

健康新知

五大饮食恶习让你未老先衰

忙碌的生活,令人们饮食不规律。许多人为了争取时间工作,在饮食上也节省起来,吃一些方便的食物。殊不知,这些饮食恶习,让你离健康越来越远。

恶习一:

方便面代替早餐

经常食用方便面替代早餐,对人体健康和发育都是很不利。这是因为,维持人体正常生理代谢需要六大要素,而方便面主要成分是碳水化合物,其他营养成分很少。

因此,如果长期以方便面代替早餐,会导致头晕、乏力、消瘦、心悸、精神不振等。严重者可出现体重下降、肌肉萎缩等营养缺乏症。

恶习二:

畜肉代替鱼肉

许多人习惯于只吃猪肉,少吃或不吃鱼肉。虽然两者的蛋白质含量和吸收率差异不大,但脂肪的构成却有很大差异。鱼的脂肪含有较多的某种多不饱和脂肪酸,这种脂肪酸对儿童的大脑发育和预防心血管疾病起着有益的作用。而畜肉,尤其是牛羊肉,脂肪酸以饱和为主,过多摄入不利于健康。

恶习三:

红糖代替白糖

红糖和白糖都是由甘蔗或甜



菜提取出来的,红糖的制作工艺较白糖稍微简单一些,其中所含的葡萄糖和纤维素也较多,而且释放能量较快,吸收利用率也更高。但是,红糖的味道不如白糖那么甜,人们在喝茶和咖啡时自然而然就会多放些,所以,有时候红糖比白糖对身体的危害更大。

恶习四:

营养品代替天然食品

很多人越来越重视营养的补充,这是好事,但滥用营养品,好事就变成了坏事。把蛋白粉当饭吃,用维生素代替水果和蔬菜,认为吃了这些营养品,身体就会健康。更有不少人认为,维生素类药物对身体有益,多吃点无妨,实则不然。

例如,大量的维生素C与肾结石形成有关,加强营养,原则上应从饮食调节入手。如果饮食不够,确需补充时,应该由相关专家给予建议,切不可滥补。

恶习五:

昂贵的代替便宜的

贵的,未必就是最好的,比如,昂贵的鱼翅,其主要成分是胶原蛋白。胶原蛋白的氨基酸构成不全面,跟人体需要的氨基酸构成不甚符合,甚至远不如鸡蛋、牛奶中的白蛋白、球蛋白营养价值高。

(凤凰)

现在,许多人像陀螺一样不停地“旋转”,短暂的休息都成为了奢侈,原本健康的身体也在不知不觉中走了下坡路。

如果从繁忙的生活中抽出3分钟,你会做些什么?或许你能睡上一个回笼觉,喝一杯热茶,听一首钢琴曲。但只要学会忙里“偷”闲,掌握“3分钟法则”,就能让你锁住健康。

紧张而忙碌的生活,常常让现代人觉得身心疲惫:快迟到了,和早饭“抢”时间;工作没完成,和运动“抢”时间;熬夜上网,和睡眠“抢”时间……每天,人们跟陀螺一样不停地“旋转”,短暂的休息都成为了奢侈,原本健康的身体也在不知不觉中走了下坡路。

如果从繁忙的生活中抽出3分钟,你会做些什么?或许你能睡上一个回笼觉,喝一杯热茶,听一首钢琴曲。但只要学会忙里“偷”闲,掌握“3分钟法则”,就能让你收获意想不到的健康。

刷牙持续3分钟

韩国牙科界一直倡导“3·3·3刷牙法”,即每天刷牙3次以上,在饭后3分钟以内刷牙,每次刷牙3分钟以上。北京佑安医院口腔科主任陈世璋教授说,刷牙的基本原则是“面面俱到”,也就是说,牙齿的外面,里面,咬合面等各个角度都要考虑到。算下来,大约有80多个牙面需要清洁,这个工作量不算小。

水沸后再烧3分钟

经过氯化处理的自来水,其中氯与水残留的有机物结合会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。实验证明,这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切,而把水煮沸后再烧3分钟,其含量可降至最安全饮用标准,是真正的“开水”。

所以中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;然后等水快开时把盖子打开;最后,水开后等3分钟再熄火,这样就能让水里的有害物质有效挥发掉。

吃热喝凉间隔3分钟

锁住健康每天留意10个3分钟



北京大学人民医院心内科主任医师孙宁玲表示,吃完热菜后血管会扩张,如果再大量饮用冰水,血管会急剧收缩,血压增高,出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。这种做法对血压稍高的人来说尤其危险。所以,短时间内最好不要食用温度反差大的食物。即使吃完热的想喝点冷饮解渴,也要间隔3分钟以上,这样可以减小对胃部的刺激。

开水泡茶3分钟

中国农科院茶叶研究所副所长江用文建议,最好将茶水先泡3分钟,倒掉水后再冲泡3分钟,最佳水温是70℃—80℃,这样泡出来的茶水色香味俱佳。泡茶3分钟,茶中的咖啡碱基本上都渗出来了,这个时候的茶,最能提神醒脑。

滴眼药水后

按内眼角3分钟

北京协和医院眼科主任医师李莹指出,正确的滴眼药水姿势是:取坐位或仰卧位,头稍向后仰,眼睛向上看;用左手的

性,因此爱生气的很难长寿。所以,生气不该超过3分钟,即使有气也要来得快去得快,尽快宣泄,竭力保持情绪的稳定。

食指和中指轻轻向下拨开下眼皮,右手持药瓶,将眼水滴入眼睑1—2滴,再将下眼睑轻轻向上提起,使药液充分分布于结膜囊内;滴完药水后轻轻闭眼,用食指压住内眼角3分钟。这样,不仅能避免药液进入鼻泪管后被鼻黏膜吸收进入血液,还会延长药液在眼球表面停留的时间,让药效更充分。

睡醒后赖床3分钟

统计数据显示,在中风和猝死病例中,近25%的人是在清晨起床时发病的,这个时段因此被称为一天中的“魔鬼时间”。孙宁玲建议有高血压,心脏病的中老年人,睡醒后不要急于起身,应先在床上闭目养神3分钟再起床。身体可保持原来的姿势,并适当活动一下四肢和头颈部,这样血压不会有太大波动。

生气不超过3分钟

美国生理学家爱尔马研究发现,人生气10分钟耗费的精力不亚于参加一次3000米赛跑。更严重的是,生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比其他任何情绪分泌的都复杂,且具毒

柑橘类水果

消解冬郁



人的情绪受多种因素影响,寒冷的气候可使人体免疫力下降,脑神经呈抑制状态,因而不少人感到精神委顿,懒惰少动,思维和注意力不集中,记忆力也较平时差。医学家发现,冬天人最易患抑郁症。

近日日本取得了一项研究成果,他们对长期药物治疗效果不佳的重度抑郁症患者,配合使用香气疗法,结果1至3个月后,患者几乎全部恢复了精神状态,而且许多人停止了服药。该香气疗法的香料是从柑橘类水果中提取出来的,经一定装置施用于病人。

柑橘类水果包括柑橘属、金橘属和枳壳属,如橘、柑、橙、柚、柠檬、金橘、枳壳等。这类水果不仅可供观赏(如柚)、品尝、食疗,而且气味芳香,沁人心脾。时下正值柑橘类水果大量上市,人们不妨一试。

(据《新民晚报》)

经常变换食谱

有益防癌

美国斯坦福癌症研究院的科学家在近30年的调查研究中发现,长期缺乏蛋白质,可导致上消化道上皮细胞分化异常,促使癌变;而饮食中脂肪含量高,脂肪易于在大肠、胰脏等的细胞周围聚集,形成厚脂肪膜,影响细胞分解,致使上皮细胞增生,也会导致癌变。

癌变是一项长期的可逆性“工程”,在此“工程”之中,只要有段时间中断,整个“癌工程”就得重新开始。因此,科学家提出对策:不断改变食谱,品种尽可能多样化,做到营养平衡,比例恰当;特别应改掉固定不变的饮食习惯,尽量吃“杂食”。

此外,由于不同地区的土壤、水中的微量元素成分和含量不同,导致食物中所含的微量元素也不相同。所以,专家建议不要长时间固定吃来自同一地区的食物;不同地区的粮食、蔬菜、水果等食物应进行交换。这有助于具有防癌作用的微量元素硒、钼等的摄入均衡,从而减少某些癌症的发病几率。

(据人民网)