

### 儿童每天吃鸡蛋可强体质

据英国《每日邮报》报道，儿童每天吃鸡蛋可促进大脑发育，增强体质。

研究表明，鸡蛋中含有丰富的营养物质，蛋黄中丰富的胆碱成分，能促进大脑发育，有益大脑功能。同时，胆碱对提高记忆力、反应力都很有帮助。鸡蛋中的蛋白质含有人体所有必需氨基酸，而且人体吸收利用率高。儿童每天吃1~2个鸡蛋，坚持吃6个月，便可改善发育，防止发育迟缓，大大促进发育成长。

华盛顿大学布朗学院的研究人员劳拉·伊诺诺蒂表示，鸡蛋像牛奶一样，营养成分含量很高，能够促进有机体的早期生长和发育。且鸡蛋能提供人体主要的脂肪酸、蛋白质、维生素A、胆碱、硒和B<sub>12</sub>，比起其他有同类营养物的食品，鸡蛋对人体更好。



### 苹果可预防疾病抗衰老

前不久，《COSMOPOLITAN》报道称，美国一项最新研究表明，经常食用苹果可降低糖尿病和心血管疾病的患病风险。

研究者还发现苹果是一种很好的抗衰老水果，因为苹果富含维生素B、维生素E和维生素C等抗氧化

剂和糖分，甚至连种子也富含抗氧化剂。

研究者建议，如果所购买的苹果是有机水果，应该与果皮一起食用。苹果皮的营养价值比果肉高2~6倍，果皮内富含的抗氧化物有助于降低胆固醇指数。



### 吃水果能保持好心情

据《法兰西西部报》报道，美国宾厄姆顿大学研究人员调查发现，吃水果有益于精神健康，尤其是对30岁以上的人。

这项研究显示，服用抗氧化剂可以有效缓解精神压力和神经衰弱，而水果中含有大量的抗氧化剂。宾厄姆顿大学教授贝格达奇解释说，随着年龄的增长，人体需要更多的抗氧化剂。当人体缺少抗氧化剂时，就会更容易出现精神衰弱情况。因此，多吃水果对人精神健康十分有益，特别是对成年人。●

### 地中海式饮食有助预防心脏病和中风

BMC Medicine期刊发表的一项新研究表明，地中海式饮食有助于预防心脏病和中风。

地中海式饮食种类丰富，包括新鲜的水果、蔬菜、谷类、坚果、鱼、橄榄油、奶制品以及适量的红酒。

英国剑桥大学研究人员在诺福克地区采集了20年间24000人的饮食数据，研究饮食对他们心脏健康的影响。最终发现，地中海式饮食可避免12.5%由心血管问题引发的死亡。研究还发现，每年有16万人死于心脏病发作和中风，而健康饮食可以减少2万人的死亡概率。

剑桥大学的Nita Forouhi博士表示，地中海式饮食习惯只是预防心血管疾病的一种方式，另外还需要人们戒烟、保持体重、使胆固醇和血压保持在正常水平。

