

8种食物

帮你控食欲

春节期间呆在家里,你是否每天都在跟食欲“拔河”,总抵挡不住美食的诱惑?美国《健美》杂志推荐了一些能够抑制食欲的食物。

苹果。苹果有助于抑制饥饿感。因为其中含有可溶性膳食纤维和果胶,能产生饱腹感;苹果还可对血糖水平进行调节,延缓饥饿感;此外,咀嚼苹果需要较长的时间,减缓了摄食速度,从而增加饱腹感。

杏仁。杏仁中除了含有大量的抗氧化剂、维生素E和镁元素,其中丰富的膳食纤维和蛋白质还能增强人的饱腹感,有利于控制体重。

咖啡。每天喝一两杯咖啡不仅能起到提神的作用,还能促进新陈代谢并抑制食欲。研究证明,咖啡因能在短期内起到抑制食欲的作用。

鸡蛋。研究显示,早餐时吃一两个鸡蛋能让人在24小时内都有饱腹感,其效果优于同样数量的面包圈;不仅如此,一天内吃下食物的热量也会比早餐吃面包圈的人少330千卡。

红薯。红薯中含有一种特殊类型的淀粉,它能抵制消化酶的作用,使其在胃中停留更长的时间,从而延长饱腹感。

黑巧克力。吃一两块含有70%可可粉的黑巧克力就能降低对食物的渴求,因为它特有的苦味能抑制食欲。黑巧克力中含有的硬脂酸也能让消化过程放慢,饱腹感延长。

绿茶。热腾腾的绿茶能减少对零食的摄入量,营养学家发现,绿茶中含有的儿茶酚能阻止葡萄糖进入脂肪细胞,延缓血糖水平升高,避免脂肪堆积。当血糖水平稳定时,也就不容易饿了。

燕麦片。燕麦片中含有大量的膳食纤维,能够减缓食物的消化过程。早餐喝一碗燕麦粥能抑制饥饿激素的释放,也能延缓血糖上升。

(据《生命时报》)



金山安全播报

金山专家提醒

谨慎提交账号信息

金山毒霸安全中心近期观察到较多的网友在论坛、贴吧询问“QQ登录时提示网络存在链路层劫持,为确保安全,请使用安全登录”的问题。金山毒霸安全专家指出,该提示表明黑客攻击趋于活跃,上网时可能遭遇黑客监听,建议网民谨慎提交账号信息。

“网络存在链路层劫持”是一个深奥的技术名词。简单说,就是黑客可以监听网络数据传输,在传输的过程中人为插入或替换数据包,可引导网民访问被篡改过的页面。如果上网时发现类似提示信息,表明当前上网环境不够安全,最好不要随意在当前网页提交QQ号和密码,建议使用安全登录或停止登录。

由于黑客攻击的活跃,金山安全专家建议网友在访问邮箱、在线购物时,注意查看浏览器是否在使用加密协议访问相应网站。其特征是浏览器地址为https://,而不是常用的http://,同时,浏览器地址栏还会有一把小锁的图标。网银的支付接口默认是加密传输,网友也不必过于担心安全问题。



春节七天长假怎么过才健康?

春节七天长假你想怎么过?如何才能健康过春节?多位养生专家为你提前上一堂春节养生课,告诉你七天长假应该怎么过。

第一天:

少吃荤腥多吃素

大年三十的年夜饭,不仅是春节狂欢的序幕,也是春节长假的重头戏。家家户户都恨不得倾尽所有储藏来丰富这一年之中最重要的一顿饭。鸡鸭鱼肉摆满一大桌,吃得很享受,胃肠可就吃不消啦。

第三军医大学大坪医院营养科副主任杨剑建议,年夜饭荤素1:2搭配比较恰当。荤菜应多选用脂肪含量少的肉类,素菜应多选用抗氧化能力强,维生素、叶绿素含量高,高纤维素的蔬菜。

第二天:

心理健康更重要

合家团圆,本来就是春节这个传统节日的主题。一年以来,繁忙的工作、纷乱的琐事、沉重的压力,你是否感觉已经疲惫不堪甚至忽略了家人?在这一年里,你已经有多久没有好好陪伴自己的父母了呢?

第三军医大学睡眠医学中心心理医生高东说,节日期间,更要关心自己的心理健康。特别是老年人,因为种种原因子女不在身边,难免觉得孤独,自己要努力给自己找“乐”,出去走走,在人群

中感受过节的快乐;如果子女们都回到身边,也不要过于兴奋,保持心态的平和才有利健康。年轻人也是一样,过节安排多,似乎比平时还要忙,不要过度紧张,要放松自己。

第三天:

酒逢知己别贪杯

大年初二,是串门拜年的日子。春节走亲访友,酒更是宴席上的主角,酒逢知己千杯少,似乎只图一醉才能尽兴。

西南医院急救部副主任任小宝指出,从健康角度来说,饮酒以红葡萄酒最佳,白酒对健康最不利,少喝或不喝为妙。至于饮酒以多大的量为适宜,可以这样换算:肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重1克,一个60千克体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下;低于60千克体重者最好掌握在45克左右,即60度白酒50克、啤酒1公斤、威士忌250毫升。红葡萄酒也不宜多饮,以每天2~3杯为佳。

第四天:

外出游玩要防寒

任小宝提醒,冬季出游自然不同于别的季节,保暖防寒是最应注意的。穿得要暖,但也不宜过厚,太厚了妨碍行动,出汗湿透内衣,更容易着凉。再者,遇到雪天路滑,走路

行车都需要当心。冬天还是传染性疾病的多发季节,外出时一定要注意防病。

第五天:

做做运动解疲劳

春节期间大宴小宴不断,难以拒绝美食诱惑,口腹之欲满足了,腰围却明显见粗。大量摄入高热量、高脂肪食品,运动量却相对减少,人或多或少会变胖,对健康没有什么好处。

在春节假期的第五天,大吃大喝也该告一段落,不妨抽出一天时间来打球、跑步,出出汗让身体排毒,缓解假期的疲劳。

第六天-第七天:

休养生息调状态

长假的最后两天,上班族都该收收心了。春节长假在给人们更多闲暇和欢笑的同时,也带来了作息的变化。“从往年的情况看,随着假期结束,不少人面临‘假期综合征’的困扰。”西南医院神经内科医生胡俊说,就要面对紧张的工作,许多人有点手足无措,仿佛从睡梦中醒来,就要告别春节,返回工作中,有些人会觉得很不适应,可能会感到精神疲惫,注意力难以集中。

胡俊建议,假期最后两天,要调整回原来的生物钟,晚上最好提前上床睡觉,消除疲劳。

(据《重庆商报》)

水果营养

有玄机

春节期间,许多人顿顿大餐、饮食油腻,这时,多吃点水果,对身体健康很有好处。

水果是我们饮食结构中的重要组成部分,多数新鲜水果含水量85%-90%,是膳食中维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源;水果中的有机酸含量丰富,能刺激人体消化腺分泌,增进食欲,有利于食物的消化,同时有机酸对维生素C的稳定性有保护作用。水果好处这么多,如何挑选、清洗、食用才能让水果的功效发挥到最大?

味道越酸涩,

抗氧化成分越高

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说,无论颜色如何,香气浓郁的水果通常都是好吃的。

营养师顾中一说,水果的营养素和保健成分的含量与甜度关系不大。一般来说,对于同一种水果,味道略有酸涩的品种,其中维生素和抗氧化成分的含量更高一些。比如说,特别甜,一点酸涩味没有的柑橘,其中的多酚类物质含量就比略有酸涩味的品种低一些。这是因为,大部分保健成分都有点不令人愉快的风味或滋味,或者酸,或者涩,或者苦,基本上都与甜味无关。这并不是说水果甜了不好,而是说如果只有甜味,没有其他风味,健康价值可能不如风味浓郁的水果。

颜色越深

营养越丰富

“从营养价值上来说,颜色深浓的品种通常优于颜色浅的品种。比如紫黑的大樱桃花青素的含量高于红色品种,红色的又高于黄色的品种。芒果也一样,果肉橙黄色的品种胡萝卜素含量高,浅黄色的含量就低一些。对于猕猴桃来说,深绿色果肉的品种通常叶酸和VC含量较高,葡萄也是紫黑色、紫红色品种的抗氧化物质含量高于绿肉和白肉的品种。”范志红解释道。

有霉味多为

非应季苹果

中国农业大学园艺系、食品科学系副主任冯双庆说,如果你在春节期间买到非应季的苹果,一定要拿着闻闻苹果的底部,看有没有霉味,因为苹果底部直通种子腔,种子腔是空的,容易被霉菌侵入,让种子腔中长白毛、周围果肉变成咖啡色,果肉变坏,变成黑心果,但外表上看不出来。

(据《新京报》)

肝病患者忌“酒” 消化性溃疡患者忌“熬”

过节不要忘记防病保健

忙碌了一年的人们,在春节期间总免不了要欢庆一番。但是,专家提醒,过节不要忘记防病保健,尤其是原本身体就不好的人更要注意饮食有度,起居有常,不妄劳作,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

肝病患者忌“酒”

肝病患者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

胆病患者忌“油”

节日期间往往食物油腻,胆病患者如果大量进食荤腥食品,会加重胆囊的负担,诱

发急性胆囊炎。因此,有胆病的患者要忌食油腻食品。

冠心病患者忌“累”

节日期间操劳太多或玩乐无度,会使心跳加速、心脏负荷加重,血压升高,可诱发心绞痛、心肌梗死或脑中风。

糖尿病患者忌“甜”

节日期间,糖尿病患者应忌“甜”食,否则会使人体内负担加重,甚至可能危及生命。

脉管炎患者忌“烟”

有亲朋好友来家“拜年”,一些脉管炎患者为了招待客人也陪着频频吸烟,这样会使血小板聚集性增加,并能抵制纤维蛋白溶解,使

血液处于高凝状态,从而使病症加剧。

消化性溃疡患者忌“熬”

我国民间有除夕“守岁”的习惯,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视,使身体过于疲劳或睡眠不足,极易引起疾病发作或病情加重。

慢性呼吸道疾病患者忌“凉”

春节期间,北方地区气温较低,因此支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防旧病复发。

(据人民网)