

科技健康

常吃花生有益健康

新华社华盛顿电(记者 林小春)想要在保健方面努力,一个简单可行的办法也许是常吃花生。中美科研人员开展的一项大型研究显示,与吃坚果一样,吃花生也能降低死亡风险,尤其是心血管病死亡风险。

这项成果3月2日发表在新一期《美国医学会杂志·内科学卷》上。该研究负责人、美国范德比尔特大学教授舒晓鸥对新华社记者说:“花生与坚果不属于一类食品,花生是豆科植物,但它包含许多与坚果相似的营养成分和植物化学物质。相对于昂贵的坚果,花生是一种很好的替代食品。”

舒晓鸥与上海市肿瘤研究所的高玉堂、项永兵等学者分析了3项大型调查的数据,第一项是对美国东南部7万多名低收入白人和黑人平均

5.4年的跟踪调查,其中约50%的被调查者吃花生,其他人吃坚果。第二项是对上海市男性平均6.5年的跟踪调查。第三项是对上海市女性平均12.2年的跟踪调查。后两项调查人数合计超过13万人,调研内容只包括他们吃花生的数据。

统计结果显示,无论在中国还是美国,都是男性吃花生或坚果较多,而女性偏少。在被调查者死亡风险方面,中方吃花生最多的人比吃花生最少者低17%。而美方常吃花生或坚果者的死亡风险,比极少吃这类食物者低21%。此外,常吃花生或坚果的人,其死于心血管病的风险总体降低23%至38%。

舒晓鸥说,这只是观察性健康研究,因此还无法得出“花生本身导致死亡率降低”等结论,是否存在这样

的因果关系需要进一步临床试验加以证实,但目前这项研究的确说明吃花生或坚果有益健康。

至于应该吃多少花生或坚果,舒晓鸥说,美国心脏病学会推荐每周吃4份无盐、非油炸坚果,每份相当于28克。但由于花生含有高热量,如果要控制体重,还是不要吃太多。

美国洛杉矶县卫生局局长米切尔·卡茨在上述研究报告的编辑手记中说,多个研究已证明吃坚果的健康益处,但这项研究依然很重要:一是以前的研究对象主要是白人群体,而这项研究发现各人种都因吃花生受益。二是花生是普通食品,容易普及。

“花生物美价廉,有益健康,虽然花生不属于坚果,但又有谁在意呢?”卡茨写道。



健康小知识

女性孕前偏胖孩子体重概率高

据英国《每日邮报》报道,最近英国一项研究表明,女性孕前体重偏胖或生活习惯不好,她们孩子体重偏胖的概率是其他孩子的5倍。

相关专家称,即使在怀孕前,女性对孩子的体重也有惊人的影响。抽烟或不良的生活习惯,导致女性缺乏维生素D,这些都是危险因素。此外,女性怀孕期间体重增加,产后不能用母乳喂养自己的孩子,也会严重影响孩子的发育。

南安普敦大学的研究人员发现,如果女性在产前,怀孕期和产后不久有不良生活习惯的话,以后她们孩子偏胖的概率是其他孩子的4.65倍。等这些孩子6岁时,他们体内的脂肪量会超过47%。

该项研究的发起人西恩·罗宾逊(Sian Robinson)

说:“如果等孩子上学后再去参加健康项目的話,那就太晚了。”她说:“在孩子小时候,控制他们的饮食和调节他们的能量平衡非常关键,如果不控制好这两方面,其不良影响将影响孩子一生。”

此外,阿德莱德大学的萨拉·罗宾逊(Sarah Robertson)教授表示:“过去人们总认为自己的生活习惯不重要,不会影响到孩子,但其实孩子在胎儿间就会受父母生活习惯的影响。”

新华社供稿



健身常识

步行健身也要注意细节

编者按:如今,以步行方法锻炼的健身者不断增多。有专家指出:在这些步行健身者中,至少有一半的人并不讲究方法,以至健身效果大大打了折扣。通常情况下,步行健身的正确方法有下列几条:

1. 步速应尽量加快,绝不能慢得像是在散步;
2. 须特别注意保持步伐的频率,一般不应低于每分钟140步;
3. 每次步行可延续20分钟,当脉搏次数在锻炼后应达到平静时的150%左右,体内多余脂肪才可能被有效地消耗;
4. 正确的步行姿势是很重要的:头应微扬,身稍向前倾,肩膀放松,背部挺直,腹部微收;双臂可呈直角自然摆动;脚跟先着地,步子尽量放轻松;
5. 呼吸均匀,精神集中;如果能模拟竞走的姿势、步态,则效果会更好;
6. 加大运动量(包括时间和速度),比如:刚开始第一周每天步行30分钟,速度也可稍慢;第二周每天可增加10分钟,步频可增加10%;直至一个月后,每天步行时间可以延至40分钟,步频也可比开始时增加50%。

总之,要想通过步行运动达到健身的效果,不可急于求成,而应该把眼光放远,循序渐进、持之以恒。要想在一个星期或一个月之内消耗完体内多余的脂肪,并不现实。

如果在一段时间的锻炼后体重减轻仍不明显,那就更要坚定信心,坚持下去。切记,半途而废意味着前功尽弃。

职工健康管理中心

出售

本人现有青楼高层住房一套,二层,面积82.77平方米,价格面议,有意者请与吕先生、庞女士联系。

电话:15035110988
13803459759

挂失

山西钢建胡凤芹,卡号:20600044

钢企第二钢管厂杨改花,卡号:20214362

钢企第二钢管厂程香,卡号:20214420

钢企第二钢管厂王淑文,卡号:20214421

钢企第二钢管厂续俊革,卡号:20214512

钢企第二钢管厂聂金林,卡号:20214709

钢企第二钢管厂续雅妹,卡号:20215129

钢企第二钢管厂李少刚,卡号:20216952

钢企第二钢管厂张连娥,卡号:20216953

钢企第二钢管厂李海红,卡号:20214370

钢企第二钢管厂常秀林,卡号:20214452

钢企第二钢管厂赵有会,卡号:20214371

钢企第二钢管厂任美卿,卡号:20214373

不锈钢热工段(联产)张雅民,卡号:20208163

不锈钢热工段(联产)常福寿,卡号:20208051

不锈钢热工段(联产)张美莲,卡号:20208101

不锈钢热工段(联产)王凤英,卡号:20208109

不锈钢热工段(联产)武金平,卡号:20208127

不锈钢热工段(联产)周福宝,卡号:20216565

不锈钢热工段(联产)郭长英,卡号:20208130

不锈钢热工段(联产)崔桂英,卡号:20208133

不锈钢热工段(联产)李维民,卡号:20208138

不锈钢热工段(联产)王改仙,卡号:20208141

不锈钢热工段(联产)张丽萍,卡号:20208145

不锈钢热工段(联产)张秀萍,卡号:20208039

不锈钢热工段(联产)赵爱兰,卡号:20208131

不锈钢热工段(联产)张晓波,卡号:20208136

不锈钢热工段(联产)闫润清,卡号:20208119

加工厂崔鹏飞,卡号:30101261

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。



蒜蓉荷兰豆

原料:荷兰豆、盐、蒜蓉。

做法:1. 将荷兰豆在开水中焯水,变色后捞出,放冷水中冲洗。

2. 锅中加少许油,放入蒜末煸炒出香味。

3. 倒入荷兰豆继续翻炒。

4. 最后加盐和蒜蓉,翻炒均匀即可出锅。



白玉菇烩海参

原料:海参五个、白玉菇一盒、胡萝卜一小块、盐、生抽、葱、姜、胡椒粉。

做法:1. 准备好原料,海参提前泡发好。

2. 把白玉菇洗干净,海参切长条,葱切葱花,姜切末。

3. 锅中放油,热后放葱姜爆香。

4. 加入白玉菇和胡萝卜块翻炒。

5. 加入海参,加生抽翻炒,可以加少许的水。炖几分钟。

6. 最后加适量的盐和胡椒粉调味即可。



钢新公司餐饮营养部

周末菜谱