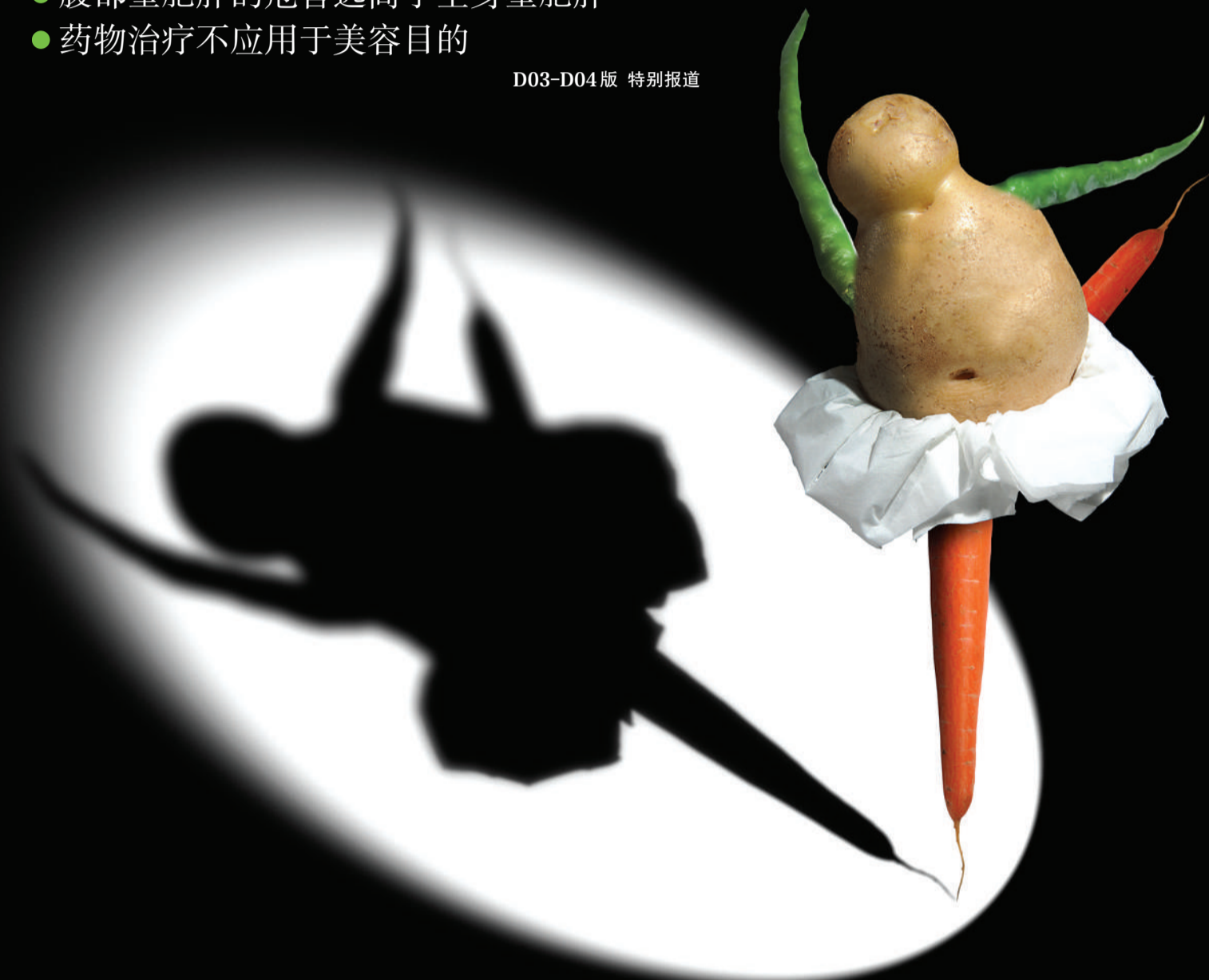


大腹便便有多糟？

- 腹部型肥胖的危害远高于全身型肥胖
- 药物治疗不应用于美容目的

D03-D04版 特别报道



创意摄影/新京报记者 王远征

■ 关注4月11日世界帕金森日 公告牌 水果、红酒可降患帕金森风险

4月11日是世界帕金森病日，一方面中国社会老龄化程度日益严重使得帕金森病的发病率增加，另外一方面患者年龄层次也在逐渐向低龄的方向发展。对于明确诊断为帕金森病的患者都是手术治疗的适合人群。

据宣武医院功能神经外科副主任医师张宇清介绍，国际上最近研究报道表明，类黄酮物质可以保护神经组织免遭损害，经常摄取一些富含类黄酮的食物，可以相对降低

帕金森病发生的风险。

类黄酮又称生物类黄酮，是一类植物色素的总称，为人类饮食中含量最丰富的一类多酚化合物，广泛存在于水果、蔬菜、谷物、根茎、树皮、花卉、茶叶和红酒葡萄酒中。张宇清大夫说，类黄酮还可以抑制有害的低密度脂蛋白产生，有降低血栓形成的作用。调查证实，类黄酮摄入量低者，冠心病死亡率较高。

新京报记者 潘波 贺潇
通讯员张宇清 孙琳

■ 春季提醒 野菜不是家常菜，不宜多吃

春季人们的户外活动明显增多，对踏青、尝鲜更是趋之若鹜。一些春季特有的新鲜食物如香椿、野菜等十分受欢迎，但尝鲜野菜的同时如何保证安全？中国疾病预防控制中心营养与食品安全所杜松明博士说，野菜的种类很多，只要不是菜地里种的、能吃的，都能称为野菜。人们经常吃的野菜有：荠菜、扫帚苗、苦菜、马齿苋、灰灰菜、野苋菜、鱼腥草、蕨菜等。从现代营养学的观点来看，野菜应该归类到蔬菜。

所以，它们的营养成分和普通的蔬菜的特点一样。“含的水分多，有65%—95%的水分；绿色的含胡萝卜素、维生素C、核黄素丰富；矿物质，如钙、钾、镁的含量也较高；膳食纤维丰富；含较多的植物化学物质，有利于健康。在传统医学中，很多野菜也具有防病治病的作用，这个属于另外一个领域，不妄加评论。”

吃野菜时要注意，安全第一，不认识的不吃。有的野菜看上去绿油油的很是可爱，但不一定能食用，所以，

采摘野菜时一定要注意，不认识的不采、不吃。吃前做好处理，一些野菜有微毒，需要经过煮、浸泡才能去毒，一定要认真处理好后再吃。不宜多吃。野菜毕竟是野菜，没有成为“家常菜”一定有它的原因，也是人们亲身实践中得来的经验，所以，尝尝鲜偶尔改善改善口味还可以，不宜天天吃、吃很多。吃野菜原本是为了促进健康，如果吃的不合适带来负面作用，就适得其反。

新京报记者 潘波