



白色蔬菜能防癌、贴身衣物热水洗、下蹲练习好处多……

# 来看看， 你的观念是不是落后了

你知道吗？不仅手机、电器、家居用品需要定期更换，健康观念也要及时“更新换代”。近日，美国“MSN 健康”网站刊文呼吁，别再执着于过去的生活观念，及时了解新的研究和发现，有助于我们更全面、理性、健康地生活。

## 旧观念一：吃彩虹色食物能防癌

美国权威机构曾建议，让餐桌上的颜色丰富起来有助于防癌，应适当多吃富含番茄红素的红色食物，比如西红柿；富含花青素的蓝紫色浆果，比如蓝莓、桑葚、葡萄；富含β-胡萝卜素的橙色食物，比如胡萝卜、南瓜。

## 新观念：白色食物防癌更好

最新研究发现，在彩虹色食物之外，人们忽略了一种食物，实验证明，白色食物也

有很好的防癌作用。如洋葱、大蒜富含硒，能起到抑制恶性肿瘤的作用，对预防胃癌、结肠癌效果最好，但不宜吃太多，否则容易引起腹胀；菜花、卷心菜等十字花科蔬菜含硫甙类活性物质，降解后有很好的防癌、抗衰老作用，经常食用可降低胃癌、食管癌、肺癌的发病风险。

## 旧观念二：瘦肉是补铁最佳来源

多年来，美国权威机构一直认为，牛肉等红肉是铁元素的优质来源，但多项研究表明，红肉中的血红素铁可能增加患心脏病和结肠癌的风险。

## 新观念：“绿色铁”最健康

美国专家指出，深色绿叶蔬菜、豆类、干果等食物也是铁的优质来源，但植物中的铁人体吸收率较低，维生素C能促进铁吸收。北京军区总医院高级营养配餐师于仁文表示，西红柿富含维生素C和番茄红素，可以将西红柿与富含铁的木耳、海带、芹菜等蔬菜一起烹调，更利于补铁。饭后吃些富含维生素C的水果，也有类似作用。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红补充说，出于生理特点的考虑，女性经期会流失体内一部分铁，所以最好适量吃肉补铁，同时搭配蔬菜补铁。

## 旧观念三：避免吃加工食品

层出不穷的负面报道，让人们们对加工食品望而却步。比如，美英等国调查发现，加工食品多是“含盐大户”，不利于心脑血管健康；台湾研究发现，加工食品中往往添加色素、防腐剂、香料等。

## 新观念：有些加工食品可以买

虽然加工食品有种种不是，但关键看你怎么挑选。美国专家指出，全麦面包、蔬菜挂

面、苏打饼干等加工食品含盐、油都不高，值得购买。北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所主任医师徐筠告诉记者，加工食品种类丰富，究竟哪些好、哪些不好，需要消费者通过阅读配料表和营养成分表来鉴别，结合自身情况来选择购买。总热量、脂肪含量、含盐量、含糖量等都是常用的判断标准，比如需要控制体重的人群就要选择总热量低的加工食品。一般来说，配料表越简短，加工工艺越简单，也相对更健康。

## 旧观念四：蹲着对膝盖不好

研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍，而蹲和跪是8倍。因此有专家建议，为保护膝盖，最好少下蹲。

## 新观念：下蹲练习好处多

研究指出，下蹲运动有以下好处：改善下肢血液循环及神经功能，改善心脑血管功能，延缓关节老化，可以预防和辅助治疗痔疮、前列腺炎、肾结石等疾病。久坐办公室的年轻人非常适合简单方便的下蹲运动，每次下蹲停顿2~3秒，每次做1~2分钟即可。患有高血压、糖尿病、关节病的老年人不宜做下蹲练习，身体状况佳的老年人可以做，但要牢记：不能深蹲、下蹲速度不能太快、一次最多做10个、一天别超30个。

## 旧观念五：饭后马上刷牙

美国口腔医生指出，饭后10分钟内，口腔里的酸度达到高峰，酸性物质会侵蚀牙齿表面的珐琅质，造成蛀牙。因此，饭后立刻刷牙可有效降低蛀牙几率。然而，这个原则也有例外的时候。

## 新观念：吃酸后半小时再刷

美国口腔科学会主席霍华德·甘博教授表示，吃酸性食物后，牙齿表面的牙釉质软化，此时刷牙会破坏牙釉质。专家建议，吃了比较酸的食物后，最好先用清水漱口，待半小时后口中酸味变淡再刷牙。总之，饭后刷牙不必过于着急，饭后立即漱口也可优化口腔环境。

## 旧观念六：衣物都用凉水洗

用凉水洗衣物简单易行，是人们千百年来养成的习惯，然而研究表明，凉水洗衣物不能有效清除细菌、真菌、尘螨等损害健康的物质。

## 新观念：贴身衣物用热水洗

美国专家建议，袜子、内衣、浴巾、床单等贴身衣物是细菌、真菌、尘螨大量滋生的地方，最好用45℃~66℃热水洗15~20分钟，洗后及时烘干或在太阳下晾晒，才能达到最佳杀菌效果。需要提醒的是，许多人喜欢洗前浸泡衣物，但时间不宜过长，否则会降低衣物的寿命和清洁剂的功效，以10~15分钟为宜。

## 旧观念七：一双运动鞋穿到坏

运动鞋穿着舒适，日常活动、体育运动时都能穿，因此很多人无论上班还是休息都穿运动鞋，不少人习惯把一双运动鞋穿到坏为止。

## 新观念：多买几双换着穿

在专家看来，一双运动鞋穿到坏，极易造成运动损伤和真菌繁殖，导致脚癣、皮炎、湿疹等疾病。卢森堡研究发现，有几双跑步鞋的跑步者，其受伤风险降低39%。专家建议，喜欢穿运动鞋的人应至少准备两双运动鞋，每周替换一次。如果喜欢某项运动，还要添置一双专项运动鞋，比如篮球鞋、足球鞋等。此外，最好养成一回家就换拖鞋的习惯，并把穿了一天的鞋放在通风处晾干。

(李迪)