

有助控制体重、补充维生素C、预防便秘……

冬季常吃薯类食物好处多

俗话说：“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”这里的根就包括红薯、紫薯、山药、土豆等薯类食物。

除了应季，冬季常吃薯类食物还有多种好处。第一，预防便秘。冬季活动量减少，更容易发生便秘。大量研究显示，每天适当吃一些薯类，可降低便秘风险。原因在于，薯类膳食纤维含量丰富，能够促进肠道健康，预防便秘。第二，有助控制体重。天冷时吃得多动得少，更容易长胖。薯类脂肪含量低、水分高、饱腹感强。两种食物，吃到同样饱的情况下，薯类摄入的能量更少。因此，用薯类替换一部分精米白面，能减少能量摄入，有助控制体重。第三，有助补充维生素C。很多人冬天果蔬吃得少，导致维生素C缺乏，而土豆、红薯等薯类的维生素C含量远高于其他主食，甚至高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。除了这些共性，不同薯类还各有特长。

土豆是含钾大户。数据显示，100克土豆中钾含量为347毫克，热量是81千卡。而100克精白大米中的钾含量是112毫克，热量是346千卡。因此，用土豆代替一部分大米，非常有利于控制血压。研究结果也显示，相比于精米白面为主的饮食，以土豆为主食更利于心血管健康。此外，土豆还富含多酚类物质和中国人容易缺乏的维生素B1、维生素B2等多种B族维生素。土豆适用于各种烹调，但最佳吃法是蒸、煮、炖等低温做法，尽量避免油炸。

红薯富含类胡萝卜素。黄心红薯的颜色来源于类胡萝卜素，颜色越深，类胡萝卜素含量越高。这种营养素在人体内可部分转化为维生素A，有助促进生长发育，保护夜视力，提升免疫功能。肠胃功能比较弱的人，吃过多红薯易刺激胃酸大量分泌，引起腹部不适，但把红薯与大米



一起煮粥喝，能有效缓解腹胀等不适感。

紫薯抗氧化。紫薯又叫黑薯，其最大的优势是富含花青素。这种植物化学物抗氧化能力特别强，有助清除人体内的自由基。研究表明，补充花青素可以有效减轻不同人群的机体炎症反应。炎症反应与多种慢性病发生发展关系密切，如肥胖、动脉粥样硬化和恶性肿瘤。花青素具

有遇碱变蓝的特点，因此用紫薯煮粥时最好不要加碱，滴几滴柠檬有助于保持漂亮的紫色。

山药调养脾胃。冬日养生的一大要点就是调养脾胃。中医认为，山药性平、味甘，归肺、脾、胃、肾经。历代古书对山药的滋补作用均有记载，《本草纲目》中提到，山药益肾气、健脾胃。据记载，慈禧为

健脾胃而吃的“八珍糕”中就含有山药成分。从现代营养学的角度分析，山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。山药吃法多样，可将它与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥，也可将山药干研细磨粉后与米粉混合，熬成糊糊喝，还可将山药蒸熟后制成蓝莓山药食用。
(综合)

记性不好？改善记忆力试试这6招

看到熟人想不起名字、不记得东西放在哪里了……想必这些现象大家都不会陌生。美国加州大学洛杉矶分校长寿中心塞梅尔研究所的主任加里·斯莫尔在对全美范围内的1.8多万人进行的一项调查中发现，虽然几乎所有人都有健忘的小毛病，但通过一些小训练，可以减少健忘的出现次数。近日，英国“生活黑客”网介绍了一些改善记忆力的妙招，能在一周内见效，坚持练习，增强大脑的认知功能。

1.定位寻找家中的常用物品。每天花10分钟的时间来搜寻家中经常出现的物

品，比如钥匙、钱包、手机、公文包、眼镜和鞋子等。找到后固定它们的位置并牢记，一想到某种物品就会联想到某个特定的位置，卸载大脑的过重负荷。

2.花1分钟记住新的人名。每天都尝试让自己结交一位新的朋友，并在心中反复默念名字持续1分钟。这样就能让大脑中的海马体与额叶通力合作，将信息转移到长期记忆力的储存空间之中。

3.联想法。如果你总是出现要做什么事，却又想不起来具体做什么的情况，请尝试使用联想法。比如，你需要购买鸡蛋

和邮票，还要去洗衣店拿洗好的衣服，就可以在脑海中想象自己抱着个贴了张邮票的大个鸡蛋，突然间鸡蛋破裂了，蛋液撒了衣服一身，就不得不去洗衣店了。想象越有创意，记忆信息就越为牢固。

4.玩益智游戏。研究表明，玩一些利用物理知识的手机游戏，比如“割绳子魔法”，就能提高注意力，避免在记东西时走神。而且，在任务切换的过程中，可以锻炼自己的适应能力。还有一些涉及到规划和调整策略的脑力游戏，比如“星际争霸”，也能提高记忆力。

5.锻炼回忆功能。瞄准配偶、孩子或同事所穿的一件新服饰，比如衬衫、领带、夹克衫、珠宝或鞋子等，注意这些服饰的颜色、样式、质地和纹理，用笔记下至少四个细节。在晚上睡觉前，尝试去回忆这些细节，并翻开笔记对比。

6.给自己出点难题。比如，上班选择不同的路线、用非惯用手刷牙、倒着戴手表，这些给自己找点小麻烦的活动，能增强认知功能，有助提高记忆力。
(综合)

瘦子就不会得脂肪肝吗

35岁的张先生平时应酬较多，少不了喝酒、吃肉、熬夜，体检时被查出轻度脂肪肝。张先生以为是小事，待到右上腹出现隐隐作痛时，才发现已转为中度脂肪肝。

张先生说，起初感觉有些腹痛，以为只是消化不良，没太在意。直到再次体检后被发现为中度脂肪肝，他才开始重视，求诊于复旦大学附属中山医院厦门医院消化科脂肪肝专病门诊。医生建议他低脂饮食，加上适当的运动，同时开了一些保肝药。张先生有些纳闷，自己明明是个瘦子，怎么会得脂肪肝呢？

复旦大学附属中山医院厦门医院大内科主任、消化科执行主任蒋伟介绍，近年来，脂肪肝人群迅速增长，已成为我国居民第一大肝脏疾病。为了健康，大家应均衡饮食，适当运动。即便是瘦子也不可大意。肥胖人群中有60%~90%患脂肪肝，但肥胖只是得脂肪肝的风险因素之一。出现脂肪肝还有其他原因，比如胰岛素抵抗、遗传代谢等。瘦子内脏脂肪沉积过多，也会出现脂肪肝。特别是消瘦的人或短期内快速减肥的人，会出现蛋白质-热量营养不良，影响肝脏的脂肪代谢，也会

发生脂肪肝。

此外，有的人选择吃素，认为吃得清淡就不会得脂肪肝。其实这么做只会事与愿违。素食中往往缺少蛋白质和维生素，不能满足身体的需要，机体就会将大量游离脂肪释放入血，一旦超过脂蛋白运输能力就会沉积在肝脏中，从而引发营养不良性脂肪肝。因此，均衡饮食非常重要。

日常生活中，大家还常常陷入另一个误区，那就是有些人认为脂肪肝轻度等于肝的损害轻。实际上并非如此。如果用

胖和瘦做比喻，体检报告中B超提示的脂肪肝的“轻、中、重”更多地指肝细胞“变胖”的程度。这和肝细胞是否破裂、损害进而造成肝功能异常，并不一定成正比。也就是说，“轻度”脂肪肝完全可以发生肝损害，变成脂肪性肝炎；“重度”脂肪肝也可能不发生肝损害，依旧是单纯性脂肪肝。因此，尽管重度脂肪肝变为脂肪性肝炎的风险更大，但不代表轻度脂肪肝就没问题。无论脂肪肝的程度或轻或重，我们都需要重视。
(综合)