

涓 杓 漢 兼 姘 緬 - 涓 涑 鏃 二 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簏 - 鎏 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 洪 ゆ 侯 食物这样搭配可以预防疾病

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2006/12/21 19:17

要防治疾病，除了积极健身外，餐桌上也可以找到一些效果不错的“防病搭档”。

防中风：

菠菜 + 胡萝卜 美国一份研究报告披露，每天吃入一定量的菠菜和胡萝卜，可明显降低中风危险。这份报告显示，每天吃一份菠菜的女士比一个月吃一份者，中风危险降低了53%，每天吃一份胡萝卜者比不吃者低68%。这主要得益于胡萝卜素，它可以转化成维生素A，防止胆固醇在血管壁上积结，保持脑血管畅通从而防止中风。

苹果 + 茶叶可保护心脏

防心脏病：苹果 + 茶叶 荷兰医学研究者认为，苹果、洋葱、茶叶可保护心脏，能减少心脏病的发病率，主要是因为这些食物中含有大量黄酮类天然化学抗氧化剂。一份涉及到805名男子长达5年的观察资料表明，饮食中的黄酮类物质主要来自于苹果、洋葱和茶叶，凡坚持每天饮茶4杯以上的男子死于心脏病的危险性可减少45%，吃1个苹果以上者则减少一半。

防胃癌：叶酸 + 硒酵母 英国医学专家最近宣布，叶酸和硒酵母均具有防止胃癌的作用。多种绿叶蔬菜、菌菇、动物肝肾等，都是叶酸和硒元素的“富矿”，不妨多吃。

防肠癌：

谷物 + 蔬菜 + 红葡萄酒 美国癌症研究所的一项大规模调查发现，喜欢吃各类杂粮、新鲜蔬菜并适量饮用红葡萄酒的人，其肠癌发生的可能性明显降低。因为红葡萄酒中含有阿司匹林成分，故有助于降低患癌的几率。

吃维生素A + 硒免遭肺炎之害

防肺炎：维生素A + 硒 临床医生称，具有抗氧化与调节免疫作用的维生素A和硒元素，能使儿童免遭肺炎之害。已患肺炎的儿童多摄入这两种营养素，也可以缓解病情，加快康复。

防流感：

维生素C + 铜 服用维生素C究竟能否预防流感，关键在于人体内是否有足量的铜。奥妙在于铜离子可积聚在流感病毒表面，为维生素C提供攻击的“靶子”，从而置流感病毒于死地。

因此，在流感盛行时，除了要服用一定量的维生素C，还需多吃些含铜的食物，如动物肝脏、芝麻、豆类等。英国药物学家将两者称为预防“流感”的最佳搭档，答案就在这里。

防缺钙：

豆腐 + 鱼类 豆腐煮鱼，不仅味道鲜美，经济实惠，而且还可预防骨质疏松、小儿佝偻病等缺钙现象。

这是因为豆腐中含有大量钙元素，若只吃豆腐，人体对钙的吸收率会比较低，但与富含维生素D的鱼肉一起食用，就可大大增加钙在人体的吸收与利用。