

10种健康食品要常吃

健康

浣涓

鎏賤戩浜庸綯2006/12/25 17:54

想维持健康的生活吗？摄取适当的营养就能办得到！包括蕃茄等十种现代人最佳的营养食品，深受我国人民喜爱的绿茶也风光上榜；值得注意的是，被西方人士视为主食的马铃薯、白面包和白饭等对身体健康有负面影响，建议减少摄取。

多项研发发现蕃茄内含的Lycopene素，能够大幅减少患摄护腺癌等癌症的机率，在烹煮的过程中，Lycopene素就会自然释放，生食也很好，是最佳的维他命C来源。

第二是菠菜，富含丰实的铁及维他命B，能有效防治血管方面疾病，并能预防盲眼症，一杯菠菜只有41个卡路里，完全没有热量，爱美的女士可以安心食用。

第三是坚果，它不仅可以提高好的胆固醇，并能降低血液中的三酸甘油酯，是预防心脏病的最佳配方，不论是花生或杏仁果等，都是好的选择，唯一要注意的是，食用时务必要适量，千万不要过度食用。

第四椰菜花，多项研究指出，椰菜花富含胡萝卜素及维他命C，长期食用椰菜花可以减少患乳癌、直肠癌及胃癌的机率，最佳的食用方面是，简易烹调后使劲的咀嚼，白菜、豆芽也是不错的选择。

第五是燕麦，每天食用燕麦可以降低胆固醇，研究并发现，燕麦也可以降低血压，它所含的丰富纤维会使人很快就有饱腹的感觉，如此一来可以减少摄取其它油腻的食品，达到控制体重的目的。

第六是鲑鱼，经常食用可以防止血管阻塞，甚至有研究发现，鲑鱼含的Omega - 3s成份可以保护脑部老化，预防老人痴呆等疾病。

第七是大蒜，虽然吃了大蒜‘口气’令人退避三舍，但大蒜却有极佳的防治心脏疾病的功能，不仅可以降低胆固醇，并有清血的效用，杀菌功能也备受科学家强力推荐。

第八是草莓，在所有蔬果中拥有极高的抗氧化剂，除了可以预防心脏病和癌症，并能增进脑力。

第九是深受我国人民喜爱的绿茶，研究发现，经常饮用绿茶可以预防癌症，每天食用绿茶患胃癌、食道癌及肝癌的机率较低，日本的研究也发现，每天喝10杯绿茶，可以减少患心脏病的风险。

第十是红酒，酿酒用的葡萄皮有丰富的抗氧化剂，能够增加好的胆固醇，减少血管硬化，但需要注意的是，饮用红酒千万也不能过量，否则弄巧成拙，反而容易患乳癌、引发中风，得不偿失。