香草雪糕可以预防前列腺癌

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/10/13 18:34

现代人在追求高品质生活的同时，已经不再把吃当作一回事了。其实，要想健康生活，吃还得把它当一回事。

1、前列腺癌和香草冰激凌

前列腺癌一直是男人的最大杀手，据说多吃西红柿会有所帮助，因为西红柿里面有西红柿素。如果你不爱吃西红柿的话，另外一个既能治病又能解馋的方法就是
吃香草冰激凌。这是因为香草冰激凌里有一种叫做硼的元素，体内的硼越多，前列腺癌的发病机会就越小。

2、鱼治疗哮喘

最新的研究发现，多吃鱼类可以润肺、补肺，从而缓解哮喘病的症状。这是因为鱼肉中含有丰富的镁元素，难怪急诊室的医生都用含镁类药物来治疗哮喘病人。对于患严重哮喘的病人，医生建议：最好每日三餐中保证吃至少一顿的鱼类或其他海鲜类食物。另外，在绿色蔬菜中，菠菜也有同样的功效。

3、蔬菜和关节炎

希腊的科学家最近做的实验表明：绿色蔬菜吃得越多，患关节炎的可能性就越小。这是科学家针对330人进行的试验中得出的结论。而且，爱吃蔬菜的人，老年患关节炎的可能性是不爱吃蔬菜人的1/4。因此，为了健康的骨骼，千万不要忘记在餐桌上多增些绿色。

4、牙出血和葡萄柚

牙龈发炎是让人烦恼的事，不过一旦遇到这种情况也不必担心，因为牙龈发炎其实是体内缺乏维生素C的症状，是你的身体向你发出的求救信号，提醒你该补充维生素了。这时吃一些葡萄柚、柠檬、猕猴桃等含维生素C丰富的水果都会很有帮助，尤其是葡萄柚，效果更是立竿见影。所以，只要养成每天坚持吃一只葡萄柚的习惯，就会帮你解决牙龈发炎的问题。

5、口气浑浊多喝水

对于经常需要社交应酬的人来说，口气浑浊可是最大的忌讳。中医认为口臭与胃火有很大关系，因此，治疗口臭除了注意每天早晚刷牙外，还要合理安排你的食谱。另外一种简单易行的方法也能让你摆脱这个让人尴尬的烦恼，就是每天尽可能地多喝清水。这个方法在治疗口臭的同时，还补充了身体每天所需水分，可谓一举两得。科学研究发现：口气不清新的原因是嘴里有一种叫硫磺的物质，要让它尽快消失，每天多多喝水就解决了。

6、四肢乏力与香蕉

热爱运动是件好事，但也要注意“度”的把握，因为运动过量会导致浑身乏力。运动时身体排出大量汗液，水分流失的同时，身体中很多矿物质也随着汗水排出体外，主要是钾和钠两种元素。身体中钠的“库存”量相对较大，而且钠也比较容易从食物中得到补充;但钾元素在体内的含量比较少，因此运动后更要注意选择含有丰富钾元素的食品及时补充。补充钾最理想的选择就是香蕉，因为香蕉中含有丰富的钾元素。所以下次在去健身房前，千万别忘了给自己带一两根香蕉。

7、醉酒与西红柿

喝醉了酒确实是件麻烦事，仅仅是翻江倒海的呕吐就够让人难受的了。喝醉后的呕吐不仅很失态，而且会造成体内的钾、钙、钠等元素的大量流失，醉酒呕吐后一定要及时补充钾、钙、钠等养分。最简单易行的办法就是喝些西红柿汁，因为西红柿汁中丰富的钾、钙、钠成分刚好补充了体内流失元素的不足。

8、打嗝和糖

对于治疗打嗝，人们一直有很多偏方，目前最有效的方法就是出其不意时吓唬他一下，但如果这样还是不能止住打嗝的话，这里有一个虽不是立竿见影却被证明十分有效的方法：可以试试在舌头下面放一勺糖。这种做法的科学解释还不很清楚，有的医生解释说，糖可以刺激喉咙后侧的神经，而一旦神经受到刺激，它会中断体内的神经信号，其中也包括引起打嗝的那条神经。

9、心脏病和啤酒

啤酒可以美容已经不再是什么新闻了，但啤酒还有另外一种功效就是：可以减少患心脏病的可能性。实验证明，如果保持一天喝一杯啤酒，就会使患心脏病的可能性减到最小。有趣的是，啤酒的保健功能要严格控制在一天一杯才会有效，一天两杯或两杯以上都不会防治心脏病。看来，啤酒虽好也并非多多益善，同样需要节制。

10、高血压和橘子汁

爱喝橘子汁是个好习惯，尤其是对于那些患高血压的人或是有高血压家族病史的人来说尤为如此。橘子汁不仅味美，而且可以治病。因为如果饮食中钾和钙的含量增加，血压就会自然降低。而橘子汁里恰恰含有丰富的钙、钾和维生素C。有试验表明，血液中含充足维生素C的人，死于心脏病的可能性要小得多。

11、感冒和大蒜

当你开始感到嗓子不舒服，鼻涕开始不听使唤时，就是感冒的前兆。为了不让感冒病毒大规模地袭击你的身体，赶紧吃一些大蒜会帮助你将没有完全发作的病毒扼杀在摇篮里。大蒜为什么具有如此神奇的功效?这是因为大蒜中含有丰富的抗病毒成分，会增强身体的免疫力。所以，在换季的时候，多吃一些大蒜会帮你应付感冒。

12、心脏病与苹果汁

苹果在所有的水果中是“口碑”最好的，而且适合不同年龄、不同体格的人。最近，美国加利福尼亚大学的研究又发现了苹果的另外一个优点：常喝苹果汁会降低心脏病的患病率。这是因为苹果汁中的抗氧化剂有利于心脏的健康运转。科学家在对25名男女进行的试验中发现：胆固醇也分“好”和“坏”两种，多喝苹果汁可以让“坏”胆固醇阻塞血管的时间比正常情况下晚一些，而“坏”胆固醇阻塞血管的时间越长就说明患心脏病的几率越大。因此，西谚中的那句“每天一苹果，医生远离我”，也就有据可寻了。

13、牙痛和茶

和好友聚会品茶时你也许没有想到：茶不仅对身体健康有益处，而且最近科学家还发现了茶叶的另外一个优点，即：茶叶有保护牙齿的作用。茶水中含有丰富的氟和茶多酚等成分，可以达到防龋固齿的功效。因此，饭后用茶水漱口可以保持口腔卫生。另外，茶叶中的糖、果胶等成分与唾液发生化学反应滋润了口腔的同时，还增强了口腔的自洁能力。

14、皮肤青紫与花椰菜

有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素(尤其是维生素K)的缘故。补充维生素K的最佳途径就是多吃花椰菜，据调查显示，每周吃几次花椰菜会使血管壁加厚、加强，而且不容易破裂。

15、脱发和牛排

如果说吃牛排可以治疗秃头，相信大部分人一定会大吃一惊。但经过科学研究发现：牛排确有此功效。如果你不想年纪轻轻就成了“ 地方包围中央 ”，每次吃饭时千万别忘了吃点儿瘦牛肉。科学证明：经常吃瘦牛肉的人即使不能完全解决脱发问题，至少可以延缓这一天的到来。

16、男性不育与五谷杂粮

叶酸是女人在做母亲前必须补充的一种维生素，因为它有利于婴儿神经系统的健康。男性其实也需要补充叶酸，因为最新的调查结果显示：男性精子含量低也与体内叶酸缺乏有关，因为叶酸可以帮助DNA的合成。让人没有想到的是，补充叶酸最简单直接的途径就是多吃粗粮。因为在五谷杂粮中叶酸含量是很高的。因此，对于想做父母的夫妇来说，补充叶酸是夫妻两个人的事。

17、视线模糊和绿色蔬菜

眼睛只要睁着，就随时有被感染的可能。绿色蔬菜可以补充足够的抗氧化素，因此可以保护眼睛的健康，让眼睛免受外界的侵害。所以不妨在每日的饭桌上多一点绿色蔬菜，例如芹菜、黄瓜等等都对健康大有益处。

18、记忆力和咖啡

咖啡除了可以在早上帮你尽快消除困意，还有很多其他的功用。荷兰的科学家曾做过一个试验：试验前，被测试者喝下含32毫克咖啡因的咖啡后，不但记忆力加强，阅读速度提高，而且头脑也变得更加清醒。所以，想要刺激大脑内存速度，提高工作效率的话，最好提前半个小时喝上一杯咖啡。但是，需要提醒你注意的是：咖啡也不能喝得太多。否则会产生依赖反应，久而久之还会上瘾。如果一旦上瘾，想戒可就难了。