

豆浆原本是传统早餐之一,在牛奶“三聚氰胺”事件后,豆浆机更是卖疯了,不少市民开始在家做豆浆,一家大小以豆浆为早餐饮品首选。然而,在坊间有不少关于豆浆的说法,例如豆浆一定要喝新鲜的;凉豆浆不能喝,喝了会中毒;男人不能常喝豆浆,多喝会有女性化倾向!果真如此吗?让我们看看营养专家怎么说。

你可能误解豆浆了!

理保存条件下是不会分解的。至于蛋白质和脂肪,除非变质才会导致腹胀、腹泻,这是食物保存安全的问题,不是分解的问题。

专家表示,如果是自家鲜磨的豆浆,隔夜的话应该放置冰箱低温保存,再饮用时,应重新煮开。

2. 坊间说法: 豆浆一定要喝热的,喝凉豆浆会腹泻。

专家说法: 豆浆是由大豆加工而来,从营养学分析,大豆含有一些抗营养因子,比如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素,喝了生豆浆或未煮开的豆浆,可能会引起恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠症状,但这些抗营养因子通过加热处理即可消除。因此,生豆浆一定要煮沸,使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。所以,并非凉豆浆不能喝,而是生豆浆不可喝,煮开了的豆浆放凉一样可以安全饮用。

需要注意的是,一般豆浆煮到80℃的时候,就会出现一种假沸现象,会有很多泡沫产生,这时,很多人误以为豆浆已经煮开了,其实,这时候还需要继续煮,待煮沸后再持续3~5分钟,豆浆里的有害物质才能被完全破坏。

3. 坊间说法: 女士应多喝豆浆能美容,而男士喝多了女性化!

专家说法: 这种观点的来源是基于大豆中含有的异黄酮的作用,大豆异黄酮具有类雌激素作用,因此,多数人都认为女士吃豆类、喝豆浆皮肤好,而男士多喝豆浆则可能出现女性化的倾向。专家表示,这完全是一个不正确的推论。

首先,虽然大豆中含有大豆异黄酮,但是其含量并不高,远远不足以起到药物治疗作用,所以,日常生活中,豆类的食用量肯定不会导致男人出现女性化的情况。在用于辅助治疗女性相关的疾病时,多数用到的是大豆异黄酮的提纯物,而不是大豆本身或者豆浆等。

中国营养学会认为,大豆及豆制品营养丰富,具备多种保健功效,尤其对老年人和心血管患者是一类很好的食物,建议每人每天摄入40克大豆或其豆制品(相当于4两豆腐或800克豆浆),这明确表示,长期吃豆类及其制品对男性和女性均是有益无害的。

其次,研究显示,大豆异黄酮可改善各种更年期症状,尤其是潮热、出汗症状,与雌激素制剂的作用相似,但它并不直接影响相关人体内雌激素的水平。也就是说,大豆异黄酮在女性体内的作用并不是增加雌激素的量而改善不适的症状。同样,男性摄入大豆异黄酮也就不会有雌激素含量增加的担心。

4. 坊间说法: 喝豆浆不能加红糖饮用,因红糖的有机物会和豆浆的蛋白质结合,会生成对人体有害的变性沉淀物。

专家说法: 其实,红糖、白糖或蜂蜜都是含有双糖为主的食物,没有原则上的区别,三者都可以加,关键在加入的时机。在煮豆浆时最好不要加,煮好后放凉准备喝时加为好。因为在加热的过程中,豆浆中的蛋白质可与糖发生化学反应,产生不能吸收的物质,导致豆浆的营养价值下降(注意:虽然这类物质不能吸收,但不是有毒物质)。(华健)



精神压力会令人发胖

很多人都会被一个谜团一样的问题所困扰:都说工作辛苦会让人变瘦,如今却也像熊猫一样日益加粗!是压力和肥胖之间有什么阴谋协议,还是自己真的吃错了?

虽然是随口一说,不想却正中靶心——这两句话,碰巧都说对了。有研究发现,精神压力的确会令人发胖。



还有研究证明,睡眠不足、情绪不安,都容易造成食欲控制的紊乱。睡眠不足时,人们对饥饿的敏感度会下降,很难控制食量。而情绪不安时,甜味的食品会带来暂时安慰,会让人们更加向往甜食。特别是女性,很多都有“情感进食”倾向,一旦心情烦闷、沮丧、痛苦,就会大吃高脂肪、高能量的甜食点心或零食。不过,吃过之后,暂时性的安慰很快就会过去,身体重新回归痛苦,于是食欲又会恶性循环。不用说,这些都是肥胖的隐患。

另一方面,主动选择错误食品,也是压力与肥胖相联系的重要原因。

别用大鱼大肉慰劳自己

一旦工作辛苦,人们就喜欢慰劳自己。动脑子多嘛,听说鱼比较补脑,就主动给自己点一盘红烧鱼;听说需要优质蛋白,就给自己来盘烤牛排;晚上加班或熬夜,就有理由吃炸薯片和酥脆饼干;情绪低落,更有理由给自己买块奶酪蛋糕……

其实,这些食物,与其说能提高工作效率,还不如说正好是给大脑找麻烦。

无论工作怎样繁忙,每天也就需要60克左右的蛋白质,一两肉或鱼,一个蛋一杯奶,加上六两主食和一斤蔬菜,已经足够了,过多的蛋白质简直就是给自己添乱。

人体在精神压力巨大的时候,植物性神经的功能受到压抑,分配到消化道的血液不足,那么消化吸收功能就会明显受到影响。如果休息不足,睡眠不佳,更会妨碍消化道细胞的更新和修复,容易造成“食物慢性过敏”,其中的常见症状之一,就是莫名其妙地发胖。

在各种食物当中,最难以消化的就是高蛋白、高脂肪的食品。蛋白质类的食物需要较多的胃酸和蛋白酶,氨基酸被吸收之后的后期处理也最复杂。所以,吃高蛋白食物给胃和肝脏带来的压力都比较大。而脂肪多的食物排空慢,还需要较多的胆汁来帮



心电图正常 不能排除冠心病

心脏病是所有心脏疾病的总称,包括先天性心脏病、高血压型心脏病、心肌梗死、心脏瓣膜病、冠心病等。在心脏病中,冠心病是一种死亡率极高的心血管病。据世界卫生组织统计,冠心病的死亡人数占到美国总人口死亡数的1/3,中国的冠心病死亡人数已居世界第二位。

冠心病的全称叫“冠状动脉粥样硬化性心脏病”,实际上是在营养心脏的冠状动脉血管壁上有一个动脉粥样斑块,使血管腔狭窄、阻塞,导致心肌缺血缺氧,甚至坏死。冠心病的危害有很多,短时间内便会造成心绞痛。如果无法及时缓解这一状况,血栓将进一步扩展,并导致冠状动脉梗塞,出现急性心肌梗死。更为严重的是,冠心病除了可以发生心绞痛和心肌梗死以外,还可以因为心肌缺血导致各种心律失常以及心脏扩大和心力衰竭,最终导致心室颤动,即人们常说的猝死。因此,早诊断、早治疗是防止冠心病猝死的第一要素。

第一,心电图是冠心病诊断中最常用的诊断方法。心电图可以及时捕捉病情变化,并能连续动态观察和进行各种负荷试验。如动态心电图检查和心电图运动试验,就是非创伤性检查中最常用的两种辅助检查方法。这两种方法的运用,提高了对非持续性心律失常的检出率,扩大了心电图的临床应用范围。其中,心电图平板运动试验诊断冠心病的准确性能达到70%。但是,心电图检查也存在一定的局限性,一部分冠心病患者在没有症状发作时,其心电图都是正常或基本正常的。所以,心电图正常并不能完全排除冠心病可能,还需进行进一步的诊断。

第二,冠心病的非创伤性检查还包括心脏超声和心肌核素扫描检查。心脏超声可以依据心肌局部运动状态来推断相应供血冠状动脉的病变。但是,心脏超声对冠状动脉本身的检测仅限于冠状动脉近段,而且受仪器性能及操作医师技能的影响很大。心肌核素扫描也是根据同位素在心肌吸取分布的密度程度,推断是否有相关冠状动脉供应支缺血,但对冠状动脉本身病变不具有探查能力。

第三,多层螺旋CT冠脉成像是一种检查快捷、准确性高、无创伤的冠心病诊断方法。由于检查费用经济,适合于冠心病的普查性诊断。CT扫描图像非常清晰,不仅可以看到血管腔的充盈情况,还能看到血管壁上的情况。对于临床症状表现为不典型胸痛、典型缺血性心绞痛症状或心电图异常的患者,可先采用此项检查进行筛选,以决定下一步的治疗方案。

第四,冠状动脉造影是目前诊断冠心病最有效的一种方法。它可以明确地揭示冠状动脉的解剖畸形及其阻塞性病变的位置、程度与范围。冠状动脉造影是目前唯一能直接观察冠状动脉形态的检查方法,在医学界有“金标准”的称号,其准确性高达95%以上,可以检测出其他检查无法发现的早期动脉硬化症。(辛华)