

冰西瓜伤脾胃,桃吃多了会上火

# 夏季小心“水果病”

炎炎夏日,种类繁多的新鲜水果让人目不暇接。于是很多人敞开肚子吃水果,认为营养丰富,还能减肥。然而,水果吃多了,或者吃的方法不对,同样对身体有害,甚至会引发“水果病”。

**西瓜:**西瓜性凉,味甘甜,具有清热解暑的功效。但是吃多了会损伤脾胃,使食欲减退,造成消化不良。特别是老年人消化机能减退,吃后易引起厌食、腹泻等肠道疾病。尤其是不要贪吃刚从冰箱里拿出的冰镇西瓜。

**桃:**桃子属温性,可起到补气润肺、生津润肠的保健作用。但是多吃桃子很容易上火,本身是热性体质并且有口干、口渴、咽喉疼痛等上火症状的人最好少吃桃子。还有的人对桃毛过敏,在吃前可用盐水泡或者用刷子清洗桃子的表皮。

**荔枝:**荔枝性热,贪吃容易上

火。而且,鲜荔枝含糖量很高,如果大量吃荔枝,又很少吃饭的话,极易引发突发性低血糖,俗称“荔枝病”,出现头晕、面色苍白、口渴恶心、出汗心慌等症状。这是因为荔枝内含有丰富的果糖,食后使人体血液中果糖含量显著升高,肝脏来不及将其转化为葡萄糖,造成血糖降低。如出现这些症状,要及时口服糖水或糖块。

**芒果:**芒果偏凉性,有“热带果王”之称。肠胃功能不好的老人、孩子以及气虚、脾虚的人要慎食少食。还有的人吃了芒果后,会全身起红斑,出现呕吐、腹泻等过敏现象,这是因为芒果汁内含有的异型蛋白和蛋白酶引起了“接触性皮肤反应”,所以最好将芒果肉切成小块直接食用,吃完芒果后,还要漱口、洗脸,以免果汁残留。

**菠萝:**菠萝属热带水果,性平

味甘,维生素C含量丰富。但菠萝还含有一种特殊的菠萝蛋白酶,会使胃肠黏膜通透性增大,所以一些过敏体质的人吃后可能出现腹痛、皮肤潮红、全身发痒、恶心、心慌头痛,甚至休克。因此,在吃菠萝前切忌空腹,吃前要将菠萝切成片放入淡盐水中浸泡约20分钟,破坏菠萝蛋白酶,减少过敏反应的发生。

**樱桃:**樱桃性温热,因味美娇,营养丰富,受到许多人的喜爱。虽然樱桃酸甜可口,但不宜多吃,否则容

易上火、溃疡,有热性病或者虚热咳嗽者更要慎食。

(据《生命时报》)



## 运动健身也有“金字塔”

生活中的运动最实惠

“膳食宝塔”大家并不陌生,它把日常食物按照“金字塔”形式排列,常吃的基本食物在塔底,应当限量或少吃的在塔尖。近日,台湾成功大学运动专家曹建民推出了“运动金字塔”。在这个五层塔中,从上班、家务劳动,到走路、打球都有一席之地。

**第一层:生活中的运动。**次数:每天数次。时间:每天累计30分钟以上。强度:适中。这类活动主要包括走路、爬楼梯、骑车上班、园艺活动、家务、逛街、购物等。

曹建民说,在这其中最好的是走路、骑车和园艺。如果平时没有机会做园艺,可多走路和骑车,最好每次能坚持30分钟以上。家务劳动中,擦窗、拖地,洗衣服都能起到不错的运动效果。

**第二层:伸展运动。**次数:每周5—7次。时间:6—10个动作,每个持续30秒。强度:伸展至有拉紧感。这类运动主要包括瑜伽、拉筋动作、柔软体操等。上班族应多做肩颈背部的拉伸,比如站在墙边,双手沿墙不断向上伸的“爬墙运动”;双手在身后握拳拉伸背部;手举过头顶,腰部后弯,拉伸腹部。

**第三层:有氧运动和休闲运动。**次数:每周3—5次。时间:每次20分钟以上。强度:中等偏高。有氧运动有慢跑、骑自行车、游泳、登山、有氧舞蹈、健身操等;休闲运动包括网球、篮球、高尔夫等球类运动。这类运动可以锻炼心肺功能,休闲运动还能陶冶情操。

“体重较重的人,可以首选游泳,以减轻关节负重。”曹建民说。

**第四层:肌肉运动。**次数:每周2—3次。时间:每10个动作为1组,做1—3组。强度:略超肌肉负荷。包括重量训练、仰卧起坐、俯卧撑、拉力带等。

“日常生活中,肌肉力量训练最容易被忽视。”曹建民说,有氧运动对肌肉的影响很小,所以每周要抽出时间进行专门的力量训练。适合日常训练的有仰卧起坐、立卧撑(先做一个俯卧撑,然后收腿,站起来,再重复上述动作),还可以用哑铃进行一些上肢的负重练习。

**第五层:静态活动。**不要连续超过60分钟。这类活动包括看电视、玩电脑、工作等。

曹建民解释说,虽然坐着也能消耗能量,但量很小。最好坐1小时就起来活动一下。比如上班族,可以规定自己每次上完厕所回来后站3分钟,或做上一组伸展运动。

(据人民网)

只因饮食结构不同,就可以让人比实际年龄年轻或衰老

# 每天吃5份深色蔬菜变年轻

要想年轻,就得会吃。我们无法阻止岁月的流逝,但可以让身体的“真正年龄”——“生理年龄”更年轻。

## 吃对食物被证实

### 可以减龄

近日,美国“真实年龄”网站刊登了食品“减龄”的最新研究结果。

“只是饮食结构的不同,就可以让人比实际年龄衰老13岁,或者年轻14岁。”专家说。

一个由医师、流行病学专家、营养专家组成的团队,从几百份研究中归纳出了饮食、运动、生活习惯到底会如何影响人的生理年龄和患某些疾病风险的规律。他们得出以下结果:

1. 少吃油,年轻6岁。长期吃油过量可能造成高脂血症、脂肪肝,动脉粥样硬化、冠心病、胆囊炎等一系列疾病。
2. 吃早餐,年轻1.1岁。吃早餐对营养摄入平衡,减少血糖波动,控制午餐食量很有帮助。同时,吃早餐能提升人一天的新陈代谢,使他们更有活力。
3. 吃深色蔬菜,每天5份以

上,年轻2岁。蔬菜富含矿物质和维生素,尤其是深色蔬菜,其中的叶绿素、胡萝卜素、番茄红素、花青素等都有抗氧化、抗衰老的作用。

4. 吃坚果,一周吃140克,年轻1.5岁。坚果除了富含蛋白质和脂肪外,还有大量的维生素E、叶酸、镁、钾、不饱和脂肪酸及较多的膳食纤维,对健康有益。但注意不能吃过量。

5. 吃鱼,一周3次,年轻1.5岁。鱼肉中的蛋白质容易吸收,并富含脂溶性维生素、矿物质和不饱和脂肪酸,对健康格外有益。

6. 吃粗粮,一周5次,年轻1岁。谷类含丰富的碳水化合物,是饮食的基础。但粗粮比细粮含有更多的矿物质、膳食纤维和维生素,因此更加健康。

## 绿叶蔬菜不会

### “越吃越黑”

另外,专家也指出,绿叶蔬菜并不会“越吃越黑”。

夏日防晒被不少美女们提到了护肤中最为重要的一环。而提到防晒,不少人认为,芹菜等绿叶蔬菜含有光敏物质,吃绿叶

蔬菜之后晒太阳,可能会促进皮肤老化长斑,让人越吃越黑。对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红并不认同。

范志红介绍,研究表明,叶绿素的吸收率很低,摄入之后95%以上从大肠排出体外,因此,它根本不可能大量进入人体。少量进入人体的叶绿素主要分布在肝脏、淋巴结和脾脏当中,皮肤当中虽然也有,但数量甚少。

据范志红介绍,有一项实验发现,即便给人吃每天300毫克的叶绿素(这个数量远远超过日常吃青菜的摄入量),血液里的叶绿素浓度也不过是0.002毫克/毫升,而皮下脂肪中的叶绿素含量更是少得可怜。因此,如果午餐吃了绿叶蔬菜,叶绿素并不会立刻被吸收。因为食物在胃里会停留4—6个小时。进入小肠之后,才能考虑到吸收的问题,而食物在小肠的停留时间有十几个小时之多,等到叶绿素被充分吸收的时候,已经完全不用担心防晒的问题了,因为此时太阳已然下山。

范志红表示,为了防晒而不吃绿叶蔬菜是在放弃一种极好的食物。因为,叶绿素有减轻体味的作

用,还是非常好的解毒物质,又

是抗癌物质,包括皮肤癌。因此,范志红建议,夏日不仅不该不吃绿叶蔬菜,反倒该多吃一些。不仅没有因为“感光”而引起皮肤生斑的问题,反而对于预防包括皮肤癌在内的多种癌症有所帮助。据了解,我国营养学会推荐,每天要吃4至5两深绿色的蔬菜。

(据《科技日报》)



趣味养生秘笈:

# 涂鸦可使记忆力提升29%

有时候,养生并不需要大张旗鼓地行动,在家里做一个小动作,认真做一件小事反而能成为意想不到的健康催化剂。据美国MSNBC网站报道,以下七件是您在家里就可以坚持做的小事,对健康的益处会大大超乎您的想象。

**泡茶——减少20%中风的可能**

美国加州大学洛杉矶分校医学院的研究显示,每天喝3杯茶以上的人,比喝茶少于一杯的人中风风险低20%。不论红茶绿茶,其中的茶多酚和氨基酸都可以为血管和动脉提供更好的保护。

**开怀大笑——血液循环增速**

**21%** 美国得克萨斯大学最新研究显示,那些看喜剧时由衷发笑的人,血液循环速度会增加21%,并且效果可以持续24小时之久。而当他们看严肃的纪录片时,血液循环速度会下降18%。所以,尽可能发现生活中有趣的事吧。

**认真刷牙——头颈肿瘤发病率减少80%**

纽约罗斯威尔·帕克癌症研究中心的新研究显示,由长期牙病导致的头颈部肿瘤占其总发病率的80%。而消灭口腔中致病细菌的方法很简单:坚持认真刷牙,并用牙线清洁牙缝。

**写封感谢信——快乐指数提**

**升20%** 如果真的想感谢某人,就把感谢的话写下来吧,这比口头感谢给人更多的回味空间。美国肯特大学的研究人员发现,书面感谢能让双方的快乐指数上升20%,免疫系统、肺部、肝脏健康指数也会随之提升。

**涂鸦——让记忆力提升29%**

听一段同样的录音时,那些信笔涂鸦的人比什么都不写不画的人,能记住的东西多29%。英国普利茅斯大学的专家解释说,那些开会时看似听得无比认真的人,最有可能是在做白日梦;而随手写画的人注意力反而始终锁定在会议上。

**握爱人的手——压力少一半** 美国精神病学家的研究指出,拥抱、紧握爱人的手都是减压良方。尤其在紧张时,握住那双你熟悉的手可以降低血压,心跳的升幅,让你放松些。

**喝杯红酒——增寿5年** 在荷兰,一项针对1300名男性,长达40年的研究显示,每天喝半杯红酒的人,平均寿命比不喝红酒的人多5岁。红酒中的多酚类物质有很好的护心功能,其中的少量酒精还能提升好胆固醇数量,并帮助赶走血管中的斑块。每天喝半杯至一杯红酒是较为合适的量。

(新浪)