

经常做饭、适当出汗

健康活百岁的习惯

日本顺天堂大学教授、著名抗老化研究专家白泽卓二将保持大脑年轻态的原因都归为健康的生活习惯。我们来看看,哪些习惯能让人保持年轻呢?

日常习惯:

1.起床后马上喝杯温开水。人体在一夜睡眠中会丢失500毫升水分,起床后需要立刻补充。而且温开水有助提升体温,体温每上升1℃,人体基础代谢也会随之提高10%。

2.一周至少喝3次蔬果汁。一周至少喝3次蔬菜或水果汁,能把得认知障碍症(老年痴呆症)的风险降低75%。

3.每天晒15分钟太阳:适量多晒太阳能帮助人体制造维生素D,而研究表明维生素D有抗癌作用。

家务习惯:

喜欢做饭。有研究表明,喜欢做饭的人不易得认知障碍症,操心一天三餐对大脑就是种良性刺激。

饮食习惯:尽量避开碳酸饮料、加工食品。可乐等碳酸饮料及快餐等加工食品含有大量的磷,会妨碍人体吸收钙,不利骨骼健康。

运动习惯:

1.适当出汗。运动量要以出汗为宜,帮助排出体内蓄积的毒素。

2.设法减重5%。健康活到百岁者的一大共同特征就是不胖,体重只要降低5%,得糖尿病和高血压的风险就会下降。

3.每天步行30分钟。有研究表明,死亡率最高的人是那些平时几乎不走路的人,每天步行30分钟,能促进血液循环,有助健康长寿。

晚饭习惯:

1.生吃洋葱。洋葱所含的硫化物能预防动脉硬化和高血压,生吃效果更好,建议切成薄片,做成蔬菜色拉吃。

2.晚上八九点后不吃东西。脂肪在凌晨2点最易蓄积,如果此时处于空腹状态,脂肪就不易蓄积,按照一般消化时间推算,就要在晚上八九点后不吃东西。

(据《北京晨报》)



金山安全播报

央视曝恶意广告商黑幕

手机毒霸广告分级保护用户

近日,央视曝光了恶意手机广告的危害,频繁骚扰、窃取隐私已成安卓手机用户第一大危害,由于目前该领域尚无相关法规,不少恶意广告商打擦边球让用户无可奈何。手机毒霸近日推出的新功能将手机广告进行分级明示,让用户做到心中有数、远离危险。

据手机毒霸工程师介绍,该功能将含广告插件的软件应用,进行了代码级的深入分析,并根据结果,分为正常、风险、恶意三个级别进行明示,并给出差异化的管理建议,令用户无须“谈广告色变”。

央视曝光恶意广告商的新闻播出后,一方面,部分经营恶意广告的广告商的确受到了威慑和压力,另一方面也让普通用户陷入迷茫:手机广告到底可不可以点?是不是所有的手机广告都有害?如何在剔除“害群之马”的同时,保证合法开发者、广告商的生存权?

手机毒霸工程师逐一对于市面上几乎所有手机广告SDK进行了代码级分析,详细掌握了每款SDK的行为及权限,在此基础上,手机毒霸全国首创“手机广告分级制”,以妥善解决用户的疑虑。



冬季长靴扮靓小心患上冻疮

秋冬手足暖,营养需先行

大雪节气过后,寒气袭人,很多爱美的女士穿上了长靴,可长靴真的是既保暖又漂亮吗?实际情况恰恰相反。记者从各大医院皮肤科了解到,“长靴女”反倒是冻疮的高发人群。

冻疮偏爱

“长靴女”

把长靴穿在脚上,在感觉到保暖的同时,人们往往忽视了靴子透气性相对较差的问题,而人的脚部汗腺非常发达,脚部分泌的汗水在透气性较差的长筒靴中,根本无法及时挥发,反而会让我们的脚处在一个潮湿阴冷的环境中。

此外,冬季人体脚部末梢部位本来就供血不足,容易受寒,而常见的长筒靴大多紧裹在腿上,这样就会直接导致脚部受到压迫,使血液循环更加不畅,从而导致冻疮的形成。

其实,防止冻疮,并非穿上厚厚的鞋子和手套就能够解决问题,拒绝在冬天“缩手缩脚”,还要从我们自身的营养想办法。

摄入充足热量

可防止冻疮

在冬季低温的环境中,为了维持体温在正常范围内,除了通过保暖的衣裤减少身体热量散失的速度,我们的机体内部也在不断地消耗热量来维持正常体温。所以,就需要摄入足量的碳水化合物和脂肪、蛋白质,来保证能量的充足。

其中,蛋白质的供给量以占总热量的15%~17%为宜,尤其不可忽视对优质蛋白质食物的摄取,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。而各种谷物、粗杂粮和薯类,不仅能提供丰富的碳水化合物以保证热量的持续释放,也是膳食纤维的良好来源,需在一日三餐中保证合理摄入。

此外,冬季寒冷,会影响人体的营养代谢,使各种微量营养素的消耗量均有不同程度的增加,因此,还应及时补充含有钙、铁、镁、锌、铜、钾、钠等的食物及营养补充品。

搭配有助

血液循环的食物

芝麻、菠菜、花生、豆腐、

木耳,以及大蒜、辣椒、咖喱、胡椒、生姜等食物中,含有丰富的维生素E、维生素C和一些植物化学元素,对血液循环有一定的帮助。而在药食两用食物的选择上,适当食用些红枣、当归、党参、桂圆、山药、枸杞等,用以煲汤或烹调,有益于气血和脾胃的调补,提高人体的耐寒能力。

冬季养生还可注意黑色食物的摄入,例如富碘的海带、紫菜等有助于甲状腺素正常分泌,增加身体的产热能力,使基础代谢率增强,皮肤血液循环加快,有助于抗冷御寒。而黑豆、黑芝麻、黑米等紫色食物,不仅因含有丰富的花青素,可以抗氧化,维护微循环,而且从中医角度来讲也是益气活血的补肾食物,适宜在冬季适当增加食用量。

另外,据现代研究医学发现:橘子皮里的橙皮甙有软化血管的作用,这种柑橘提取物制成的补充食品可改善手脚冰凉的症状。因此,在烹调中适当地使用陈皮,或在制作新鲜果汁时加入少量橘子皮或柠檬皮,于料理机中打碎一起饮用,可补充一些柑橘提取物,有利于心血管的健康。

(据《扬子晚报》)

心脑血管最喜爱

的五大“补品”

据英国《每日电讯报》报道,为了更好地了解各种心血管疾病和智力之间的关系,英国爱丁堡大学的斯诺里·伯恩·拉芬森博士对452名老年人进行了为期4年的跟踪调查。

这些人中,至少1/3患有心血管疾病,如心绞痛或者由于动脉硬化引起的血流速度减缓。与调查阶段没出现心血管疾病的人相比,心脏出现问题的人语言学习方面的能力明显下降。

拉芬森博士表示,人们不要等到出问题时才想到预防,平时好好保护心脏,大脑才会更加健康。那么平日中,心脑血管最喜爱什么样的“补品”呢?

大脑喜欢菠菜。大脑是一台珍贵而复杂的发动机,必须补充“优质燃料”,而这些优质燃料就是最新鲜的水果和蔬菜,比如菠菜以及肥瘦搭配的新鲜肉类,最好是牛肉、羊肉和鱼肉。国外也有研究表明,多吃菠菜可以减少记忆力减退现象。相反,大脑“最差的燃料”就是含化学添加剂多的食物,比如罐头食品和方便面等含防腐剂多的食品,以及经嫩肉粉处理过的肉类。

心脑血管都爱喝水。大脑电解质的运送大多依靠水分。所以身体缺水的时候,人会头疼、头晕、无法集中注意力。每天至少要喝1.5升水,尤其两次手术间隙,一定要喝杯水,让大脑重新动起来。美国的一份研究报告表明,每天喝水5杯以上的人,要比只喝两杯以下者更少可能死于心脏梗死发作。专家们因此而建议应当尽量遵循推荐的每天喝水八杯。

心脑血管最喜欢骨头壮。肌肉收缩,牵引骨的移动,产生各种动作运动。骨骼还是人体的支架,它与肌肉赋予人体基本外形,构成体腔,包括颅腔、胸腔、腹腔和盆腔,从而保护脑、肺、心、肾、肝、脾等重要器官。

心脑血管爱欢乐。当一个人感到压力时,身体会释放减压物质,所以一般的压力对身体不会造成大伤害。但是当压力过大或长期侵扰身心时,心脏就会被“压”出毛病。如坐立不安、对日常的琐事力不从心、比平常更加犹豫不决、食欲大减、注意力难以集中、睡眠受到干扰等。别把这些症状不当回事,要及时采取行动为身体减压,保持欢乐的心情最好。

清淡饮食心脑血管好。心血管专家表示,健康的摄入量应控制在每人每天5至6克盐,相当于装满一个牙膏盖,每人每天不超过3克油,不论你是否患高血压,低盐低脂饮食都是维护人体心脑血管的重要保证。

(据人民网)

《国际营养学杂志》刊文提醒:

中国人很缺维生素B₁

近30年来,中国人维生素B₁的摄入量大幅下降,已经从平均摄入足量,降到了合格线以下。最近,中科院上海生命科学研究院在《国际营养学杂志》上发表的一项新研究,引起了人们对维生素B₁的强烈关注。

研究人员对1587名京沪城乡居民进行了维生素B₁营养水平的调查,然后把结果和抑郁程度进行了相关分析。结果显示,维生素B₁缺乏和抑郁症比例分别为28.2%和11.3%;随着体内维生素B₁浓度的降低,患上抑郁症的风险显著上升。

中国营养学会常务理事、副秘书长徐筠说,维生素B₁与神经系统的功能关系密切,当维生素B₁发生缺乏时,会令人情绪沮丧,思维迟钝;严重缺乏时发生末梢神经炎,比如脚气病。

需要引起大家关注的是,在近30年里,中国居民对维生素B₁的摄入量越来越少。徐筠

指出,全谷物食物吃得越来越少,而精米白面越吃越多,是主要原因之一。因为维生素B₁在植物种子的表皮中存在得更多,比如,全麦面粉、燕麦、大麦、小米、糙米、黑米、高粱米等,以及红小豆、芸豆、绿豆、豌豆等谷物食品都富含维生素B₁,但很多人不常吃。

“人们本来摄入的维生素B₁就少,还在用各种方式让它损失。”中国农业大学食品学院副教授范志红说,这些摄入量调查结果,还只是说生食品中的维生素B₁含量,没有考虑到烹调损失。维生素B₁既怕热,又怕碱,还怕漂白粉、氯气、二硫化硫等,而且还容易在淘米、洗淀粉的过程中溶在水里流失掉。只要在用餐时间在街上走一圈,就会发现许多损失维生素B₁的吃法:

1.早点摊上的油条、油饼、炸糕之类:煎炸油加上小苏打,会让面食中的维生素B₁损

失殆尽。

2.小吃店里的酸辣粉、凉皮、凉粉、米皮之类:因为要把面粉、米粉放在水中反复搓洗,制成淀粉冻,过程中去掉了蛋白质,也把溶进水里的维生素B₁一起扔掉了。

3.粥店里久熬的白米粥:本来白米中维生素B₁就少得可怜,长时间熬煮和保温状态,更让它所剩无几。特别是加碱煮出来的粥,维生素B₁几乎已全军覆没。

4.各种甜食甜点心,其中维生素B₁含量低,而精制糖、精制淀粉、糊精等配料含量高。这些配料不仅不含维生素B₁,反而会消耗人体当中的维生素B₁,所以这些吃得越多,越容易缺乏。

两位专家提醒,要想保证足量维生素B₁的摄入,要多选择全谷物食品,尽量避开以上几种食物。

(据《生命时报》)