

乐活时代
LOHAS

种籽,在文学家眼中它是希望的比喻;在生物学家眼中它是植物的胚胎;在农业学家的眼中它是生命的起源……而在营养学家眼中,它则意味着一股不可思议的力量。正确食用种籽能给人带来健康,反之则会损害健康,关键就在于如何利用。

寻常种籽的不寻常营养



南瓜籽:富贵病的克星

1克南瓜籽所含的铁几乎是同等重量去皮鸡胸肉的6倍,还含有丰富的膳食纤维和蛋白质。科学家通过这样一个实验,证明了南瓜籽具有良好的改善糖耐量的作用,向患有糖尿病的大鼠体内注射一定剂量的南瓜籽提取物,经过一段时间后发现大鼠体内的胰岛素水平有了显著提升,经过更深入的研究,科学家证实了是南瓜籽油内含的蛋白质和精氨酸改善了糖尿病大鼠的耐糖量。

另外,南瓜籽油中含有60%以上的不饱和脂肪酸与植物蛋白。经证实,不饱和脂肪酸能够乳化、分解血液中的脂质,增进血液循环、清除氧化物,使血液中的胆固醇及中性脂肪含量降低,减少脂肪在血管内壁的滞留时间,从而预防动脉硬化。对于年轻人来说,南瓜籽的好处是可以预防器官钙化、延缓衰老,而使南瓜籽有这些神奇功效的元素就是镁。



葡萄籽:天然体内化妆品

葡萄籽富含原花青素,它是一种高效的自由基清除剂,能清除人体内有毒的自由基,保护人体细胞组织免受自由基的损伤。正是基于葡萄籽的高抗氧化作用,欧洲人称葡萄籽为天然体内化妆品,它能恢复胶原蛋白活力,使皮肤平滑而有弹性。

葡萄籽还是天然的阳光遮盖物,能阻止紫外线侵害皮肤。除此之外,葡萄籽中还含有丰富的维生素E,维生素E也是有名的抗氧化剂,所以葡萄籽的作用除了防晒、抗老化,还能预防各种疾病。

曾几何时,葡萄籽还是葡萄酒厂的“下脚料”。人们为了追求更加甘甜的口感,会把葡萄梗、葡萄皮和葡萄籽去掉。渐渐地,有些人开始追求更特别的口感,就尝试在酿酒过程中留下这些“下脚料”,没想到这也别有一番风味。但口感仅仅是一方面,也许当初把“下脚料”加入酒桶的人没想到酒中会出现一种叫做“单宁”的物质,也更不可能想到这个使葡萄酒变得有些酸涩的物质,有预防癌症和心血管疾病的作出。

简单地说,种籽是另一种形式的“卵”,它包含支持新生命生长所需要的养分,因此种籽的营养价值很高也就不足为奇了。也许你经常因为这些种籽太常见了,而忽视了它们的与众不同,种籽一般都含有丰富的矿物质、烟酸、叶酸、锌和铁,这些营养物质可以使我们的身体更加强壮,增强抵抗各种疾病的能力。但是,种籽又远远不止这么简单:它可以治病——疗效甚至超过某些药物;它也可以致病——杀伤力堪比某些毒素。



芝麻籽:摆脱亚健康

乳糖不耐症虽算不上疾病,但却是一种无法治愈的症状,而乳制品是人体钙质补充的重要来源,所以乳糖不耐的人常伴有缺钙的现象。但也许大家不知道,芝麻籽中含有有利于骨骼生长的矿物质含量惊人,这对于难以适应乳制品的人而言实在是个福音。黑芝麻除了大家熟知的有乌发的功效外,还有很好的抗氧化的功能,由于芝麻含有丰富的卵磷脂、蛋白质、维生素E、亚油酸等,经常服用还能补血通便,是爱美人士日常必备的保健养颜食品。

芝麻籽所含的热量约有80%来自脂肪,减肥的人千万不要因为芝麻籽中超高的脂肪含量就对它敬而远之,其实这些大多是有益于健康的不饱和脂肪。芝麻籽中还含有防止人体发胖的物质:蛋黄素、胆碱和肌糖,因此芝麻吃多了也不会使人发胖。实际上利用节食来减肥的人,由于其营养的摄取量不够,皮肤会变得干燥、粗糙,若配合芝麻食用,粗糙的皮肤也可以获得改善。



TIPS: 食用种籽不可过量

说了那么多种籽的好处,也该说说它们的“坏话”了。不得不说,种籽肩负着繁衍的使命,所以它们生来都带着防身武器——坚硬的壳子,干涩的外皮或暗藏的毒素,它们靠这些特性来防止自己被动物大量吃掉,所以我们不得不学学如何防止中了种籽的毒。

防毒的第一大原则:别过量食用,如果需要大量的某些种籽来做糕点、饮品或零食,那么就要先煮一煮它们,让部分毒素分解掉。杏仁就是一个很典型的例子,我们总是听说古代有人食用杏仁而丧命的事情,这绝对不是危言耸听。如果你真的吃完杏子,就把它种籽的壳砸开取出杏仁的话,那可要当心了,这就是传说中的“苦杏仁”,它是一味中药,不能当做食品。没有经过处理的苦杏仁中含有苦杏仁甙,它是致命的关键角色,1.8克就可致命(也就是约55颗苦杏仁的量)。

防毒的第二大原则:不吃,这个原则是用来警告那些好奇心强的人,很多我们常见并被丢弃的种籽也都是有毒的,比如苹果籽、樱桃籽,虽然它们经过处理会是很好的外用护肤品,但并不适合内服,因为它们都含有氰化物这种低剂量就可使人致命的毒素。当然,如果你在啃苹果时不小心吃掉了一颗种籽也是无碍的,只要不集中吞服就没有危险。