

多吃绿叶菜 老人记忆好

美国一项研究显示，体内叶黄素水平高的老年人，大脑灰质更多，回忆多年前学到的技能和信息的能力更强。叶黄素又名胡萝卜素，常见于绿叶蔬菜中，如菠菜、西兰花、卷心菜等，蛋黄也富含叶黄素。

根据这项研究成果，食物中的叶黄素影响大脑结构，可能在抵抗炎症或帮助细胞间传递信号方面发挥着作用，某种特定的营养成分可通过影响大脑特定区域老化进程而延缓年龄增长带来的认知水平的下降。



适度摄入脂肪有利健康

一项新研究显示，脂肪没有那么可怕，适度摄入是利健康的。这项研究发表在权威学术期刊《柳叶刀》上，研究涉及5大洲18个国家和地区的13.5万人。研究人员发现，饮食结构中脂肪在能量中占比35%的人，死亡风险比脂肪占比11%的低23%。

研究人员表示，现有饮食指南往往建议将每天摄入脂肪总量控制在摄入能量的30%，将饱和脂肪摄入量占比控制在10%以下，而这项研究发现，包括饱和脂肪、多元不饱和脂肪、单不饱和脂肪在内的主要脂肪类型与主要的心血管疾病没有关联，饱和脂肪甚至能降低中风风险。

对此，麦克马斯特大学人口健康研究所所长萨利姆·优素福建议，大部分与饮食有关的事最好做到适度，营养摄入适量最重要。

常吃石榴可降低乳腺癌风险

美国俄亥俄州立大学研究人员完成的一项研究发现，女性常吃石榴有助降低罹患乳腺癌的风险。

俄亥俄州立大学内科医学部研究人员通过对石榴中10种单宁衍生化合物的筛选和研究发现，这些化学物质具有预防雌激素敏感性乳腺癌的可能性。

研究人员分析指出，石榴富含维生素C和E以及钾、钙、铁、碘等微量元素，这些营养素直接影响芳香酶。芳香酶水平降低，乳腺癌危

险就更小，同时，石榴中的植物化学物质可抑制雌激素的产生，进而防止乳腺癌细胞的增殖和雌激素敏感性肿瘤的生长。



过量食用红肉或伤肾

新加坡国立大学研究人员对63257名成年人15.5年的膳食跟踪调查发现，过量食用红肉可能会增加肾衰竭风险。

参与者摄入的红肉中，猪肉占97%，其他蛋白质食物包括家禽肉类、鱼类或贝类、鸡蛋、乳制品、大豆和豆类。研究人员发现，红肉摄入与肾衰竭风险增加有明显关系，摄入量最多的人群比摄入量最少人群患肾衰竭的风险高40%。

此外，研究未发现家禽肉类、鱼类、鸡蛋或乳制品的摄入与肾衰竭有关，如果将红肉替换成其他蛋白质食物，肾衰竭发病风险还可降低62%。研究人员表示，肾病患者或健康人群不必不吃含蛋白质的食物，红肉适量吃并不影响健康，但平时可用鱼类、贝类、家禽、植物性来源的蛋白质替代红肉。●