

# 吃富含叶绿素的食物对健康有什么益处?

## 相关链接

### 别忽视锌对人体的影响 哪些食物富含锌?

新冠肺炎疫情让更多人认识了提高免疫力的价值,那么今天咱们就来说说锌与人体的千丝万缕的联系,以及生活中到底该怎样补锌。

锌对人体健康的营养作用是全方位的

锌与视觉、嗅觉健康相关。锌与胎婴儿脑发育、儿童生长发育相关。锌与男性生殖健康相关。锌与食欲相关。锌与儿童多动症相关。锌可对抗人体铅污染的毒害。

每天需要摄取多少锌? 从哪摄取?

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌,成人、老年一般应从食物中获取11.5~15mg/日的锌,孕妇应适当增加至20~25mg/日,14岁至18岁青少年可适当摄取15~20mg/日的锌。

富含锌的食物有哪些?

锌应该主要从食物中摄取,记者查阅《中国食物成分表(第2版、第一册)》有关资料后,得出一些结论,供您参考。

锌在动物、海产品的食物中含量更多,并且是有机锌,易被人体吸收,比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等,肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到6~7毫克/100克。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少,并且是无机锌,不易吸收,比如黑米、大黄米、黄豆等。所以,以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见,在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配,这一点很重要,也特别强调。另外,在有些情况下,可适宜地摄入锌补充剂。

叶绿素有抗癌作用

其实,叶绿素不仅对植物有意义,对人类也有重要的保健作用。

到目前为止的研究发现,叶绿素类物质的健康作用相当广泛——叶绿素有抗氧化作用、抗突变作用、抗癌作用。它可以预防DNA的氧化损伤作用,并通过螯合各种促氧化金属离子而抑制脂质氧化。有体外研究发现,叶绿素可抑制胰腺癌细胞,因为它能够抑制血红素氧合酶的mRNA表达和酶活性。

此前学界已经发现,吃过多红肉会促进肠癌,这是因为血红素有催化脂质氧化的作用,过多的时候还会促进细胞过度增殖,产生细胞毒性,这些都与肠癌的风险相关联。如果食用含有大量叶绿素的食物,那么叶绿素就会替代血红素,保护人体不被过多的血红素危害。这是因为,叶绿素是含镁离子的卟啉结构,而血红素是含铁离子的卟啉结构,两者很相似,它们之

间有一种竞争关系。

由于叶绿素可以螯合多种金属离子,与重金属离子的结合能力尤其很强,所以它也被用来作为重金属污染清除剂。

叶绿素可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收率

有动物研究发现,给高脂膳食造成的肥胖小鼠灌胃菠菜叶绿素提取物,可以减轻内毒素血症,降低多个炎症反应指标。其实,早在上世纪90年代,研究就发现叶绿素及其衍生物,可以抑制多种化学致癌物的致突变作用。此后又在黄曲霉毒素污染地区的人体研究中发现,应用叶绿酸或富含叶绿素的食物进行预防干预,可以降低体内黄曲霉毒素代谢物的水平,可能有利于降低黄曲霉毒素污染带来的肝癌风险。我国肝癌高发地区的研究也证实,存在黄曲霉毒素污染条件下,叶绿素和西兰花豆芽饮料是低成本的预防方法。

动物研究和人体研究都发现,叶绿素类物质可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收利用率,并降低黄曲霉毒素的致癌作用。叶绿素通过帮助人体排除毒素来预防癌症,是有科学证据的。

不过,叶绿素的保护作用,还不仅限于化学毒素。

我们总结一下,绿叶中叶绿素的可能好处包括:抗氧化

作用、抗突变作用、抗炎作用、抑制癌细胞作用、清除重金属污染作用、减轻黄曲霉毒素致癌效果的作用、减轻过多红肉促进肠癌效果的作用。

绿叶蔬菜的颜色越绿 叶绿素含量就越高

叶绿素含量越高,说明这种蔬菜合成营养成分的能力越强,它的营养价值也越高。比如说菠菜、空心菜、小油菜、小白菜、芥蓝、芥菜、塌棵菜、油麦菜、绿生菜、茴香菜、茼蒿菜、木耳菜、芹菜叶、萝卜叶、豌豆尖、丝瓜尖、南瓜尖、红薯叶(苕尖)、香菜(芫荽)、韭菜、芹菜、草头……凡是叶子深绿色,而且叶子和叶柄比例大的蔬菜,都算绿叶蔬菜。

食品分析研究早就发现,叶绿素的含量和很多营养素的含量有正相关关系。

深绿色的蔬菜,其中不仅叶绿素含量高,叶酸、维生素K1(叶绿醌)和镁元素的含量高,维生素B2、叶黄素、胡萝卜素、类黄酮等成分的含量也高,维生素C也不少。

拿大白菜来说,外层绿色叶片的营养含量,远高于中心部分浅黄色叶片。大白菜和娃娃菜不能叫作深绿色叶菜,因为它们的叶子不够绿。

可能说到这里有人问:烹调之后,叶绿素的好处还能保存下来吗?

答案是:可以的。所以,还等什么呢?赶紧吃起来吧。



## 老人吃饭易噎食,七个要点有效防

人一老了,都会不同程度出现消化不良,有很多老人甚至出现吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着。不能小看这个问题,老人总噎食其实是很危险的,有很多老年人就因为噎食搭上了性命。而且,老年人吃饭总噎着可能还会是身体某些疾病发出的信号,务必要引起高度重视警惕。

火箭军特色医学中心胃食管外科主任医师吴继敏教授提醒老年人,在吃饭的时候如果经常出现噎食,可能是食道的病变,建议尽早去医院做一下食管内镜检查,排查一下是否患有食道炎或胃食管反流病。

为什么老年人容易出现噎食现象呢?

1.咀嚼功能不良:老年人由于牙齿松动脱落加上嚼肌功能下降。

2.吞咽动作失调:老年人吞咽软骨活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物容易落入气管。

3.胃酸分泌过多:老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,和膈肌痉挛也是有直接关系,还有的和幽门螺旋杆菌感染也有一定关系。

4.咽喉部黏膜萎缩:老年人咽喉部黏膜逐渐萎缩,吞咽时力道不够,气管没有关紧,食物就会误入气管,堵住气管或支气管,而且因为是反射动作,等到

有感觉时,梗噎已发生。

5.脑血管病因素:对于脑梗、中风等脑血管病患者来说,也容易出现吞咽反射障碍,使食物下咽时,会厌闭锁不全,导致食物误入气管,要尽早到医院进行头部CT检查,明确病因,监测血压变化。

6.全身性疾病及各种器官系统的疾病:如胃癌、食道癌、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、尿毒症、老年性精神病等,都可引起噎食、吞咽困难等现象。

一旦噎食 老年人会有哪些表现?

吴继敏教授说,老年人噎食具体有3个临床表现:

1.突然不能说话,并出现室息的痛苦表情。

2.用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔。

3.呼吸道被阻塞,憋气,面部胀红,剧烈咳嗽,咳嗽间歇有哮喘音。

因此,老年人吃饭的时候,最好是餐桌上准备好一杯温开水,一旦噎着赶紧喝口水,旁人不要帮忙,让他自己喝是最安全的,因为自己才能准确掌握喝水的量、动作和速度。

老年人要防止噎食 日常生活中注意七要点

1.饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激性食物。

2.进食时要少说话,更不能大声说笑,或是看电视,以免

分心。

3.进食糯米类食物,一定要小口小口分食,仔细咀嚼再吞下,避免一次一大口。

4.吃带骨头的食物,不要太过心急,要仔细在口中辨别。若配戴假牙,则必须要固定好,不然摇晃或脱落,也会影响吞咽的功能。

5.食物不能块头过大,如切菜时块头可小一些,大个儿的汤圆也很容易让老人噎住。在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。

6.头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。

7.日常多练习张口闭口、伸舌头、微笑动作,以训练口腔及面部肌肉。

本版稿件据《北京青年报》