

夏天吃这些食物当心会变黑

俗话说:一白遮百丑。谁都想白一点、更白一点。古代中医云:若要肤白如脂,饮食之物必有取舍。炎炎夏日到了,爱美的你是不是又要开始担心自己会被晒黑了?要想自己不变黑,饮食上一定要注意了。有一些食物是吃不得的。否则,当心让你一吃皮肤就变黑。



感光蔬菜

感光类食物都容易使皮肤变黑,因为它们富含铜、铁、锌等金属元素,这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸、酪氨酸酶以及多巴胺醌等物质的数量与活性,多吃这类食物会令肌肤更容易受到紫外线侵害而变黑或长斑,所以要适量摄取;红薯、马铃薯、菠菜、韭菜、芹菜、香菜、白萝卜、豆类等,这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。

一般而言,含有挥发辛辣气味和特殊气味的蔬菜大部分属于感光蔬菜。

强酸性食物

平衡是自然界里最好最健康的状态,食物的摄取也是如此;健康的人体体液呈弱碱性,平时酸性食物与碱性食物摄入不均衡,血液会倾向酸性,从而给人体带来各种不适,促进皮肤色素斑的形成;多吃新鲜水果食用菌等食物,控制肉、酒、糖类等强酸性的食物的摄入量是保持体液呈弱碱性良好

状态,防止和淡化色斑的要则。

胡萝卜、菠菜、紫萝卜头、紫色包心菜、香菇、黑木耳等,这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。健康的人体体液呈弱碱性的,平时酸性食物与碱性食物摄入不均衡,血液会倾向酸性,从而给人体带来各种不适,促进皮肤色素斑的形成。

深色、油炸食物

深色食品还包括紫米、黑豆、赤豆、青豆、红菱、黑芝麻、核桃等,乌骨

鸡、牛羊肉、猪肝、甲鱼、深色肉质的鱼类、海参等肉食;油炸食物是许多人的喜好,闻起来香辣可口的油炸食物吃进去可是有大害处;油炸食物吃了不仅容易胖,而且内含的氧化物会加速肌肤的老化,所以应尽量少食。如果实在忍不住的话,不妨在食用前补充一些维生素E的食物以抵抗老化,如南瓜、香蕉、菠菜、胡萝卜、全麦面包、花生、芝麻、糙米等。

此外,奶、鸡蛋、豆腐、鱼类等浅色食物,容易令黑色素排出,也可以减轻内脏负担。

养生达人招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!

《养生达人》栏目诚邀社会各界养生专家、养生达人、养生爱好者和养生受益者参加(报名、推荐、自我介绍均可),讲出您自己的养生方法,与大家一起分享养生所带给您的健康与快乐。

报名电话:0535—6630821

同时欢迎热衷于养生的人士加入“齐鲁晚报健康养生群2”,QQ群号:232737219,一起探讨健康新话题!

长寿谚语

大饥不大食 大渴不大饮

民间有句谚语“大饥不大食,大渴不大饮”,这句话来自古籍《寿世保元》:“食过量则结积,饮过多则成痰癖。故大渴不大饮,大饥不大食,恐气血失常,卒然不救也”。意思是说,饮食过量容易导致疾病,当饥饿过度时,不要大吃大喝,否则使气血失常,无法挽救。告诫人们应饮食有节,不暴饮暴食。

暴饮暴食很容易导致胃病,尤其是长期处于饥饿状态大吃一顿,对胃极为不利。胃的承受能力是有限的,大食

必定会损伤胃。当口渴非常厉害时也不能大饮,否则会冲淡胃酸,导致胃病。所以又有狂饮伤身,暴食伤胃,食不过饱,饮勿过量的说法。尤其对于老年人来讲,老年人消化能力减退,胃肠适应能力较差,暴饮暴食,不但会造成消化不良,还可能诱发心肌梗死。因此,老年人饮食要有规律,尽可能少食多餐,不饥饿,不过饱,要定时定量。

此外,老人还要注意少吃油腻、甜腻的食物,多吃蔬菜。

健康提示

上班族提神醒脑三妙法



现在这个季节,工作疲劳、犯困已是屡见

不鲜。那如何缓解疲劳呢?有哪些提神醒脑的方法?下面就具体地了解一下。

闭目养神

当你工作疲劳时,不妨静坐在椅子上,闭目养神5分钟。要全身放松,也可深呼吸。睁开眼睛后也可眨一眨眼睛。这样你会感到脑清目明的。可改善精神状态,提高工作效率。

握拳伸指

如果工作时你感到

昏昏欲睡,那么你可以两手握拳,然后从小指逐渐打开,打开的时候要迅速有力。然后,同样从小指开始握进去。反复几次可以收到不错的效果。

提提脚尖

如果你精神萎靡不振,那么你可以提提脚尖。无论是站着或者是坐着都可以。提脚尖的时候,眼睛尽量看远方,脊柱要自然挺直。这样会让你的精神饱满一点。