负。最重要的是,这两种茶都有益处,营养差异并不大,而且很容易纳入健康、均衡的饮食中。喜欢喝哪种茶,完全取决于个人偏好。
 （摘自《北京青年报》）

头发有个『冬眠』期

据健康时报讯(邓豫豫)

头发的生长其实有规律,它们的“工作周期”可以分为三个阶段:生长期(3年)、退行期(3周)和休止期(3月)。其中生长期是头发快速生长的时候,退行期是它准备“退休”的阶段,而休止期,就是“冬眠”的时刻——停止生长,等待掉落。

当某些压力或者健康问题出现时,头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多了,这就是休止期脱发。这种脱发常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

虽然看着头发掉落令人担忧,但休止期脱发通常是暂时的!一旦身体恢复到正常状态,新的头发会慢慢长出来。有四种方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

放松心情 试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力,给头发一个健康的生长环境。

均衡饮食 确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素D的食物都是好选择。

避免过度处理头发 尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型,这些都会加剧头发的脆弱程度。

适当按摩头皮 用温和的方式按摩头皮,有助于促进血液循环,增强毛囊健康。

秋雨之后防湿寒

据人民日报讯(王景 宣磊)俗话说:“一场秋雨一场寒。”人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧、发热咳嗽等症状。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴,保证休息,预防呼吸道感染。

淋雨之后,喝姜汤能驱寒。居家搭配一份“茺白胡椒汤”,同样能发汗解表、暖身散寒。茺即茺荑(香菜),白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化湿。《本草纲目》称“茺荑性味辛温香窜,内通心脾,外达四肢”。香菜味辛性温,具有发汗解表、通达阳气的功效,含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B₂,还含微量元素如钙、铁、锌等,能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热,含辣椒碱、胡椒碱、胡椒碱等成分和芳香油,温中散寒、止泻消积,祛痰解毒,用于风寒感冒、腹部冷痛、寒痰食积者。

阴雨天气出现头身困重、筋骨痹痛、腰膝发凉者,睡眠时可使用蚕沙枕,晚蚕沙有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效。同时,配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧、拔火罐或艾灸,有助于温通经络、升阳祛湿,缓解颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹。

量血压可能是所有身体检查中最普通且常见的一环。但你有没有想过,你量的血压值,可能并不准确。

而造成差错的原因仅在于:你手臂的位置不正确。

现在,美国约翰斯·霍普金斯医学院研究人员领导的一项研究称,血压筛查期间常用的患者手臂定位方式可能会大大高估测试结果,导致高血压误诊。研究成果发表在近日出版的《JAMA内科学》杂志上。

在美国心脏协会最新版的临床实践指南中,强调了准确测量的几个关键步骤,包括合适的袖带尺寸、背部支撑、双脚平放在地板上且双腿不交叉。其中可调节血压袖带的中间位置位于支撑在书桌或桌子上的手臂的心脏中部水平。

尽管有这些建议,但我们都知道,测量血压时,患者手臂没有任何支撑或支撑不足的情况很常见。临床医生可能会握住患者手臂,或者患者会将手臂放在膝盖上。

为了确定这种情况的干扰,研究人员招募了133名成年参与者,年龄从18岁到80岁不等。根据参与者坐姿和手臂位置的顺序不同,研究人员将他们随机分成6个组。测量是在上午9点到下午6点之间的一次访问中进行的。在测量血压之前,所有参与者首先排空膀胱,然后步行2分钟,以模拟典型的临床场景,即人们在筛查前走进诊所或办公室。然后,他们进行了5分钟的坐姿休息,背部和脚部得到支撑。每个人都佩戴根据其手臂尺寸选择的血压袖带,用数字血压计每隔30秒进行3组3次测量。

经过一系列比较,结果显示,采用现实中经常使用的手臂姿势(手臂放在膝盖上或无支撑地放在身体一侧)时,测得的血压明显高于手臂放在桌子上(标准推荐手臂姿势)。

具体来说,将手臂放在膝盖上会使收缩压高估3.9毫米汞柱,舒张压高估4.0毫米汞柱;侧面没有支撑的手臂会使收缩压高估6.5毫米汞柱,舒张压高估4.4毫米汞柱。如果一直用没有支撑的手臂测量,会让血压高估6.5毫米汞柱,那么收缩压可能在123—130毫米汞柱之间,或者在133—140毫米汞柱之间,这被认为是非正常的血压值。

这一研究结果可能仅适用于自动血压计的筛查,不适用于使用其他血压计获得的读数。但必须注意的是,即使是小小测量,临床医生也要更加关注实践指南,以免给患者增加不必要的心理负担甚至误诊。

两成痴呆症病例 或与视力受损有关

据科技日报电(记者 刘震)日前,美国科学家在《美国医学会眼科杂志》上发表论文称,多达1/5的痴呆症病例或与视力障碍有关。这一发现为通过改善视力来预防痴呆症开辟了新途径。

美国疾病控制和预防中心2014年的数据显示,65岁以上美国人罹患痴呆症的超过500万。痴呆症有多种表现形式,其中最常见的是阿尔茨海默病,其特征是病人的记忆、思考和决策能力受损。

尽管痴呆症的确切病因目前仍未揭开,但科学家已确认,该疾病与一系列遗传和环境风险因素密切相关。此前的研究已发现,听力受损与认知能力下降和痴呆症风险增加之间存在关联。

在最新研究中,美国约翰斯·霍普金斯大学等机构的科学家对2767名71岁及以上老年人进行了认知检查和三类视力障碍测试,包括近敏度,即近距离看物体的能力;距离敏度,即能看到远处物体的程度;以及对比敏感度,即感知小物体清晰轮廓的能力。

据研究人员估算,19%的痴呆症病例可能归因于至少一种类型的视力障碍,其中对比敏感度差的相关性最强。

这一最新研究表明,如能有效消除视力障碍,近1/5的痴呆症病例可以预防。研究人员建议,将视力受损纳入痴呆症预防策略,以期降低这一疾病的发病率。

天冷吃颗“黄金果”

据健康时报讯(李红梅)霜降是秋季的最后一个节气,气温骤降,昼夜温差会变大。此时肺部容易受到侵犯,秋燥也让人们上火、冒痘痘、发脾气,想要清燥火、润胃肠,不妨来颗“黄金果”:柿子。

柿子浑身都是宝 柿子能清热润肺止渴,对肺热引起的口渴咳嗽、吐血、口疮等病症有疗效,也是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者的天然保健食品;柿霜对肺热痰咳、喉痛咽干、口舌生疮等症有显著疗效;柿蒂有清热去燥、润肺化痰、健脾止血的作用,对小孩的百日咳及夜尿症有一定的缓解作用;柿叶有抗菌消炎的作用,能治各种内出血,如消化性溃疡出血、功能性子宫出血、痔血等,可煎服或茶饮。

最好不要空腹吃 柿子中含有大量的柿胶。柿胶遇酸就会凝固成块。空腹吃进大量柿子时,柿胶就会与胃酸凝聚成硬块,小者如杏核,大者如拳头,并越积越大,以致无法排出。建议柿子要在饭后吃,这时胃酸已与食物混合,不容易生成“柿石”。

柿子解涩有方法“暖柿子”能除去柿子的苦涩:取适量柿子,把柿子放在40℃左右的水里面,暖8-10个小时就可以吃了。



科技日报记者 张梦然