

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、头昏晕眩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)