

# 雾霾天频扰 食物清肺不靠谱

网络上、朋友圈里各种防霾清肺食物转得挺多,一时间吃木耳、银耳、猪血、罗汉果、萝卜、蜂蜜等“清肺”的偏方满天飞。那么,饮食究竟能否清除雾霾对健康的伤害呢?



## 靠饮食清除雾霾的危害不靠谱

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出,其实,无论怎么吃都没法防住雾霾。食物毕竟是从嘴里进去,在小肠吸收;而PM2.5微粒是从鼻子里进去,在肺里沉积,这两条路完全不重合。

即便木耳中的多糖和猪血里的蛋白质能够结合粉尘微粒,也只能结合那些从嘴里进

去的微粒;即便吃“润肺”食物后能够通过增加呼吸道表面黏液、促进纤毛运动等方式提升清除呼吸道中粉尘的能力,但也很难解决PM2.5那种难以清除的超细颗粒,因为它们是呼吸道自身力量无法排除的。至于肺泡里的粉尘微粒,它们就更加够不着了。

范志红提醒,尽管经常吃

点木耳、萝卜、百合之类的蔬菜杂粮类食物,的确对健康有益,对调整炎症反应水平和改善肠道菌群或许能有帮助。吃对食物增益不小,虽然食物不能完全清除雾霾危害,但科学的饮食却能在很大程度上减轻雾霾带来的不良后果。

研究证明,PM2.5这类微细颗粒物进入肺泡之后,很难被

人体清除,它会引起人体的炎症反应水平升高。那么,我们在膳食当中,就可以适当吃一些有利降低炎症反应、有利提高人体抗氧化能力的食物。再考虑到空气污染会对肺癌风险、呼吸系统疾病、心脑血管疾病等方面的影响,也可以通过饮食和生活习惯去降低这些危害发生的可能性。

## 有利于减轻雾霾损害的营养素

范志红指出,从目前的研究证据来看,有利于减轻雾霾损害的营养素主要是以下几类:

富含抗氧化物质的食物。蔬果中的各种多酚类物质、类胡萝卜素等都有抗氧化作用,它们能降低身体的氧化应激程度。如果原来吃蔬菜水果比较少,那么就试试每天吃一斤蔬菜、半斤水果。尽量挑颜色比较浓重的品种,因为颜色深的蔬果往往抗氧化性也比较强,

比如草莓、桑葚之类富含花青素的紫红色水果,在同样食量下效果就比桃子、梨子之类强,黄桃比白桃强,紫薯比白薯强。

富含Omega-3脂肪酸的食物。Omega-3脂肪酸有降低炎症反应的作用。国外研究发现,污染环境中的老年人在增加omega-3脂肪酸之后,和没有增加的人相比,心血管方面的指标会有所改善。对于没有贫血问题的人来说,可以适当调整鱼和肉的比例,减少升高

炎症反应的红肉(特别是牛羊肉),少吃烟熏烧烤肉类(它们的氧化程度更高,且含致癌物),增加鱼类水产的比例。

富含胡萝卜素和叶绿素的食物。胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜等蔬果富含胡萝卜素,菠菜、苋菜、小油菜等深绿色的叶菜中富含叶绿素和胡萝卜素。其中叶绿素有利于减少某些化学毒物的致突变作用,而胡萝卜素有利于上皮组织(包括消化道、呼吸道、眼睛的黏膜和皮肤

等)的抵抗力和修复能力。如果维生素A缺乏,人体的呼吸道黏膜抵抗力下降。按我国膳食指南的推荐,每天应当吃半斤左右深绿色的叶菜。

富含维生素的食物。初步研究表明,维生素B、叶酸、维生素C和维生素E等营养素能够减弱大气污染情况下的健康损害,比如被大气污染所害的哮喘儿童,在增加VC和VE摄入之后,通气量的下降程度会轻一些。



## 少油少盐 是烹饪秘诀

范志红博士特别提醒,健康减肥还要注意蔬菜的烹调方式:蒸、白灼、煮汤、炖、快炒、凉拌都可以。胡萝卜和各种薯类都可以切块直接煮熟食用,不接触大量水,营养素损失最少。沸水焯蔬菜可以去掉草酸,虽然损失一点营养素,但大部分好处仍可保留,而且因为体积大大缩小,一次吃半斤菜毫不费劲,对于补充矿物质、类胡萝卜素和膳食纤维特别有帮助。水煮蔬菜清爽可口,把煮出来的汤喝掉也能得到绝大部分营养素。

烹饪方式有很多,关键是以少油为绝对前提。否则,一份油腻的烧茄子,再加一份油炸出来的干煸豆角,别指望它们能帮助减肥。同时,盐也要少放一些,否则吃进去大量盐的同时,也吃进去大量盐,结果不能控血压,不能消水肿,也不利于骨骼和心血管健康。

# 减肥要多吃蔬菜 但你的蔬菜选对了吗?

对于减肥的人来说,应该多吃蔬菜少吃肉是一句至理名言。不可否认,多吃素食、蔬菜水果等富含纤维的食物,的确对减肥有帮助。但是,所有的蔬菜都利于减肥吗?蔬菜要怎么吃减肥效果更好呢?

## 多吃蔬菜能增强饱腹感

人们经常会有一种误解,蔬菜热量很低,没脂肪没淀粉,吃不吃它好像和饱感没多大关系。事实正好相反:如果一餐饭,蔬菜的比例太低,甚至根本没有绿叶蔬菜,那么一餐所吃的食物体积就会大大减少,纤维含量低,饱腹感比较差。就算当

时吃饱,过后也会容易饿。反之,如果吃饭时吃一大碗膳食纤维含量较高的蔬菜,哪怕主食不增加,肉类和鱼类等蛋白质食品的数量也不大,一餐也会感觉很饱,还饿呢。这是为什么呢?中国农业大学食品科学博士范志红解释说:“实际上,多吃蔬菜不仅能帮助预防便秘,还能帮助增加咀嚼次数,延缓胃的排空

速度,减慢餐后血糖的上升速度,平稳餐后数小时之内的血糖波动,结果就是大大加强了饱腹感。”研究证明,对糖尿病患者来说,吃同样数量的主食,先吃一碗蔬菜再吃主食,和不配合蔬菜直接吃主食,然后再吃蔬菜,两种方式使一日当中的血糖波动幅度很不相同。先吃蔬菜的方式,血糖波动幅度要明显低得多。

## 蔬菜搭配吃 减肥更有效

蔬菜品种繁多,但并非每一种都能起到最好的平衡血糖和减肥瘦身的效果。很多不了解的人以为,只要选择黄瓜、番茄等热量低的蔬菜,不要选择土豆、芋头之类含淀粉的蔬菜,就能帮助减肥。但这种想法和实际效果相去甚远。那些靠吃番茄、黄瓜减肥的人,无一不是饿得前胸贴后背,感觉无法坚持下去,而他们的体重并没有减少多少。

黄瓜、番茄、冬瓜等蔬菜,虽然确实按100克计算的时候热量很低,但膳食纤维含量较少,在胃里停留时间不长,并不是最佳的“顶饱”蔬菜;土

豆和藕含淀粉比较多,但也不是“发胖蔬菜”。让蔬菜帮助减肥瘦身的关键,是把蔬菜分成不同类别,让它们各自发挥不同的作用。

**主食蔬菜:**一般指藕、荸荠、菱角、各种薯类(土豆、甘薯、山药、芋头)等。它们都含有淀粉,能够部分替代米面类主食。但和白米饭白馒头相比,它们的纤维高,维生素含量更高,血糖反应低,饱腹感更强,吃同样的热量时,不容易让人饥饿。

**耐饿蔬菜:**是指菌类(各种蘑菇、香菇、木耳等)、藻类(海带、裙带菜、紫菜等),各色菜花、豆角,还有各种深绿色

的叶菜(菠菜、苋菜、芥蓝、空心菜等),都是纤维高、热量低,而且特别能填充胃袋的蔬菜。它们虽然几乎不含淀粉,却能让人感觉饱,而且这种饱能持续很久。

**低能量填充蔬菜:**指的是番茄、黄瓜、冬瓜、西葫芦、白菜、萝卜、莴笋、圆白菜等减肥人士喜爱的蔬菜,它们多数营养素含量偏低,纤维含量也比较低(纤维和菜筋并不是一个概念,菜花、蘑菇没有筋但是比白菜纤维高),但它们水分多热量低,吃的时候几乎无需限量。它们还能增加水分和钾,对高血压、痛风患者十分有利。

## 生活提示

### 6类植物 放室内最“吸毒”

**绿萝:**吸毒气的天然吊饰  
**功效:**一盆绿萝在8—10平方米的房间内就相当于一个空气净化器,能有效吸收空气中甲醛、苯和三氯乙烯等有害气体,特别适合放在新装修的居室内。

**栽培窍门:**绿萝性喜温暖、潮湿环境,越冬时室内温度不低于10℃。水养很简单,2至3天浇一次水,配以简单的营养液就行。

**禁忌:**请避免阳光直射暴晒;但也要适度接触阳光进行光合作用。

**吊兰:毒气吸取专家**  
**功效:**据测定,一盆吊兰24小时内可将室内的一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物等有害气体吸收干净,起到空气过滤器的作用,是卧室摆放首推的植物。

**栽培窍门:**吊兰喜温暖、湿润和半荫的环境,不耐寒适宜温度15—20℃,冬季应高于5℃。对土壤要求不多,但要排水良好。

**禁忌:**冬季切忌湿润,可每隔4—5天浇水一次,浇水量也不宜过多。

**仙人掌、仙人球:“特异功能”**  
**功效:**它不仅吸收甲醛、乙醚等装修产生的有害气体,24小时放氧,还具有吸收电脑辐射等功能,所以特别适合刚刚装修完的房。

**栽培窍门:**喜干旱、阳光,不易浇水太频,一个月至半个月浇一次水即可。

**禁忌:**冬季让其在5℃以上的环境下生长更利,保持一定的干燥度,以免根部腐烂。

**鸭脚木:驯服尼古丁**  
**功效:**鸭脚木的叶子可吸收尼古丁和其他有害物质,并通过光合作用将其转化为无害的自身物质,给吸烟者的居室带来清新的空气,因此适合摆放在书房、卧室、客厅、阳台。

**栽培窍门:**鸭脚木喜温暖、湿润、光照,较耐旱,一般5天左右浇一次水。

**禁忌:**对乙烯高度敏感;温度不宜低于5℃。

**散尾葵:最好的天然“增湿器”**  
**功效:**最特别在于它每天可以蒸发一升水,它绿色的棕榈叶对二甲苯和甲醛有十分有效的净化作用。

**栽培窍门:**需充足阳光,保持盆土湿润。经常给植物喷水不仅可以使其保持葱绿,还能清洁叶面的气孔。

**禁忌:**室温在8℃以上才能安全越冬,低于这个温度,枝叶易冻伤,严重的全株还会冻死,不可暴晒。

**银皇后:独特的空气净化能力**  
**功效:**空气中污染物的浓度越高,它越能发挥其净化能力,因此它非常适合通风条件不佳的阴暗房间。

**栽培窍门:**这种有着灰白叶子的植物喜欢生活在恒温环境中。假如用温水浇灌,它可以生存较长时间。

**禁忌:**冬季如遇低温,盆土过湿,叶片易变黄脱落。

### 5种电子产品 比马桶圈还“脏”

美国《福布斯杂志》网站近日刊文指出,日常生活中使用的电子产品是细菌聚集的“重灾区”,甚至可能比马桶圈还脏。多项研究报告指出,家用马桶圈上的细菌数量介于每平方米厘米8—46个之间。我们经常用手触摸的电子产品的细菌数量远超于此。

●**手机** 美国亚利桑那大学微生物学家查克·格伯发现,手机上的细菌数量是大多数马桶圈的10倍还多。英国萨里大学科研人员研究证实,手机上藏匿着大肠杆菌菌群、链球菌、金黄色葡萄球菌和其他种类的细菌。这不仅是因为手机经常接触外界,更主要的是总忽略清洁它,细菌就会在上边堆积。

●**平板电脑** 其表面积比手机更大,承载的细菌量也更多。英国研究人员经测量后发现,其表面约附着600个单位的金黄色葡萄球菌。

●**游戏控制手柄** 它的细菌承载量是马桶圈5倍,大肠杆菌是潜在其中的细菌之一。

●**键盘** 有研究发现,键盘的细菌附着量是家用马桶圈的3倍多。

●**遥控器** 美国一项研究发现,约70%的遥控器含有能引起腹泻的致病细菌,遥控器上每平方米约有11个细菌。  
手是人体的“外交官”,人们在用过电子产品后,会无意识地抠鼻子、揉眼睛,这些动作都为病菌传播创造机会。如此说来,我们平时应仔细防污:第一是别在卫生间玩手机,否则容易令手机上布满大肠杆菌;第二是使用电子设备前要洗手;第三是使用质地柔和的消毒湿巾擦拭电子设备。

(本报综合)