

作者：曹江涛 来源：人民网 发布时间：2008-7-8 11:22:42

小字号

中字号

大字号

英国媒体列举10种超级食物 最“物有所值”

什么是超级食物？它们不仅要有卓越的营养价值，还要有出色的味道口感和平易近人的价格。此外，它们还要能给你额外的惊喜。据英国《每日邮报》报道，以下10种食物，绝对是你在购买时最“物有所值”的。

杏仁：根据《美国临床营养学杂志》公布的一项研究表明，在食用等量杏仁的情况下，女性比男性能获得更强的饱腹感，所以，杏仁天生就是女性减肥的好帮手。同时，长期食用杏仁可减少罹患心脏病的风险，效果类似于他汀类药物。

芦笋：芦笋含有一种不被消化的天然果聚糖类碳水化合物——菊糖，为大肠内益生菌的“生长因子”。每天吃一顿芦笋，就可提供每日叶酸推荐摄入量的60%，有助于减少患心脏病的风险。提示：修剪芦笋嫩茎底端残留物，垂直储存于含少量水的容器中即可保持新鲜，就像插花一样。

花菜：花菜不仅具有明显的抗癌活性，还能帮助保护前列腺。此外，花菜中的水溶性维生素H可有效控制头皮屑。因此，花菜应成为男性餐桌上的常客。提示：睡前咀嚼松脆食物如花菜，有助于防止磨牙。

鸡蛋：《美国营养学杂志》刊登文章称，鸡蛋有很强的抗饿能力，早上吃一个鸡蛋可让人在一天中摄入的热量比不吃鸡蛋的人少。提示：任何其他食物蛋白均无法与优质鸡蛋蛋白相比，其营养价值仅次于母乳。

无花果：无花果比其他任何鲜或干果提供更多的膳食纤维，每3个无花果就含有约5—6克。这种纤维通过减缓食品中糖的消化和吸收，可以预防II型糖尿病的发生。无花果中有大量的果胶和维生素，能起到净化肠道的作用。此外，无花果还有保护皮肤的功效。提示：干无花果最好放冰箱冷藏，以减少糖化。

猕猴桃：每天吃猕猴桃可防止DNA损伤，减少癌症发生。猕猴桃中发现的各种天然物质可有效杀死口腔癌细胞。此外猕猴桃是叶黄素及玉米黄质的一个很好来源，多吃可预防白内障和其他形式黄斑变性的发生。提示：果皮是营养和纤维的优质来源，用毛刷将表皮上的毛刷掉，也可以吃。

蘑菇：蘑菇含有大量的抗癌矿物质——硒。在研究中发现，白色草菇可抑制前列腺癌细胞的生长。提示：蘑菇就像海绵，可以吸水。因此不要长时间浸泡，最好在流水下用湿布或软刷轻轻擦洗。

土豆：土豆看起来憨厚，里面的营养可是实实在在的。不仅富含人体所需的多种维生素和矿物质，跟其他主食比起来，还不易导致血糖升高，因此非常适合糖尿病人。提示：人类50%以上的营养成分在土豆中都可以发现，所以，从现在开始，每天至少吃一个小土豆。

草莓：草莓可阻断体内炎症促进相关酶活性，因此对各种炎症都有缓解作用。提示：洗前不要去蒂，否则会吸收水分营养口感，也容易让细菌趁机进入草莓内部。

核桃：核桃中富含维生素E，此维生素有助于防治乳腺癌，前列腺癌和肺癌。核桃还含有大量的抗氧化褪黑激素，促进睡眠。美国研究发现，食用核桃可3倍增加血液中的褪黑激素浓度。提示：摇动核桃，若咯吱响或觉得轻，就可能已枯萎。如果冷藏在一个密闭容器内，带壳核桃会保持新鲜长达三周之久。

[更多阅读](#)

[美登月营养师语出惊人：少量辐射有益健康](#)

[研究发现：脚趾甲长得慢的人患心脏病的风险高](#)

[动物实验表明抗癌药他莫昔芬对治疗利什曼病有效](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

发表评论

相关新闻

[如何防止震后食物中毒](#)

[暨南大学珠海学院95名学生疑食物中毒](#)

[新加坡研制出食物废料再循环系统](#)

[广东东莞理工学院11名教师食物中毒入院](#)

[调查表明食物以外一些因素也影响体重](#)

[研究表明：高脂肪食物中添加多酚更健康](#)

[澳研究称农业或起源于对衣服的需求而非食物](#)

[《国家癌症研究所杂志》：低脂食物有助预防卵巢癌](#)

一周新闻排行

[华丽的院士名单背后：中国大学“院士装备竞赛”？](#)

[从港大“很猛很敏感”的面试题看内地大学的差距](#)

[麻省理工学院报告：汶川地震是罕见地质异常现象](#)

[山东名校的“传统”：“替考案”链条有多长](#)

[6月19日《自然》杂志精选](#)

[《美国博物学家》：孕妇晨吐是为保护胎儿](#)

[翁帆陪同杨振宁出席两院院士大会遭质疑](#)

[《PLoS生物学》：迄今最高精度的大脑网络地图...](#)