

## 银川天气



9月8日(星期一)  
晴  
14℃~29℃  
北风1级  
空气质量良



9月9日(星期二)  
晴  
17℃~30℃  
北风1级  
空气质量良



9月10日(星期三)  
多云转阴  
17℃~28℃  
北风1级  
空气质量良

晚餐吃点核桃  
可能睡得更好

说起补脑,代表食物里一定有核桃,它布满褶皱的果实不仅形似大脑,还藏着多种大脑喜欢的营养物质。一项新研究发现,核桃除了对大脑好,还有助于提高睡眠质量。

近日,西班牙巴塞罗那大学研究团队在《食物·功能》期刊发表的一项研究发现,晚餐时吃点核桃,就能调节身体褪黑素代谢水平,从而显著改善睡眠质量,达到助眠的效果。

实验中,参试者每天晚餐时食用40克核桃,持续8周,通过与对照组的结果对比发现:晚餐食用核桃组缩短了入睡潜伏期,并提高了整体睡眠质量评分,同时降低了日间嗜睡程度,睡眠效率提高了0.72%。

研究人员表示,核桃富含色氨酸,而色氨酸是褪黑素的前体,能够促进褪黑素的合成。此外,核桃中的植物性褪黑素也有助于改善睡眠质量。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,核桃就像一个天然营养宝库,含有很多有益于心血管健康的成分,如不饱和脂肪、膳食纤维、氨基酸、维生素和矿物质以及活性成分等。2025年,美国《癌症预防研究》刊登的最新研究发现,经常吃核桃可以减少炎症,降低结肠癌风险,原因就在于其富含的多酚化合物。据新华社

过“油”不及  
餐桌控油指南来啦

油不仅是人体需要的营养素,也是缔造美食的灵魂所在。但油脂摄入过量却可能成为健康的“隐形刺客”——一勺油可能藏着200大卡热量。但别慌,控油≠告别美味,近日,北京市疾控中心营养与食品卫生所的专家跟大家分享几个餐桌控油的“必杀技”。



资料图片

## 控制烹调油摄入量

烹饪过程严格控制食用油的用量。健康成年人每人每天烹调用油量不超过25~30克,将其合理分配在一日三餐。日常生活中,建议把全家每天应食用的烹调油倒入带有刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,做好总量控制。

## 少油烹调方法需掌握

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等厨具,减少烹调用油量。

## 少食用动物性脂肪

减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替,食用植物性油建议不同种类交替使用。不吃或少吃肥肉,鸡鸭鹅建议去皮食用,也可明显减少脂肪的摄入。

## 看懂食品营养成分表

学会阅读营养成分表,同类食品中尽可能选择含脂肪含量低且不含反式脂肪酸的食物。

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于西式糕点如奶油蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每日反式脂肪酸摄入量

量不超过2克,所以上述食品要少吃。

## 减油烹饪小技巧

茄子等非常吸油的菜,为了避免“吃”油过多,做烧茄子前先蒸一下;或在炒茄子时,先不放油,用小火干炒一下,等茄子中的水分被炒掉,茄肉变软后,再用油烧制。

而对于五花肉、肥牛等油脂含量较高的肉类,可以把肉下锅后,先煸炒两三分钟,使肉里的油充分析出,再加入其他食材进行翻炒。这样不但减少了油的用量,肉本身吃起来也不会油腻。

此外,专家建议,炒好的菜不要急于装盘,可以把锅斜放两三分钟,控出菜里的油水再装盘。诸如青椒、豆角、荸荠、莴笋之类的蔬菜吸油较少,用这种方法能有效避免食物浸泡在油中,减少油脂摄入。据新华网

## 加了左旋肉碱 饮料真能成“燃燃水”吗?

近日,盒马上新一款名为“吨吨燃燃水”的饮料,净含量960ml的饮料标注含有1200mg左旋肉碱成分。其宣传语为“左旋相伴,‘燃力加满’”。记者注意到,此前各种“左旋肉碱咖啡”也曾一度因被包装为“减肥咖啡”而火爆。左旋肉碱是种什么成分?真的有如此功效吗?

“吨吨燃燃水”实际口感如何?记者花8.9元购买了一瓶进行尝试,发现其整体风味偏淡,既没有突出苹果汁或椰子水的清香,也难以尝出宣传中所提及的山竹口味。在网络平台上,不少消费者表示正是因为产品宣称添加左旋肉碱而心动购买。但

也有部分网友反馈,饮用后出现了腹泻等不适反应。

泰康仙林鼓楼医院内分泌科主治医师张倩介绍,左旋肉碱是一种人体可自行合成的氨基酸,主要功能是协助脂肪酸进入线粒体进行氧化分解并释放能量。尽管在理论上左旋肉碱与脂肪代谢相关,但她指出,其实际减肥效果非常有限。

张倩表示,通过日常饮食如摄入红肉、鱼虾等,人体一般能够获得足够的左旋肉碱,自身合成也通常可以满足代谢需求,绝大多数人并不缺乏。只有特殊人群,如运动量极大的运动员、健美人群,或存在合成代谢

障碍的人,才可能需要额外补充。

尽管有研究表明在高强度运动期间补充左旋肉碱可能轻微提升运动表现和耐力,但张倩强调,这类效果并不显著。相反,部分人群可能因饮用该类饮料引起身体不适,“比如咖啡因过量可能导致心慌、心律不齐,或因摄入不当加重肾脏负担。”因此,张倩认为普通人并无必要额外摄入含左旋肉碱的饮料。专家同时提醒,如果消费者在服用某些添加左旋肉碱的产品后感到“减肥效果明显”,需警惕其中是否违规添加了其他药物。

据《扬子晚报》

发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004

印刷:宁夏晨报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号