

薄荷减轻头痛、
肉桂让人警觉、
茉莉有助睡眠……

八种香味有益健康

研究发现，人的鼻子可以记住5万种气味，雨后空气中的泥土香、沁人心脾的花香、让人食欲大增的美食味道……中国中医科学院教授杨力指出，留在记忆里的味道不仅美好，花、果、药的香味还会对健康产生影响。最新一期的美国《男性健康》杂志刊文指出，以下几种味道，尤其会让你收获意想不到的健康惊喜。

肉桂：提高警觉力。

肉桂是一种常用调料，可去腥解腻，对健康更是益处多多。发表在《阿尔茨海默氏症》杂志上的一项研究称，肉桂中的肉桂醛和表儿茶素有预防认知障碍症的作用。

美国一项研究发现，肉桂的味道可提高警觉力和判断力，尤其适合有车一族。研究人员建议，经常开长途车的人，可放一个用肉桂粉制成的香囊或肉桂香味的空气清新剂。

杨力指出，从中医角度出发，肉桂可以补肾、散寒、强心。另外，肉桂中富含的抗氧化成分能助你对抗衰老。因此，平时饮食中可以多加一些肉桂，除了炖汤做菜，也可以将肉桂粉放在燕麦片、粥、咖啡中。

香蕉和苹果：抑制食欲。

美国芝加哥“嗅觉与味觉治疗研究基金会”研究发现，让受试者在嘴馋时闻香蕉和苹果，能减掉更多体重，原理是这两种气味可抑制食欲。饭前闻一闻，可以吃得少一些。

迷迭香：增强记忆力。

迷迭香带有一股淡淡的茶香味，令人头脑清醒、心情愉悦。英国诺森比亚大学一项新研究发现，闻了迷迭香的大学生，在记忆测试中成绩更突出，警觉度也更高。迷迭香性温，能催眠，还能发汗、止头痛。浓烈的芳香能刺激神经系统，可缓解大脑疲劳，提高记忆力，改善记忆衰退，减轻头痛症状，对宿醉、头昏眩晕及紧张性头痛有舒缓作用。平时可在窗台上放一盆迷迭香，也可将其加在食物中烹调美味。

柑橘类水果：镇静安神。

奥地利一项研究发现，经常闻橙子香的人更积极向上。杨力说，中医认为，柑橘类水果所具有的芳香可化湿、醒脾、开窍，除了醒脑提神，当你不想吃东西时，闻闻橙子、柠檬的清香，能有所缓解。另外，沁人心脾的果香味还有镇静安神的作用，把橘子放在床头，不但有利于睡眠，其柔和的色彩，也会让人感到温暖。

薰衣草和茉莉花：伴你香甜入梦。

英国南安普敦大学研究显示，睡在有薰衣草精油香薰的房间里，睡眠质量会好20%。美国卫斯理大学研究人员也发现，睡前闻薰衣草睡得更香，夜里醒来的几率更少。发表在《生物化学杂志》上的一项研究称，伴随茉莉花香睡眠，能改善失眠和焦虑。

德国汉堡大学睡眠研究中心专家指出，气味是睡眠环境的一部分，薰衣草、茉莉花两种香味可使人更放松，睡得更踏实。建议平时在家中养些茉莉花或薰衣草，泡澡时在水里滴几滴薰衣草或茉莉花精油。

“虽然薰衣草花香有助眠作用，但有些人可能会过敏。”北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒提醒，这时可用天然果香代替，比如苹果、菠萝、梨等。

(仁民)