

粗粮扎嘴、柠檬发酸、大蒜太冲、苦瓜太苦……很多食物的“口感”常常让人望而却步,但它们却是被营养学家们推崇的保健食物。

人类食物虽难吃却养人



粗糙食物

比如扎嘴的粗粮、难嚼的芹菜杆和白菜帮子。这是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维,可就是这些膳食纤维,能帮助人们预防便秘、防止肠癌、有利于金属离子排出,帮助身体排毒,减轻体重。在吃水煮鱼、红烧肉等高脂菜肴,八宝饭等使血糖升高快的甜食,动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物的时候,都是粗糙食物发挥效力的最佳时刻。



酸味食物

沙果、山楂、泡菜等。它们的酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的,这些天然的酸性物质能促进矿物质的吸收,比如铁等。同一品种的水果,味道酸的一般维生素C含量更高,维生素也更稳定,更容易保存。从营养方面来说,孕妇吃酸味食物对孕妇本人和胎儿的发育都有好处。



苦味食物

像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等,其中富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质,正是它们让食物变苦。比如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒、巧克力中的多酚,都能预防癌症和心脏病,也给食物带来了一点苦涩的风味。



涩味食物

未熟的柿子、紫色的葡萄皮,这些都是涩味很重的食物。它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。不仅如此,同一种水果,发涩的品种营养价值更高,比如,酸涩的小苹果就比大而甜的富士苹果好。



辛辣食物

食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用,还能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥的功效。芥末辣味强烈,具有较强的刺激作用,可以调节女性内分泌,增强性功能,还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙,而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。



“冲”的食物

比如萝卜、大蒜、洋葱等。这些食物味道很冲,甚至吃完了还会有臭味。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,这些物质都对预防癌症很有帮助。比如大蒜就是人的“健康卫士”。大量流行病学调查显示,大蒜产区 and 长期食用大蒜的人群,其癌症发病率均明显偏低。



“怪香”食物

有些食物虽然以“香”字命名,但味道却很奇怪,比如香菜、香椿等。香菜中含硼量很多,这种物质能帮助身体吸收矿物质,保护骨骼,最适合40岁后的中老年人。香菜中还富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,有利于维持血糖稳定,并能防癌。而香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。它具有清热利湿、利尿解毒之功效,是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。



“臭”味食物

榴莲气味强烈,说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国,由于其营养价值很高,常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用。榴莲虽然好处多多,却不能一次吃太多,否则容易导致身体燥热,还会因肠胃无法完全吸收而引起“上火”。