

你知道吗？这 5 种食物防御致命疾病

【新唐人 2013 年 11 月 10 日讯】（新唐人记者于欣）说起一些食品不仅可以促进健康，还能够挽救我们的生命，你或许会感到惊讶。realbuzz.com 网站根据医学界的研究成果，介绍了 5 大食品的救命功效。想拥有健康的饮食习惯和生活方式吗？就来了解一下吧。

1. 巧克力

有研究表明，巧克力可以减少心脏病发作的风险，并预防致命的血栓。美国研究学者在英国医学杂志（**British Medical Journal**）上公开表示：巧克力可以将患心脏病的风险降低三分之一以上。这是因为巧克力中含有能增进健康的天然黄酮成分。黄酮可以改善血管内的血液流动，从而降低心脏病发作的机率。

研究学者甚至建议，乘飞机进行长途旅行的人应该吃巧克力来改善血液流动，降低罹患血栓的风险。因为长时间保持同一坐姿，容易罹患血栓。

2. 沙丁鱼

拉什大学医学中心（**Rush University Medical Center**）通过研究发现，与很少将鱼纳入食谱的人相比，每周至少吃一次鱼的人更不易患老年痴呆症。芝加哥圣路加医学中心（**St Luke's Medical Centre**）的玛莎威·莫里斯（**Martha Morris**）医生，对 815 个年龄在 65 岁到 94 岁之间的人进行了长达 7 年的研究，结果发现：定期吃鱼的人比从不吃鱼的人，患老年痴呆症的机率降低了 70%。

科学家们发现，鱼肉中富含的 DHA（二十二碳六烯酸）是抵抗老年痴呆症的关键：DHA 能够延缓老年痴呆症的发展，成为脑健康，以至健康生活方式的关键。

3. 大蒜

似乎有越来越多的证据证明：大蒜中已发现有 10 种化合物可以帮助我们抵抗癌

症。大蒜还含有增强免疫力的化合物，可以帮助人体分解诱发癌症的物质。比如，大蒜中的二烯丙基硫化物，就因分解致癌物而为人们熟知。研究表明，定期食用大蒜的人比不吃或很少吃大蒜的人，患胃癌的风险减少了一半。

4. 蔓越莓

这种小小的水果不仅味道可口，还具有众多的健康功效。如果将它们一一列举出来，可能要花很长的时间。简而言之，这种水果真的是我们健康的救星。它不仅具有抗氧化、抗炎、抗菌以及增强免疫力的功效，而且还富含植物营养素。人体内的植物营养素越多，防护功能也就越强。

此外，红色水果和浆果中还含有植物性化学物质，这种物质可以帮助人体抵抗诱发癌症的分子。康奈尔大学（Cornell University）的学者们做了一项实验，将蔓越莓提取物加入人类乳癌细胞。他们发现，很多相同的乳癌细胞在4小时内都开始死亡。

5. 咖啡豆

斯克兰顿大学（University of Scranton）通过研究发现：咖啡豆中的黄酮可以预防心脏病。主导这项研究的约翰·文森（Joe Vinson）博士表示：“抗氧化物质是人体的保卫军，可以让你免受有毒自由基的伤害。有毒自由基通过呼吸的氧气和食用糖分进入人体，能够引发慢性疾病。”咖啡中的抗氧化成分可以预防那些致命的疾病，如癌症、心脏病、糖尿病和中风。

不过，咖啡中也含有能导致血压升高的咖啡因。所以，如果你大量饮用咖啡，最好选择无咖啡因咖啡。这种咖啡与普通咖啡含有同等程度的抗氧化性能。让我们为了我们的健康、幸福，明智的饮用咖啡吧，争取让它既美味可口，又帮助我们抵御可怕的疾病。