

女性多吃苹果的六大好处

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/13 11:05

女人们呀,虽然类似于"天天一苹果,医生远离我"这样的话已经听得不少了,可究竟谁能说出苹果对于女性究竟有什么好处呢?

理由一:吃苹果能减肥

1个不大不小的苹果只含60~100千卡热量,不含脂肪也不含钠,对于正在减肥中的MM来说,是再好也没有的食物了。

在巴西里约热内卢大学所进行的一项研究中,超重的中年女性分成3组,每组每天吃低热量饮食,并分别吃3个苹果、3个梨或3块燕麦饼干(3种食品的膳食纤维含量相等);12周后发现吃苹果和梨的女性的体重减轻了1.22kg,而吃燕麦饼干的女性体重变化不大。苹果为高纤维、低热量食品,常吃苹果不容易有饥饿感且热量摄入少,有助于减肥。

理由二:苹果中的营养成分及其他植物化学成分有助于抗击癌症

女性肥胖不但影响日常工作、生活和美观,而且还容易患有癌症。日本一研究小组对15054例成年女性进行了长达9年的随访调查,最终发现有668例女性发生癌症。经统计学分析后发现,与正常体重的女性相比,超重或肥胖的女性发生癌症的危险要上升29%-47%;女性体重指数越高则患乳腺癌、结肠直肠癌、子宫内膜癌和胆囊癌的危险越大。研究提示,超重或肥胖是女性发生癌症的危险因素。那么有没有什么方法使女性既能减肥又能防癌呢?确实有,可以常吃苹果。

意大利的研究人员调查了629例癌症患者的饮食情况,详细分析后发现,与每天吃苹果少于1个相比,每天吃苹果1个以上可以使结肠直肠癌、食道癌、喉癌、乳腺癌和卵巢癌等癌症发生危险降低9%-42%。苹果除了含有传统的营养素和膳食纤维外,还富含黄酮类化合物,后者为天然的抗氧化剂;而且与其它水果相比,苹果中游离型黄酮类化合物的比例较高,这样更容易被人体吸收。这些天然抗氧化剂可以使遗传物质DNA(脱氧核糖核酸)免受氧化应激的损伤,有较强的抗癌作用。

理由三:天天吃1个苹果(最好连皮吃)还能防止中风

苹果对健康有利,更是女性健康的守护神。吃苹果最好连皮一起吃,因为与苹果肉相比,苹果皮中黄酮类化合物含量较高,抗氧

化活性也较强,并能防止中老年女性中风。但由于苹果在栽种过程中可能使用了大量农药,在食用苹果时假如不仔细清洗,滞留在苹果表皮的化肥农药可能导致白血病等多种疾病,所以,假如不能保证苹果的"天然",吃苹果前最好洗净、削皮。

理由四:苹果内含多种有效预防心脏病元素

苹果富含叶酸,叶酸是维生素B的主要成分,它有助于防止心脏病的发生。苹果中的抗氧化剂有利

于心脏的健康运转,苹果的纤维、果胶、抗氧化物和其他成分能降低体内坏胆固醇并提高好胆固醇含量,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早,就说明患心脏病的几率越大。

理由五: 多吃苹果能预防骨质疏松

苹果中含有能增强骨质的矿物元素硼与锰。美国的一项研究发现,硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度,这些物质能够有效预防钙质流失。医学专家认为,停经妇女如果每天能够摄取3克硼,那么她们的钙质流失率就可以减少46%,绝经期妇女多吃苹果,有利于钙的吸收和利用,防治骨质疏松。

理由六:苹果能中和人体酸性物质

70%的疾病发生在酸性体质的女性身上,而苹果是碱性食品,吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质(包括运动产生的酸及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物),增强体力和抗病能力。