



《老年病医学杂志》：烹饪得当 寿命更长

<http://www.firstlight.cn> 2007-05-10

美国研究人员近日发现，蒸、煮、炖等用水来制作食物的烹饪方法可能更有益人体健康。

据路透社2007年5月8日报道，美国纽约大学西奈山医学院的海伦·夫拉萨拉博士说，这些方法会减少人们所吃食物中晚期糖化终产物的含量。健康的人摄入越多的晚期糖化终产物，体内出现炎症的程度就越严重。而炎症是引发早老性痴呆、糖尿病和心脏病等大量与衰老有关疾病的重要原因。

糖与蛋白质和某些脂肪的相互作用会产生晚期糖化终产物，它通常存在于动物性食品中。在缺水的情况下，以较高的温度较长时间地烹饪食物会使晚期糖化终产物量大大增加。

该研究小组在美国《老年病医学杂志》上撰文指出，晚期糖化终产物是正常新陈代谢的副产品，糖尿病和心脏病患者体内这种物质的含量偏高。他们还说，随着人们的衰老，清除体内晚期糖化终产物的能力会下降，与此同时，肾脏病也会使人们更加难以将这种物质排出体外。不过，人们可以通过减少高温烹饪食物及加工食品的摄入量来控制晚期糖化终产物的摄入。

夫拉萨拉说，那些关注晚期糖化终产物摄入的人应该尽可能经常地用水来烹饪食物，比如用煮、蒸或炖而不是炒的方法。但是，人们不必完全放弃烧烤。“我们要适度，不必将某种食物彻底从饮食中除掉。”她还说，肉类用柠檬汁、醋或其他酸性物质浸泡一下再烹饪会大大减少晚期糖化终产物的生成。

她还说，对动物和人类进行的研究表明，人们可以通过减少晚期糖化终产物的摄入来延长生命。“我们的研究表明，只要适当地改变我们的烹饪方法就可以使我们活得更长。”

[存档文本](#)