

研究表明芝士与葡萄酒能让人更健康聪明

<p>葡萄酒搭配什么食物最完美？很多人想到的第一个答案都是芝士！

没错，不同风味的芝士和葡萄酒的搭配，真的是相得益彰。但是也有很多人会担心，芝士含有那么多脂肪，会不会对不好？饮用葡萄酒是不是也对有害？虽然很多人认为芝士和其他乳制品含有大量脂肪，会增加心脏病的发病率。最近的一个相关研究却并不这么认为。该研究小组的研究人员参考了以往研究中使用的数据库和乳制品样品，进而开展了自己的研究，而其结果证明，食用芝士不会提高心脏病的发病率。这个研究是由三个乳制品组织联合发起，分别是：全球乳制品论坛组织（Global Dairy Platform）、乳制品研究所（Dairy Research Institute）和澳洲乳业（Dairy Australia）。同时，研究人员表示，这三家乳制品组织全程都没有参加到样品采集和分析中，以保证研究成果的公正性。欧洲流行病学期刊（European Journal of Epidemiology）近期也刊登了一篇文章，认为芝士以及其他乳制品对，尤其是心脏其实是无害的。既然证实了芝士对无害，那我们再来看看红葡萄酒的好处。红葡萄酒被证实，对人类的心脏和大脑是有益的。有一个针对红酒的研究，通过观察发现，穿过肠道后的红葡萄酒残留物可以阻止细胞的死亡。这是因为残留的红葡萄酒可以让细胞进入应激状态，从而影响神经系统，阻碍神经退化性紊乱等疾病的产生。这个研究同时也展示了，不同的食物在通过消化道的分解后，所产生的物质对有不同的好处。不过，过度饮用红酒或食用芝士始终是对不好的。但是根据不同人的身体状况，这个“度”也有所不同。很重要的一点是，无论是葡萄酒还是芝士，都不能作为主食摄入，它们只是佐餐或甜点。而一位营养学家阿什利·科夫（Ashley Koff）说，在饮食上，我们要遵循“更好但不完美”（Better, not Perfect）原则。例如，我们可以选择在晚餐的时候搭配一杯葡萄酒，但不要在深夜吃零食喝酒以满足口腹之欲。无论是道听途说什么食物对身体好或不好，亦或是非常喜欢某种食物，都要在充分考虑自己的身体状况下，将你想要吃的东西（例如美酒与芝士）适当加入日常的饮食中。

</p><p></p><p><a href = "/pdf/886-研究表明芝士与葡萄酒能让人更健康聪明.pdf" rel="alt
ernate" download="886-研究表明芝士与葡萄酒能让人更健康聪明.p
df" target="_blank">下载本文pdf文件</p>