

吃咖喱预防老年痴呆

对于很多人来说，咖喱是一种非常熟悉的调料。然而，你知道食用咖喱有什么好处吗？

澳大利亚一项研究显示，爱吃咖喱的人患早老性痴呆风险更低，原因是咖喱中的关键成分姜黄素能分解大脑中淀粉样蛋白积聚，从而避免或延迟老年痴呆症发病。

研究人员在《英国营养学杂志》上发表文章说，**96**名年龄在**40**岁到**90**岁的志愿者愿意参与这项为期**1**年的实验，一组人每天服用**1500**毫克姜黄素，另一组人服用安慰剂。**6**个月后的语言和记忆测试结果显示，接受安慰剂的一组人认知能力下降，接受姜黄素的一组人没有变化。

咖喱是预防老年痴呆的良药

咖喱是以姜黄为主料，另加多种香辛配料配置而成的复合调味料。在印度人的日常生活中，咖喱可谓是必备的调味品。

它富含维生素、矿物质等人体必需成分，能提高消化吸收功能，促进血液循环，并有灭菌的作用。

研究发现，咖喱还能预防老年痴呆症。统计数据显示，印度是全世界老年痴呆症患病率最低的国家。

咖喱的饮食搭配

如今，很多中国的饭店也都把咖喱海鲜、咖喱羊肉作为自己的招牌菜，而最常见的便是咖喱牛肉。其实，无论从口味上还是营养上来讲，这些搭配都不是最好的，咖喱和鸡肉才是最佳的搭配。

咖喱羊肉：容易上火

羊肉和咖喱同食容易引起上火。咖喱本身属于辛辣食物，羊肉性温热，吃后很容易上火。大部分人认为羊肉较腥膻，用咖喱可去除膻味，但这样会损害胃肠道。

如果非要吃的话，可以搭配一些凉性和甘平性的蔬菜。凉性蔬菜一般有冬瓜、丝瓜、金针菇、菜心等，而红薯、土豆等则是甘平性的蔬菜，搭配吃能起到去火的作用。

咖喱牛肉：会有腹胀的感觉

牛肉咖喱一起吃会有腹胀的感觉。咖喱与牛肉消化时所需的胃酸浓度不同，会导致肠胃功能紊乱。

咖喱鸡肉：黄金搭档

鸡肉肉质细嫩，蛋白质与磷脂含量较高，很容易被人体吸收。与咖喱搭配，不会引发任何身体不适，是名副其实的黄金搭档。

吃咖喱要注意：

患有胃炎、胃溃疡的人应少吃咖喱，患病服药期间忌食。

鸡肉必需去掉鸡皮和脂肪油块，才能成为真正的减肥食品。

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是存储病菌、病毒和致癌物的“仓库”，应弃掉不吃。