



红茶也有减肥功效

前不久，美国加州大学洛杉矶分校的研究人员在《欧洲临床营养学杂志》发表的文章指出，红茶和绿茶一样，具有同样的减肥功效。红茶中的茶多酚，虽然因体积过大无法被小肠吸收，但可以刺激肠道细菌的生长和脂肪酸的形成，从而达到减肥目的。

研究人员还通过动物实验证明了红茶的减肥功效。他们将小白鼠分成4组，分别喂养少糖少脂食物、多糖多脂食物，和分别加入了绿茶提取物和红茶提取物的多糖多脂食物。4周后，喂养了茶提取物的两组小白鼠体重减到了与少糖少脂环境中的小白鼠一样的水平。

此外，研究人员还检测了小白鼠体内的细菌成分含量。结果显示，2组食用茶叶提取物的小白鼠体内导致肥胖的细菌成分减少，而有助于减肥的细菌的含量则有所增加。

少量喝烧酒也会引发癌症

近期韩国一项研究结果表明，即使只喝1~2杯（30g）烧酒，患癌症的概率也会高于常人，尤其是患食道癌的概率是不喝酒人群的1.5倍。

韩国益唐首尔大学医院以2332万余名20多岁的成年人对象进行了长达5年零5个月的追踪调查。数据显示，就算是少量喝烧酒，癌症的发病率也会提高。以消化系统癌症的发病率为例，少量饮酒人群是不饮酒人群食道癌发病率的1.5倍，而大肠癌和胃癌的发病率也分别上升12%和5%。

如果饮酒的同时还吸烟，可能会对健康产生更大的不利。目前，吸烟者中有饮酒习惯的人，与两样都不沾的人相比，食道癌的发病率高5.6倍。低体重少量饮酒者与正常体重不饮酒者相比，食道癌的发病率增加了5倍。少量饮酒的人戒酒后，食道癌的发病率会有所降低。



南瓜子可防前列腺疾病

美国研究发现，每天吃上50克左右的南瓜子，可有效地防治前列腺疾病。这是由于前列腺的分泌激素功能要依靠脂肪酸，而南瓜子就富含脂肪酸，可使前列腺保持良好功能。所含的活性成分可消除前列腺炎初期的肿胀，同时还有预防前列腺癌的作用。同时，南瓜子中含有大量的锌，多吃含锌丰富的食物也对前列腺有一定的好处。

三文鱼有益肠道健康

英国最新研究发现，食用三文鱼，补充欧米茄3脂肪酸，能够促进肠道健康，降低结肠炎等肠道疾病罹患风险。

研究人员检查876名女性志愿者的肠道菌群，通过调查问卷了解她们摄入欧米茄3脂肪酸的数量，又检测了衡量血液营养程度的血清浓度。结果显示，摄入欧米茄3脂肪酸较多的女性，血清浓度较高，肠道菌群种类更丰富。

研究人员表示，消化系统是数以万亿计微生物的家园，多数微生物为益生菌，在人们的消化和免疫系统以及调节体重方面起着重要作用。先前研究显示，肠道菌群多样与结肠炎等肠道炎症疾病、糖尿病、肥胖风险较低存在关联。●

