

防感冒 能减肥 显年轻

细嚼慢咽 有九大好处

吃东西时细嚼慢咽,利于消化,但咀嚼的好处远不止于此。最近,一家日本美容健康网站介绍了细嚼慢咽的9个好处。

预防感冒。唾液里含有溶菌酶,有杀灭口腔病菌、预防细菌感染的作用。进食时细细咀嚼,能增加唾液的分泌量,提高身体免疫力,有利于预防感冒和流感等疾病。

预防龋齿。多做咀嚼动作,能刺激唾液大量分泌,不仅可以中和食物中的酸,还会使唾液中的钙和磷酸附着于牙齿表面,修补受损的珐琅质,从而起到预防龋齿、牙周病等口腔疾病的作用。

减肥。咀嚼能刺激饱腹神经中枢,抑制食欲,有助减肥。

显年轻。唾液里含有唾液腺激素,有促进皮肤细胞分裂增殖、维持皮肤弹性的作用,多咀嚼对皮肤的好处就不言自明了。

促进消化。唾液里含有消化酶,有帮助胃肠消化食物的作用,所以长辈们说的吃饭要细嚼慢咽,是有科学道理的。

坚固牙齿。总是吃质地柔软的食物,咀嚼次数少,会导致下颚退化,从而使牙床变得脆弱。为此,应该多吃质地较硬的食物,多咀嚼,锻炼下颚力量,增进牙床的健康。

防衰老。唾液所含的过氧化物酶,有抑制人体活性氧的作用,降低患癌的风险。

丰富表情。咀嚼会锻炼嘴巴周围的肌肉群,令脸部肌肉更紧致,线条更清晰,让表情显得更丰富、灵活。

提高大脑功能。咀嚼食物需要张开上下颚,这个动作能增强人体对大脑的输氧量,从而活化脑细胞,提高人们的判断力、集中力以及记忆力等。

(据人民网)



金山安全播报

国内最大的安卓手机

僵尸网络被发现

如果你的手机流量总不够用,总有陌生软件自动安装在手机上,手机频繁弹出通知栏广告,你可能遇到了国内最大的安卓手机僵尸网络的攻击。

金山手机毒霸最近挖出一个蓄意传播Android.Troj.mdk安卓手机后门程序(简称为MDK)的僵尸网络。该后门程序在一年多的时间里入侵了上百万部安卓手机,感染了MDK后门程序的手机会悄悄下载病毒推广的多个软件,大量消耗手机流量。

因为国内各主要安卓应用市场均有植入MDK后门的的游戏软件存在,建议用户尽量去比较大的安卓软件市场下载。在安装安卓手机游戏时,注意观察软件所申请的权限,如果该游戏软件申请的权限过多,比如要访问联系人、短信、通话记录、定位,建议取消安装。观察到手机话费和流量消耗,如果经常发现流量不够用,或者总有些软件不知道什么时候自动安装上了,可能已经被后门程序感染,这时,建议使用手机安全软件进行查杀。



美国22位权威专家联合推出

全球最佳饮食方式排行榜

什么才是世界上最好的饮食方式呢?它应该容易操作、营养丰富、利于减肥、有助预防糖尿病和心脏病,以此作为评选标准,“美国新闻网”在1月7日公布了由22位健康专家联合推出的全球最佳饮食方式排行榜,其中,排名靠前的饮食方式有哪些呢?

第一名:降压饮食。这种饮食方式被称为DASH饮食,提倡多吃全谷食物和蔬菜。因为这些食物富含膳食纤维、钙、蛋白质和钾,有助于控制或降低血压。该饮食方式还要求少吃高脂肪、高热量甜点和红肉,同时限制食盐的摄入量。这种饮食不但能降血压,还有助于防治心脑血管疾病和糖尿病。

第二名:低脂肪饮食。该饮食被称为TLC饮食,特点是全部采用低脂肪食物,如鸡肉和鱼肉;减少饱和脂肪的摄入,如肥肉、油炸食品等。这种饮食方式能降低胆固醇,对心脑血管健康有促进作用。

第三名:地中海饮食。这种饮食要求少吃红肉和糖,多

吃果蔬、橄榄油、鱼类、坚果、全谷食物等,晚餐喝点红葡萄酒。地中海饮食不但有利于心脏健康,还能预防癌症,防治糖尿病。

第四名:观察体重饮食。在相同热量的情况下,建议多吃饱腹感强和营养丰富的食物,如全谷物和豆类等。这种饮食方式具有减肥的效果,还能促进心脏健康。

第五名:梅奥诊所饮食。这种饮食的特点是要多吃蛋白、鸡肉、金枪鱼等富含蛋白质的食物。建议不要边看电视边吃饭,否则容易导致肥胖。该饮食法在营养、安全性和预防糖尿病方面优势明显。

第六名:弹性素食饮食。该饮食提倡将灵活性和素食相结合,不必完全戒肉,多吃水果、蔬菜、全谷物、植物蛋白。它在营养、可操作性、减肥效果等方面表现出色,有利于心脑血管健康,稳定血压。

第七名:能量密度减肥饮食。该饮食方式强调单位体积中,热量越小的食物越有饱腹感,同时会减小减肥时的痛苦。在所有食物中,水果和蔬

菜最理想。这种饮食方式有利于减肥,并能促进心脏健康。

第八名:体重管理饮食。该饮食方式建议根据个人的体重、习惯、理想体重等方面规划每天饮食,限制热量和脂肪的摄入。该饮食法为每个人量身定制,而且有利于健康减肥。

第九名:低脂高纤的饮食。此饮食方式提倡高膳食纤维、极低脂肪的摄入,三餐绝对不能有太多的油脂。有专家认为它营养佳、安全,有利心脏健康,也有专家指出,严格的脂肪限制让人难以坚持下去。

第十名:减肥达人饮食。该饮食方式建议多从果蔬、瘦肉蛋白、全谷物中获取热量,记录饮食日记。此饮食能提升心脏健康,提高免疫力。

第十一名:传统亚洲饮食。传统亚洲饮食强调米饭、果蔬、鱼和极少量红肉的摄入。该饮食方式中涉及的食物种类丰富,风味好,有利于心脏健康,防治糖尿病,但减肥效果差。

(据《生命时报》)

颈椎痛发病年龄逐渐年轻,专家建议:

伏案1小时仰头运动10分钟

春节快到了,工作压力骤增。不少办公族发现,在加班加点的同时,颈椎病、腰椎病等病症也找上了门。对此,江苏省中西医结合医院骨伤科主任谢林表示,颈腰椎的发病年龄正逐渐年轻。

颈椎病的发病年龄

提前到了30岁

“我才20岁出头,怎么就得了颈椎病?”一位年轻患者提出了自己的疑问。谢林表示,由于长期慢性劳损,颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁,甚至在更年轻的学生群体中也高发,成为名副其实的“文明病”。更让人担心的是,颈椎上承头颅,下接躯干,既是脊椎中活动最多部位,也是神经中枢最重要部位,更是心脑血管的必经之路,一旦发生故障,后果严重。

“预防颈椎病也不是没有办法。”面对网友的提问,谢林说,“首先是换枕头,换一个柔软度适中、支撑性好、

符合颈椎生理曲度的枕头。第二是改变你的坐姿。“尽管都是成年人,但怎样是正确的坐姿,可能很多人都不了解。谢林说,头部微仰,挺胸,自然放松便是最正确的姿势。”最好还要少用电脑,如果一定要用的话,最好在电脑下垫些书本,或将椅子高度降低,使头部能够正视或稍仰视电脑屏幕。“同时专家提醒,在做需要长期低头的动作时,要主动有意识的一小时打断1次,改成仰头动作10分钟。”

脑力劳动者

腰椎病发病率增高

“很多年轻人觉得,自己非常年轻,不会得腰椎间盘突出出的毛病,但实际上这是个误区。”谢林说,腰椎间盘突出症好发于青壮年,其中约有80%发生在20~40岁之间,因为儿童、青少年腰椎的柔韧性比较好,不容易受到外伤。而老年人活动就会少一点。青壮年随

着年龄增长腰椎会出现一定程度的退变,特别是现在青壮年家庭、工作、生活的压力都比较大,出现退变,在一些不良的姿势、外伤情况下,容易导致纤维环的破裂,导致腰椎间盘突出,出现一系列的症状。

谢林说,腰椎间盘突出症多见于男性,男性的发病率高于女性,一般认为男性与女性之比为4~12:1,这主要是因为男性劳动强度大,腰部活动范围较大,腰椎劳损重、退变重等原因。

从职业上来看,以往认为工人发病者居多,但目前各人职业体力劳动不能完全以工、农、干部区别,经常从事弯腰劳动,驾驶员的腰部颠簸和右侧手足劳累重,皆易导致腰椎间盘突出。一般认为从事重体力劳动者椎间盘突出症。但是,脑力劳动者的发病率也并不低,这可能与脑力劳动者长期处于坐位和活动量相对少有一定关系。

(据《扬子晚报》)

菠菜根能排毒

冬瓜子降血脂

被我们丢掉的营养

近日,台湾《康健》杂志刊登了一系列蔬果容易被我们扔掉的部分,比如皮、叶、根和子。而这些正是富含营养、有助健康的宝贝。下面就让我们来看看,这些平时最不起眼的部分到底有多“神奇”。

蔬果皮抗氧化

萝卜皮。萝卜皮富含植物化学素和抗氧化物,具有抗癌和增强人体免疫力的功效。平时既可以连皮一起吃,也可将萝卜皮凉拌。

苹果皮。苹果中将近一半的维生素C都含在紧贴苹果皮下的果肉里,如果将果皮削去,这部分的果肉也会被浪费掉。另外,苹果皮中还含有大量的不可溶性纤维素,可以促进肠胃蠕动,防治便秘。此外,其丰富的钙质也是良好的补钙来源。

蔬菜叶是营养“宝库”

萝卜叶。它富含维生素A,是皮肤和眼睛都不可或缺的营养素。并且萝卜叶的维生素C含量丰富,不仅能防止皮肤老化,阻止黑色素的形成,还能预防血管老化和动脉硬化。叶子中的膳食纤维,能促进肠胃蠕动,防治便秘。此外,其丰富的钙质也是良好的补钙来源。

芹菜叶。芹菜叶可以提供丰富的钙质和铁,是骨质疏松、缺铁性贫血人群的好食材。芹菜叶还能补充维C、维E等维生素。

蔬菜根帮助排毒

葱根。葱根中含有大蒜素,有抗氧化、杀菌的特性,还能治便秘,并对预防肠道、呼吸道感染有疗效,而且还可治感冒、缓解肌肉痛。

菠菜根。含有铁,维A、维C、维K,其中维生素K可以防止皮肤、内脏出血。常吃菠菜根还可以增强体力、排毒养颜。因为其膳食纤维含量丰富,所以菠菜根不易煮熟。

蔬菜子滋润肌肤

南瓜子。南瓜子中含锌和一种特殊的固醇类物质,这两种营养素可以减少前列腺病变的风险。另外,南瓜子中含有亚油酸和植物性蛋白,对调节血糖、血脂有一定功效。

冬瓜子。冬瓜子含有亚油酸等不饱和脂肪酸,能有效地减少血液中脂肪和胆固醇的含量,对防治心血管病有一定效果。烹饪冬瓜时,建议别挖掉子。另外,冬瓜还可以连皮带子打成汁喝掉。

(据《北京晨报》)