

预防长白头发,多吃这类食物



△陕西省汉中市西乡县一蔬菜大棚的工人在加紧采收芹菜。(资料图片)
新华社记者邹竞一 摄

受访专家

北京大学首钢医院营养科主任、
主任医师 龚雄辉

环球时报健康客户端记者卞磊

即使只有几根白发,在头上也格外醒目。因此,无论是中青年人还是老年人,都关注如何“保住”黑发。近日,国际期刊《抗氧化物》刊发的一项研究显示,芹菜、西兰花、胡萝卜等蔬菜中含有的抗氧化剂——木犀草素,可能有防止头发变白的功效。

日本名古屋大学团队通过小鼠实验,研究了三种抗氧化剂木犀草素、橙皮素和香叶木素在对抗毛发变白方面的作用。结果显示,无论是内服还是外用木犀草素,都可减轻小鼠毛发变白;但使用橙皮素或香叶木素则没有类似效果。

北京大学首钢医院营养科主任、主任医师龚雄辉在接受记者采访时表示,“木犀草素”一词虽然看上去严肃、专业,但其实普遍存在于芹菜、青椒、西兰花等蔬菜中。它是一种植物化学物质,属于黄酮类化合物,主要有辅助降尿酸的功效,被公认为有抗氧化作

用。在相关研究中,它被证实有抗炎和促进免疫调节的作用。因此,日本、美国等将它用于一些营养品中。另外还有研究称,木犀草素具有抗肿瘤、抗病毒、保护神经、抗衰老等作用。

龚雄辉进一步解释,上述新研究是基于木犀草素的抗氧化作用展开。普通的头发变白是由生理老化、过度氧化等引起。木犀草素可通过抑制p16INK4a(研究细胞衰老广泛使用的标志物之一)表达,影响内皮素及其受体的表达,起到防止黑色素细胞活性下降的作用。不过,新研究是一项基于动物实验的基础研究,距离临床试验乃至成为药物还有很长的距离,大家应理性看待研究结果。

除了衰老,头发变白还可能有多重原因。比如B1、B2、B6等B族维生素缺乏,可能影响毛囊部黑色素细胞的合成,进而长白发。无论是木犀草素,还是B族维生素,都可从蔬菜中获得,包括菠菜、西兰花、荷兰豆、西红柿、芹菜、青椒等。建议遵从《中国居民膳食指南》,每天吃300~500克蔬菜,多摄入不同种类、颜色鲜艳的蔬菜。

另外,铜元素等微量元素缺乏,可能影响体内酪氨酸酶的功能,导致其无法正常合成黑色素,从而容易长出



△在山东省东营市广饶县乐安街道春英家庭农场种植基地,农民将收获的胡萝卜装袋。(资料图片)
新华社发(刘云杰 摄)



△在福建省泉州市水稻全程机械化示范基地,农民把西兰花装车准备外销。
新华社记者魏培全 摄

白发。平时可适量摄入榛子、黑芝麻、腰果、杏仁、黑莓、黄豆等进行补充。

龚雄辉表示,虽然正常衰老带来的白发无法避免,但日常生活中还是可通过以下两方面,让白发来得慢一些、少一些。第一,临床上经常遇到一些患者因睡眠不足、抽烟、压力大、熬夜等导致头发变白。建议平时遵循健康生活方式,保障睡眠充足,不

熬夜,不抽烟。第二,除多吃新鲜蔬菜之外,还要注意少摄入高油、高盐、高糖食物,因为这些食物会促使细胞过度氧化,加速衰老。需要注意的是,如果头发一下子明显变白,应及时就医治疗,部分头发变白与贫血、甲状腺疾病等有关。

生命时报官方网站(来源:环球时报健康客户端)

如何煮出熟度均匀的鸡蛋

无论是在普通的厨房里,还是在充满好奇心和创新精神的实验室中,热爱烹饪和富有钻研精神的人们,都可能会对一颗平凡无奇的鸡蛋无可奈何——因为找不到一种简单方式,能让每一颗鸡蛋都达到完美的熟度,同时保留更多的营养成分。

煮鸡蛋这件微不足道的事情,其实并不容易做到最好。一直以来,几乎没有人凭借传统“硬煮法”烹饪出一颗堪称完美的鸡蛋。

直到最近,发表在《通信工程》杂志上的一项研究中,科学家揭示出一种“周期性烹饪”创新方法。它不仅让每一颗煮鸡蛋都能达到完美的均匀熟度,还能提升其营养成分。

我们都知道,传统煮鸡蛋的方法有两种选择:要么是在100摄氏度的沸水中硬煮,但这会导致蛋黄完全凝固;要么通过真空低温烹调,在60到70摄氏度下慢慢炖煮一小时,但这会让蛋白不够熟。而“周期性烹饪”则巧

妙地结合了这两种方式的优点,同时避开了它们的缺点。

科学家利用计算流体动力学软件模拟出了这种全新的煮蛋过程:将鸡蛋在100摄氏度的沸水和30摄氏度的冷水中交替浸泡,每两分钟转移一次,总共持续32分钟。

这个看似简单的操作背后蕴含着科学的智慧。在这段时间里,蛋白逐渐变得细腻而富有弹性,蛋黄则保持了奶油般的柔软质感。更神奇的是,

经过这样的处理后,蛋黄中的多酚含量显著增加,这是一种被认为对健康非常有益的微量营养素。

而当这颗经过“周期性烹饪”的鸡蛋最终被端上餐桌时,其质地和风味都让人眼前一亮。为了更好地评估,科学家用核磁共振和高分辨率质谱法,仔细分析了每一颗实验鸡蛋。结果证明,新方法不仅能带来绝佳口感,还能提升营养价值。

当你时间充裕时,不妨也尝试一番“周期性烹饪”法。但清晨人们通常相当匆忙,因此,这一研究结果更有可能促成一种全新的煮蛋器面世,届时就可让你在十分钟之内,拥有一颗完美的煮鸡蛋。 人民网(来源:科技日报)