

■咖啡與糖尿病

喝咖啡有助於降低罹患糖尿病的風險

醫學研究報告顯示，大量攝取咖啡，可能誘發心臟病；但若是適量飲用，會對身體帶許多益處，包括對抗愛滋病、大腸癌，預防膽結石、分解脂肪及抗憂鬱……等等。而最新的研究發現，愛喝咖啡有助於降低罹患糖尿病的風險。

加州聖地牙哥大學的史密斯與同事在《糖尿病照護期刊》中指出，喝含咖啡因的咖啡可減少發展第 2 型糖尿病的風險高達 60%。這項研究共追蹤了 910 位成人，且花了 8 年的時間。但是，目前並不清楚咖啡是如何影響罹患糖尿病的風險，只是史密斯認為，這種好處可能並非來自於咖啡因，而是咖啡中其他的混合物。

喝咖啡有利也有弊，因此，若您喜歡品嘗咖啡，記得，適量就好。

■降低膽固醇的食物茄子

多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑制作用

茄子除了含有維生素 A、B1、B2、C 及脂肪蛋白質等，更含有豐富的維生素 P；每公斤茄子含維生素 P 達 7200 毫克，在大眾化健康食物的蔬菜中，可謂出類拔萃。

維生素 P，能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性。多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑制作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能。

其實茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管、而且還含有抗癌的成分。現代科學已知茄子含有「龍葵素」，「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖，因之，防治癌症專家建議，茄子可作為癌症病人日常的食物。

茄子在食療上的價值不僅如上述，還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者，也有一定的效用。

茄子的吃法，最好不用油炒，可將茄子洗淨剖開放於飯鍋中蒸熟，取出，拌入薑末、蔥花、蒜泥、麻油，稍加醋和醬油拌食、是一道色、香、味俱全的佳餚，也是中老年人養生保健的健康菜。

■怎樣吃素較健康？

幾個吃素小觀念，幫助身體活得健康長壽

1.各種豆類，都有抗營養因子存在，煮熟後才會消失，所以必須煮熟才能吃。

青豆、黃豆芽等等，一定要先氽燙，再煮熟，豆子不可是脆脆的口感，要全熟軟化。

黃豆有很高的抗胰蛋白質酵素，豆漿至少要連續煮沸四次，煮一次加一次水，再煮，如此四次才能食用。

2.少吃加工食品，多吃天然的青菜、水果、豆類、米食。

3.素食中，蛋白質的攝取，一定要配對進行。因為所有的天然素食，都是不完全蛋白質。經過配對，會轉換成比肉類更優良的完全蛋白質，幫助身體活得健康長壽。

例如：豆類+穀類，豆類+穀類+麵食類，奶類+麵食類……等。這些配對的食物，一定要在同一餐中一起吃。

為什麼呢？以黃豆為例，營養價值高，但缺乏甲硫胺基酸。互補為芝麻。吃純素的人，一大杯 500cc 的豆漿，只需要配合七顆芝麻就足夠了。那只是一小口燒餅上的芝麻而已。多吃反倒會增加身體負擔。