

# 四十岁后 离不开七种食物

□王宗

据英国《每日邮报》最近报道，人年轻的时候，饮食马虎一点可能无所谓。但是一旦年过四十，身体对所纳入体内的食物消化和吸收的方式方法便会开始发生变化。不健康的生活方式会导致胆固醇值和血压上升，心血管疾病和糖尿病的风险开始成为进入中年的人们关注的重点。然而下面推荐的7种食物，将有助于40岁以上的人预防这些危险。

## 燕麦降低胆固醇

**理由：**燕麦含有β-葡聚糖，这种可溶性纤维能帮助降低血液中低密度脂蛋白（LDL）这种“坏”的胆固醇。燕麦蒹酰胺是燕麦中独特的抗氧化剂，可以预防动脉粥样硬化。动脉粥样硬化多见于40岁以上的男性和绝经后的女性，并常伴有高血压、糖尿病等，对人们健康危害甚大。

**证据：**研究发现，每天只吃3克燕麦，就能降低总胆固醇的5%至10%。而每降低1%的总胆固醇，罹患心脏疾病的风险则下降2%。对于50岁或50岁以上的人群来说，食用燕麦尤其重要。

**吃法：**用燕麦煮粥或者在原味酸奶中加一大勺燕麦。

## 樱桃助预防痛风和关节炎

**理由：**樱桃富含抗氧化物花青素，有助于预防包括痛风和关节炎等在内的中年人常见的疾病。花青素是一种强力的抗氧化剂，强于胡萝卜素10倍以上，并且能够在人体血液中保存活性75小时。

**证据：**痛风主要因扰男性，与尿酸值升高有关，在小关节内形成晶体。在试验中，研究人员在健康受试者的早餐中加进200克樱桃，结果尿酸排出体外的速度提高了60%。

**吃法：**一周吃3至4次樱桃，每次十几颗。

## 杏仁防血管疾病和糖尿病

**理由：**适量食用不仅可以有效控制人体内胆固醇的含量，还能改善血糖水平。甜杏仁中蛋白质、微量元素、纤维素和维生素含量高，大量的纤维素可以让人减少饥饿感，保持体重，还有益于肠道组织，降低肠癌发病率。

**证据：**研究显示，20名受试者连续4周每天吃60克杏仁，血糖水平减少9%，表明杏仁可预防糖尿病和心血管疾病。

**吃法：**过量的盐会导致血压升高，所以要选择原味杏仁。

## 富含油的鱼类有益心血管

**理由：**富含油的鱼类含有ω-3（Omega-3），这是一组多元不饱和脂肪酸，有助于降低心率和血压，减少心律不齐的风险。它能降低血液中“坏”的胆固醇低密度脂蛋白（LDL）和甘油三酯的含量，与此同时提升“好”的胆固醇高密度脂蛋白（HDL）的含量。可以使血管变得更健康、更畅通、更有弹性，防治阻塞血管凝块的形成，从而大幅降低心脏病发

作或中风的风险。

**证据：**试验发现，定期吃富含鱼油类的妇女中风的发病率最低。

**吃法：**ω-3脂肪酸常见于深海鱼类和某些植物中，最佳的来源是鲑鱼、鲱鱼、金枪鱼、沙丁鱼和鲱鱼。每周至少吃4次，效果最好。

## 大豆降胆固醇增加骨密度

**理由：**大豆中的异常酮在降低胆固醇时，能降低“坏”胆固醇低密度脂蛋白（LDL），而不降低“好”胆固醇高密度脂蛋白（HDL）。异黄酮可与骨细胞上的雌激素受体结合，减少骨质流失，同时增加机体对钙的吸收，增加骨密度。

**证据：**在一项研究中，选择42名50岁以上的绝经后妇女为受试者，要求她们每天食用3份大豆，每份30克。12周后，她们体内“好”的胆固醇高密度脂蛋白（HDL）增加了3.7%，而总胆固醇减少了5.5%，与此同时血液中有利于骨密度的骨钙蛋白质含量也有所提高。

**吃法：**食用新鲜大豆或罐装大豆，一周吃两三次。

## 西红柿预防癌症

**理由：**西红柿是番茄红素很好的来源，番茄红素堪称人体最常见和最有力的抗氧化剂之一，它的猝灭单线态氧速率常数是维生素E的100倍，不仅具有抗癌抑癌的功效，而且对于预防心血管疾病和动脉硬化等各种成人病具有重要意义。

**证据：**研究表明，在进行20分钟运动锻炼后喝150毫升番茄汁，可以预防前列腺癌、肺癌、胃癌和心脏病。

**吃法：**由于在加热后番茄红素更容易被身体吸收，因此生吃西红柿的方法不可取，最好是把它煮熟。

## 全脂奶补钙缓解肌肉萎缩

**理由：**全脂牛奶的脂肪含量是3%，像脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等都藏在牛奶的脂肪当中。如果把牛奶中的脂肪除去，这些维生素也就随之会丧失。牛奶可缓解因为衰老造成的肌肉萎缩，尤其是在50岁以后，肌肉萎缩的速度更快。

**证据：**研究发现，每100毫升全脂牛奶含有钙118毫克，对于保证骨骼健康和血液凝固至关重要。

**吃法：**可以根据自己的习惯，把全脂牛奶加入粥、谷物、茶、咖啡或者冰沙中。建议男性和女性钙的摄入量每日分别为1000毫克和1200毫克。



这6个理由告诉你

## 补充商业保险很有必要

□王一

一提起商业保险，很多人都会说：“我已经有社保，不用买任何保险了！”那么，到底我们有了社保后，还用不用购买商业保险呢？

### 社保一般没有生命保额

若因疾病身故，社保不可能像商业保险那样赔付数十万给被保险人，只给付抚恤金。

### 社保没有豁免保费的功能

所谓保费豁免，是指在保险合同规定的某些特定情况下导致完全丧失工作能力时，由保险公司获准，同意投保人或者被保险人不再缴纳后续保费，保险合同仍然有效。比如在保险公司购买养老保险，投保人发生重大疾病时，那么余下的未缴保费可能都不用缴了，而社保还是要缴。

### 养老仅靠社保是不够的

成熟国家的社保也只解决老年30-40%的费用，社保的基础性决定了它只是保障被保人在老年有饭吃，而不是有肉吃。

### 社保没有避税功能

我国即将实施遗产税和赠与

税，会让很多私人财富变为国家所有。因此，现在越来越多的人开始使用商业保险这一功能进行避税，因为商业保险所存的钱给受益人，而不是继承人，所以不用征遗产税。

### 商业保险的账户不能被冻结

举个不太恰当的例子：一个因破产且欠债上亿的且所有银行账户都被查封冻结的人，只要他的保险账户有足够的钱，那么仍然可以过上幸福的晚年生活。

### 社保只报销《社保药品目录》中的药品

社保对新药及一些进口的昂贵药品一般是报销不了的，而商业保险却可以报销。

社保对医疗实行报销制度先垫钱后报销，而商业保险多了一种补偿方法，先赔钱后治疗。通常人患病后，除了直接的医疗费用外，还会产生以下三方面的费用：一是后续消费品后治疗费用；二是不能工作而失去收入来源费用；三是发生重疾后的后期治疗费、营养费、护理费等。这些费用都可以通过商业保险解决。

## 2015年新年特别推荐

### 丹江口鲜鱼美食节

在海淀区政府、海淀区商务委、海淀区饮服协会及丹江口市政府的支持下，中央电视台空中观景旋转餐厅将于2015年2月11日——2月25日（晚餐）新年期间特别推出“丹江口野生鲜鱼美食节”。本次美食节以：“饮丹江口水，食丹江口鱼；海鲜海鲜大比拼；舌尖上的年味菜”为几大特色，欢迎新老食客品尝。在丹江口鲜鱼美食节期间，每日都将新鲜的丹江口翘嘴鲌连同其它丹江口特有江鲜一起运到中央电视台空中观景旋转餐厅。在京城百姓感受到清澈甘甜的丹江水的同时，欢迎到中央电视台旋转餐厅，一同品尝生长在丹江水域的江鲜美味。

丹江口鲜鱼美食节期间，除了丹江口鲜鱼美味。同时，还有产自世界各地海鲜美味。活撬新真蚝、加拿大板蟹、阿拉斯加雪蟹、挪威三文鱼、

新西兰青口贝、巴厘岛黄金贝、黄海白虾、活撬扇贝、北海道真鲷、深海坑子、阿根廷鱿鱼等海鲜齐聚美食节和来自丹江口的河鲜共同演绎一场河鲜海鲜大比拼的美食盛宴。

丹江口鲜鱼美食节期间和农历新年交替。舌尖上的年味菜，带你一起寻找儿时过年的味道，蒸年糕、炒红果、关东糖、食儿酱、糖耳朵、糖卷果、蛤蟆吐蜜……带你一起寻找儿时过年的味道。

中央电视台旋转餐厅常年为晚餐食客赠送价值198元每份的金银蒜蒸加拿大哈利法克斯大龙虾和柳丁汁煎冰岛海狼鱼（二选一）。美食节期间同时提供法餐、中餐、甜品、花式咖啡、德国啤酒、果汁、软饮等150种菜品。

欢迎新老食客前来品鉴！

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 喝红茶防骨质疏松



患有骨质疏松的人，不妨多喝点红茶。日本的一项新研究显示，红茶含有的茶黄素有助防止形成破坏骨骼的破骨细胞，患有骨质疏松症的实验鼠摄入这种苦味成分后，其症状得到改善。

#### 吃香蕉有助调血压



香蕉也是调血压的好食物，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾元素，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。科学家还从香蕉中发现一种能抑制升高血压的物质——血管紧张素转化酶抑制剂物质。

### 红灯

#### 常吃荷包蛋不健康



荷包蛋经过高油温的煎炸，营养损失比较大，因此专家并不主张常吃荷包蛋。尤其外面制作荷包蛋的油，大多都经过反复使用，会产生过氧化物以及丙烯醛等一些致癌物质，即使自己在家做饭，也不推荐。

#### 饮水机不洗危害多



饮水机看似让人喝上好品质的水，实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时，听到“咕噜”的声音，桶里翻出一串气泡，这就是有空气进入，灰尘及微生物就会被带入。据国家环境卫生监测部门检测数据显示，桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌。