

你應該多吃的六種食物 2之1

有些常見食材對我們的健康有著顯著的正面影響。以下六種食材值得您添加到日常飲食中。

如今可供選擇的食物種類從未如此多。有時很難知

道每天應該優先攝取哪些營養素——是應該更注重蛋白質、纖維還是維生素C？

為了方便起見，研究人員分析了1000多種生鮮食品，並對那些能夠最好地滿

足每日營養需求的食品進行了排名。

以下列舉了其中六種——並附上證據，說明為什麼它們應該列入你的下次購物清單。

杏仁

這種堅果富含單元不飽和脂肪酸和維生素E。研究發現，經常食用可能有助於控制糖尿病，並透過降低「壞」膽固醇和提高「好」膽固醇來促進心血管健康。

在一項研究中，科學家要求77名成年人連續12週每天食用320卡路里的杏仁或餅乾。所有參與者都存在慢性疾病的風險因素，例如心臟病或第2型糖尿病，以及高血壓。12週後，食用杏仁的參與者「壞」膽固醇水平更低，腸道健康狀況更好，發炎也更少。

2022年的一項研究，讓87人連續四周每天食用一份完整的杏仁或杏仁粉，或一個鬆餅，結果發現食用完整的杏仁和杏仁粉可以增加他們攝取的單元不飽和脂肪酸、纖維、鉀和其他重要營養素。

研究人員發現，食用杏仁的人群體內丁酸鹽含量顯著高於其他人。丁酸鹽是一種短鏈脂肪酸，能夠為結腸內壁細胞提供能量。這些細胞為腸道微生物的繁殖、腸壁的強健以及營養物質的吸收創造了理想的條件。

此外，與其它組相比，食用整顆杏仁的人每週多排便1.5次。



瑞士甜菜

這種綠葉蔬菜是甜菜鹼的稀有飲食來源，甜菜鹼是一種具有「神經保護」特性的植物化學物質。這意味著它可能有助於保護我們的神經系統免受損傷和老化的影響。

「瑞士甜菜含有硝酸鹽，可以幫助身體產生一氧化氮，一氧化氮是一種信號分子，可以改善我們的血液循環健康，」美國專注於疾病預防的非營利組織血管生成基金會的總裁兼醫

療主任威廉李說。

李補充說，這有助於降低血壓，改善血液流動，並修復因老化而受損的血管內壁。

瑞士甜菜還含有多酚，包括槲皮素、山奈酚和異鼠李素，他說，這些都是「強大的抗氧化劑，可以保護我們的細胞並幫助降低發炎」。

瑞士甜菜也是纖維的良好來源，含有鎂（細胞能量所需）、維生素K（血液凝固所需）和葉黃素（對眼睛和大腦健康很重要）。

李說，瑞士甜菜對老年人尤其有益，它能改善血液循環，保持視力健康，並維持大腦、心臟和整體血管健康。

李說，食用瑞士甜菜的最佳方法是不要煮過頭，因為煮過頭會破壞部分營養成分。他還補充道，瑞士甜菜的大部分有益營養成分都儲存在葉子裡。



西洋菜

這種綠葉蔬菜屬於十字花科（該科還包括西蘭花、捲心菜和羽衣甘藍）。

西洋菜含有大量的B群維生素（B1、B2、B3、B6、C、E），以及鈣、鎂、鐵和多酚。

它還含有葉黃素和β-胡蘿蔔素，有助於維持眼睛健康和免疫功能。

經常食用西洋菜也有助於降低體內發炎（已知發炎會長期增加心臟病和糖尿病的風險），並降低有害膽固醇的水平。

西洋菜還含有苯乙基異硫氰酸酯，這是一種天然化合物，與它能夠減緩癌細胞生長有關。西洋菜和西蘭花一樣，被認為是苯乙基異硫氰酸酯的最佳來源之一。

世界精神醫學之旅組織在2018年的一項研究中將西洋菜評為最佳抗憂鬱植物。

這是因為它富含營養素，包括鐵、omega-3脂肪酸、鎂、鉀和維生素。



保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋



誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供最好的房地產經驗和最高質量服務

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

USDA美國農業部駐廠監督製造

美國味全公司
www.weichuanusa.com



味全小籠湯包系列——
美味可口，
名不虛傳！

湯汁鮮美， 不油膩！

道地江南風味·果然名不虛傳

味全蟹肉·南翔豬肉·韭菜豬肉·雞肉小籠湯包