

月星家居 YUEXING FURNISHING 奥体店 1周年 周年庆

**女神当家日** 南京站

女神当家日活动代言人 **陆毅**

**5.30月星家居奥体店 我的店庆你做主!**

详见店内广告

**女神大返利** 1000万现金大派送 最低成交价再返现 **5%**

**女神大福利** 50000个现金免单 单单必免!

**女神大馈赠** 1000款店庆大礼 满额即送

**女神大抽奖** 大牌豪奖 来就抽

凭女神卡额外尊享 预约热线: 84646000

**10倍大增值30变300**

**2000份奥妙2kg洗衣液 来就送**

**53元大牌家具抢到就是赚到**

参与网易线上互动 再抢**300元**现金抵用券

**五星电器** 开单即送**100元**五星电器抵用券

 <b>舒达</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>53</b>	 <b>陆虎凯旋</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>53</b>	 <b>木轩居</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>53</b>	 <b>精罗纳1962</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>53</b>	 <b>箭木源</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>53</b>
 <b>顾家家居</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>530</b>	 <b>雅登斯SO</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>530</b>	 <b>博登</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>530</b>	 <b>麒麟床具</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>530</b>	 <b>爱舒</b> 床垫(1.5*2.0米) 市场价:4380元 <b>530</b>

更多特供商品请进店选购, 产品以现场实物为准, 不参加商场活动, 运费自理。

地址:南京市江东中路311号(原龙蟠路店)  
地铁:2号线奥体东站3号出口, 10号线元通站5号出口  
热线:025-84646000/84480001

还在为每天吃什么而烦恼?近日,有网友整理出一个清单“你应该每天都吃的健康食物TOP10”。营养师提醒大家,追求健康要保持营养平衡,注意食物的多样性,并不是仅仅盯着“最健康”食物吃就能防癌。  
实习生 章文宜 现代快报记者 刘峻

# 这10种健康食物 每天都要吃?

营养师:是好食物,但也不能“盯着吃”

## 这些健康食物 还有防癌功效?

现代快报记者看到,这份清单上列出了10种每天都应该吃的健康食物:绿茶、橙子、黑巧克力、西红柿、酸奶、核桃、鸡蛋、苹果、橄榄油和肉桂。据说其中不少食物有防癌的功效,比如:“加热后的西红柿具有抗癌功效,包括肺癌、胃癌、膀胱癌、前列腺癌及皮肤癌,对心脏疾病也有预防作用。”还说“鸡蛋为人体提供维生素A、维生素B<sub>2</sub>和蛋白质,有利于构建肌肉、燃烧脂肪。”

该清单还指出,橄榄油可以保护你免受心脏病的困扰,在降低低密度脂蛋白胆固醇的同时,增加高密度脂蛋白胆固醇水平,有抗氧化作用。另外,黑巧克力也可以降低血压,降低低密度脂蛋白胆固醇,是天然的抗抑郁情绪调节剂。

## 都是健康食物 但不能只吃这10种

现代快报记者就这份健康食物清单采访了两位营养师。她们都表示,这10种食物都是对人体有益的,但不能每天只盯着这10种吃。

南医大二附院营养师梁婷婷说:“这10种食物应该说都是健康食物里排名比较靠前的,是每一类食品中的代表。但是不能只吃这10种。”江苏省省级机关医院的营养师蔡晓真表示,她个人不提倡列出所谓最健康食物的清单,来限定每天吃什么食物,她说:“每种食物都有优缺点,不能只盯着某一种食物。比如坚果类食物确实有助于大脑代谢,有抗氧化的作用,清单中列出的核桃有,没列出的坚果,比如开心果也有。”

“橄榄油是健康的油脂,的确有抗氧化的作用,但是我们每天摄入的油量已经严重超标了,国际标准是30克,中国人每天摄入量少则50-60克,所以很多人没必要再补充橄榄油了。”营养师梁婷婷说,“巧克力也是健康的油脂,黑巧克力也的确有降低血压、降低低密度脂蛋白胆固醇,或者调解情绪的效果。但是每天都吃,会导致油脂堆积。”

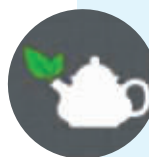
## 食品不是药品 健康食物只有辅助功效

不过,清单中列出的部分食品的功效,专家表示不太靠谱。比如,文中说鸡蛋能燃烧脂肪抵御肥胖,两位营养师都给出否定的答案。“鸡蛋的蛋白质吸收率高,优于其他动植物蛋白,有利于建构肌肉,但是说它能燃烧脂肪和抵御肥胖是没有科学依据的。”

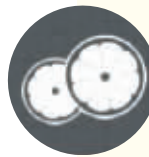
清单上有很多食品都号称有抗癌防癌的功效,比如西红柿具有抗癌功效,加热后的西红柿有预防肺癌、胃癌、膀胱癌、前列腺癌及皮肤癌的作用。梁婷婷说:“食用西红柿时加热或少许油烹饪,可以促进番茄红素释放。其实生吃西红柿就可以补充维生素。”她提醒大家,不要陷入误区,健康的食物所具有的抗癌防癌功效都是辅助作用,“健康的食物不是药品,没有治疗效果,只有协同和辅助功效。”

对于这份健康食物清单,专家表示原则上是对的,但是任何食物多吃、过度摄取后,就会造成营养失衡。中国居民很多都是油盐有余、蔬果不足。营养师提醒市民,要保持营养均衡,维生素、蛋白质、油脂等各种营养素合理搭配,尽可能摄取多品种的食物和营养素。

### 网传每天都要吃的 健康食物TOP10



**绿茶**  
绿茶有神奇的抗癌特性,并且富含抗氧化物质,有助于促进代谢、减轻及控制体重。



**橙子**  
橙子含有丰富的维生素C、抗氧化物质、叶酸及抗癌化合物。尽量食用新鲜橙子或是喝鲜榨橙汁。



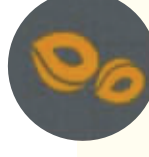
**黑巧克力**  
研究发现黑巧克力能降低血压,降低低密度脂蛋白胆固醇,而且是天然的抗抑郁情绪调节剂。



**西红柿**  
加热后的西红柿具有抗癌功效,包括肺癌、胃癌、膀胱癌、前列腺癌及皮肤癌。对心脏疾病也有预防作用。



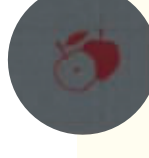
**酸奶**  
提高免疫功能,提供防癌保护。改善胃肠功能,防止腹泻、消化不良及肠胀气。



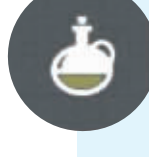
**核桃**  
核桃对人体健康非常有益,它含有大量肌肉构建蛋白,同时保护心脏健康,降低心脏病风险。



**鸡蛋**  
鸡蛋为人体提供维生素A、维生素B<sub>2</sub>和蛋白质。并有利于构建肌肉、燃烧脂肪及抵御肥胖。



**苹果**  
苹果中的营养成分水溶性好,易被人体吸收,同时热量低,有利于控制体重。维生素C含量丰富,有利于心血管健康。



**橄榄油**  
可以保护你免受心脏病的困扰。在降低低密度脂蛋白胆固醇的同时,增加高密度脂蛋白胆固醇水平,还有良好的抗氧化作用。



**肉桂**  
肉桂是最好的治疗用香料之一,并因其具有改善糖尿病患者血糖控制能力而闻名。