饮食健脑从六个方面着手

大脑是我们身体的重要的器官,也是营养需求量最大的部位,在日常生活中保护我们的大脑可以帮助我们提高工作效率和生活品质,那么如果想有效的保护大脑,下面的六个要点是大家必须要先了解的。

饮食健脑要从六个方面着手

1、建筑大脑:健康脂肪。大多数脑细胞结构需要健康脂肪。大脑的自我修复和更新会消耗大量的欧米伽3脂肪酸。主要食物来源有:三文鱼、金枪鱼、亚麻油、菜籽油、小麦胚芽、蛋类。

2、保护大脑:抗氧化物。随着年龄增长,血液中流动的自由基会分解大脑细胞,最终导致记忆丧失。抗氧化剂可以对抗自由基的危害,所以要多吃富含抗氧化剂的食物。食物来源:蓝莓或草莓、西兰花、胡萝卜、大蒜、葡萄、菠菜、大豆、茶、番茄、全谷物。

3、激发大脑:高酪氨酸蛋白。某些神经传导物质,需要色氨酸或酪氨酸。而这些营养物质需要从食物中补充。下面这些食物能促进你的灵敏性和注意力:乳制品、蛋类、海鲜、大豆。

4、滋润大脑:水。哪怕轻微的脱水都会减少精力、损害记忆。所以,每天至少要喝1200毫升水(约合6杯)。炎热天气或运动时更要多喝水。

5、大脑建筑模块:维生素和矿物质。维生素B6、B12、维生素C、铁、钙等是搭建大脑的“必需模块”。如果缺乏这些营养素,将会造成大脑学习能力下降,因此必须保证全面均衡膳食。如果难以摄入多样的食物,可以服用复合维生素。记住,服用维生素时一定不要空腹,最好跟食物一起吃,吸收更好,还可避免肠胃不适。

6、调节能量:膳食纤维。大脑运转的能量全都要靠血糖,而膳食纤维能帮助稳定血糖,对大脑功能有益。富含膳食纤维的食物有:蔬菜、豆类、坚果、水果、全麦谷物等。

那么吃什么食物可以补脑呢?

1、南瓜。南瓜是p-胡萝卜素的极佳来源,南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜,而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。中医认为:南瓜性味甘平,有清心醒脑的功效,可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此,神经衰弱、记忆力减退的人,将南瓜做菜食用,每日一次,疗程不限,有较好的治疗效果。

2、核桃。因其富含不饱和脂肪酸,被公认为中国传统的健脑益智食品,孩子们一定要食用喔。每日2-3个核桃为宜,持之以恒,方可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。但不能过食,过食会出现大便干燥、鼻出血等情况。

3、鸡蛋。鸡蛋富含优质蛋白质,鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经的发育有重要作用,有增强记忆力、健脑益智的功效。

4、海带。海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功效,海带等海藻类食物中的磺类物质,更是大脑中不可缺少的。

健康网

早晨吃姜有三大养生奇效

民间俗语云:早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜,这是为什么呢?生姜之所以不宜在夜间食用,是因为生姜含有姜酚,姜酚能够刺激肠道蠕动,白天可以增强脾胃作用,夜晚则成了影响睡眠伤及肠道的一大问题,故夜晚不宜食用。

早晨吃姜有三大养生奇效

一是不得感冒。自从含姜至今,我没有患过一次感冒,偶尔有点感冒的迹象,喝一包“小柴胡冲剂”就没事了,治好了我过去最头痛的感冒病。

二是治好了胆管结石。去年8月6日我体检时,B超发现肝左叶胆管结石0.8×0.2厘米,我从未吃过医治胆结石的任何药物,只是坚持每天早上含姜,今年8月7日再体检时,胆囊未见异常。据王老伯讲,早晨含姜,胆结石、肾结石都可以治好。

三是做肝功能“二对半”检查,全部阴性。我从1998年至2002年连续5年做“二对半”检查,有两项阳性,即第四项e抗体(抗-HBE)和第五项核心抗体(抗-HBC)均为阳性,但不属于大小三阳。今年体检时,乙肝病毒、检查“二对半”全部阴性,反而要注射乙肝疫苗了。

含姜的方法是:将生姜刮去皮(姜皮属凉性),每天切四五片生姜(切得像厚纸一样薄,切得太厚,很辣),放在碗内。每天早上起来,先饮一杯开水,再用开水冲到盛有姜片的碗中消毒处理,然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼,含10~30分钟,将姜片咬烂,让生姜的气味,在口腔内散发,扩散到肠胃内和鼻孔外。

夏日生姜四种吃法

夏季,人的消化功能减弱,再加上空调吹冷风,胃肠功能易紊乱,可喝姜红茶、姜汁牛奶调理肠胃。姜红茶的做法是:取红茶1~3克、鲜姜3片,放茶杯里用沸水冲泡,加盖焖3~5分钟,每天喝1~2次。姜汁牛奶的做法是:姜汁1汤匙、鲜牛奶200毫升、红糖适量,将姜汁、牛奶和红糖混匀,隔水炖熟饮用。

夏天受凉引起风寒感冒,可趁热喝上一碗红糖姜汤或可乐姜汤,有助于散寒解表。红糖姜汤的做法是:取生姜10克、红糖15克,将生姜洗净、切丝,用开水泡5分钟,文火熬2~3分钟,加红糖调溶。可乐姜汤的做法是:3~5片姜切成丝,加入锅里,再倒入1小瓶可乐,沸腾时关火。

需要注意的是,生姜性辛温,属热性食物,一次不要多吃,以3~5片为宜;阴虚的人(表现为手脚心发热,经常口干、眼干、皮肤干)不宜吃姜。糖尿病患者不宜喝红糖姜汤或可乐姜汤。

新浪网

吃鱼有讲究 鱼身上这些宝贝别扔掉

人人都知道鱼是一种健康食物,孩子吃了聪明,成人吃了有益心脏。然而,近几年,因为水体的污染,鱼类蓄积重金属的问题使人们开始重视吃鱼的安全性。比如甲基汞,就是一种典型的通过鱼类摄入的重金属污染物。它主要侵犯中枢神经系统,可造成语言和记忆障碍等。体内汞含量轻微超标,对成人的危害并不明显,但能破坏胎儿和儿童的神经系统和认知行为,影响智力。

盘点常吃最有营养的四种鱼

1、鲫鱼:又名鲋鱼,味甘性温。功效为利水消肿、益气健脾、通脉下乳,清热解毒等,主治浮肿腹水、产妇乳少、胃下垂、脱肛等症。

2、带鱼:可补五脏、祛风、杀虫,对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。可用作迁延性肝炎、慢性肝炎辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤,保持皮肤的润湿与弹性。

3、青鱼:有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效。食用可治疗气虚乏力,胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素,还有防癌抗癌作用。

4、鲤鱼:味甘性温。有利尿消肿、益气健脾、通脉下乳之功效。主治浮肿、乳汁不通、胎气不长等症。

鱼身上这些宝贝别扔掉

1、鱼骨。鱼骨也就是我们常说的鱼刺,富含钙等微量元素,经过软化处理后,其营养成分会更容易被人体吸收。非常小的带骨小鱼要使劲嚼碎,进入胃里后,胃酸会将其鱼骨部分软化,促进钙、磷等营养物质的溶出。大鱼骨要吸它的骨髓,也就是鱼脊柱中的白线。此外,鱼骨还可以加醋熬汤,小火焖煮(2~4小时)。需要注意的是,用白水煮汤,鱼刺很难变软,多加点食醋焖炖,可利用醋酸的作用促进鱼刺软化。

2、鱼鳔。鱼鳔里含有丰富的胶原蛋白和欧米伽3不饱和脂肪酸,可能对血脂控制有益。常见的做法是:将鱼鳔用清水洗净,和鱼一起清炖或红烧。

3、鱼肝。鱼肝是鱼身体里储存多种营养素的地方,比如,维生素A、维生素D和铁等微量营养素,但其中的胆固醇和嘌呤含量也很高,不适合痛风患者。鱼肝和鱼胆相连,在清洗鱼肝时,别把鱼胆弄破。肝脏有解毒的功能,特别容易集聚毒素。食用前,应确定鱼没有受到环境污染。

4、鱼肠。鱼肠含脂肪低,蛋白质含量不逊色于鱼肉。不过体积大的鱼的鱼肠才有食用价值,食用前要把里面的脏东西去净。因为鱼类所吃的食物都要经过鱼肠消化,所以它是鱼的身体里受污染程度比较重的器官。如果对鱼的养殖环境不够放心,就不建议吃。

需要注意的是患有以下疾病者不宜多吃鱼,这些疾病是:

1、痛风患者,因为鱼类含有嘌呤类物质,而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的。

2、出血性疾病患者,如血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼,因为鱼肉中所含的20碳5烯酸,可抑制血小板凝集,从而加重出血性疾病患者的出血症状。

3、肝硬化病人,肝硬化时机体难以产生凝血因子,加之血小板偏低,容易引起出血,如果再食用富含20碳5烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等,会使病情急剧恶化,犹如雪上加霜。

4、结核病人,服用异烟肼时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应,轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等,重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高,甚至发生高血压危象和脑出血等。

健康网

夏季六种助眠食物胜过安眠药

随着生活节奏的加快,再加上劳逸结合不好,人的精神经常处于紧张状态,引起许多人失眠,因而带来了诸多痛苦和烦恼。服用安眠药,虽能暂时解除失眠的烦恼,但“是药三分毒”,长期服用不仅会有副反应,还会产生药物依赖。日常生活中可以通过饮食调理达到调节睡眠的效果。

失眠的原因

1、心理因素:大多数精神科专家都相信,压力是造成失眠的重要原因。这些压力可能来自于工作或学校,也可能来自家庭与婚姻,另外像身患重病或亲人往生也有可能。通常短期失眠的症状会随着压力的减去而得到改善,不过要是短期失眠没有解决好的话,也有可能在这些压力消失后仍然被失眠困扰。

2、生活习惯:一些生活习惯可能正不知不觉地影响你的睡眠。例如在下午或晚上喝了含咖啡因的饮料,或是在临睡前做强度较大的运动,特别要提醒的是,如果在睡前喝大量的酒,反而更容易导致失眠。

3、环境因素:卧室房间太冷或太热,太吵或太亮,这些因素都可能影响睡眠质量的好坏。另外像枕边人的问题,也可能成为你的问题,例如打鼾声太大等。

4、药物原因:一般像治疗高血压、气喘或是忧郁症的药物,可能会有失眠的副作用。如果你的失眠问题长期存在,那么最好还是去医院寻求医生的帮助,医生可以帮你找出失眠的症结所在,并给你一些专业的建议,必要时再辅以药物治疗。

六种助眠食物

1、牛奶。牛奶中含有两种催眠物质:一种是色氨酸,能促进大脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质——五羟色胺;另一种是对生理功能具有调节作用的肽类,让人感到全身舒适,有利于解除疲劳并入睡。对于由体虚而导致神经衰弱的人,牛奶的安眠作用更为明显。睡前喝1杯牛奶可催人入睡,对中老年人尤为适合。

2、小米。在所有谷物中,小米含色氨酸最为丰富。此外,小米含有大量淀粉,吃后容易让人产生温饱感,可以促进胰岛素的分泌,提高进入脑内的色氨酸数量。

3、核桃。是一种很好的营养滋补食物,已证明可以改善睡眠质量,因此常用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。具体吃法是配以黑芝麻,捣成糊状,睡前服用15克,效果非常明显。

4、葵花子。葵花子含多种氨基酸和维生素,可调节新陈代谢,改善脑细胞抑制机能,起到镇静安神的作用。晚餐后嗑一些葵花子,还可以促进消化液分泌,有利于消食化滞,帮助睡眠。

5、大枣。含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分,有补五脏、益脾胃、养血安神的作用。对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有显著疗效。晚饭后用大枣煮汤喝,或取红枣去核加水煮烂,加冰糖、阿胶文火煨成膏,睡前食1~2调羹。

6、醋。含有多种氨基酸和有机酸,消除疲劳的作用非常明显,可用一汤匙食醋加入温开水中服食。饮后静心闭目,有助入睡。

健康网

晨起五个习惯不利身体健康

当你从睡梦中苏醒,起床、吃饭、锻炼,开始一天的生活时,可能在不知不觉中犯下错误,有些错误对高血压患者而言,可能诱发心脑血管事件。

1、起床太猛。人在睡眠时,血压比较低,刚苏醒时,血压会快速上升,尤其是部分有晨峰现象的高血压患者,起床过快、过猛,可能会造成血压突然升高而引起脑血管破裂等严重疾病。也有部分高血压患者,由于动脉硬化等原因,出现血管运动障碍,如果体位变动过快,容易出现体位性低血压,出现脑供血不足,出现眩晕或是晕厥。建议起床坚持“221”原则,即刚苏醒时,睁开眼在床上躺2分钟,起来后坐2分钟,坐到床边等1分钟再站起来活动。

2、不爱喝水。清晨的血液比较黏稠,容易形成血栓。起床后,应尽早喝一大杯温开水,这样能较快稀释黏稠的血液。水10分钟就可通过胃和肠道吸收,进入血液循环,减少中风和心肌梗死的发生。

3、解便太用力。临床上,确实有部分患者因解大便发生脑出血。晨起时,血压本来就高,如果用力排便,腹压增大,血压会更快地升高,如果患者本身脑内小动脉硬化,一用力就可能发生脑内小动脉的破裂出血。出现大便干燥、排便不畅时,千万别过度用力或屏气,或一边屏气一边过度用力,生活中应多吃富含粗纤维的蔬菜、香蕉等,实在不行应去看医生,使用治疗便秘的药物。

4、早餐吃太油太咸。油条、煎鸡蛋等都是高脂高热量食物,不少高血压患者合并有高血脂症,吃得太油太咸会使动脉粥样硬化恶化。早餐可以喝杯牛奶或一碗粥,隔天吃个煮鸡蛋,再加份果蔬。

5、晨练。这点主要针对于秋冬季,秋冬室内外温差在逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加了脑血管意外的可能性。建议大家把锻炼时间安排在下午4点左右。健身操、太极拳、快走等都是不错的锻炼方式。盲目过度锻炼也可能诱发心脑血管事件。

健康网

喝水要选对水杯

1、一次性纸杯或暗藏潜在致癌物。一次性纸杯只是看起来卫生、方便,其实产品合格率无法判断,是否干净、卫生,用肉眼也无法辨识。从环保的角度来讲,还是应该尽可能少用一次性纸杯。有的纸杯生产厂家为使杯子看上去更白,加入大量荧光增白剂。而就是这种荧光物质可使细胞产生变异,一旦进入人体就会成为潜在的致癌因素;其次,那些不合格的纸杯一般杯身都很软,倒入水后容易变形,有的纸杯则密封性差,杯底容易渗水,这都很容易让热水烫伤手;更有甚者,当你用手轻轻触摸纸杯内侧,能感觉到上面沾着细细的粉末,手指的触摸处也会变成白色,这是典型的劣质纸杯。

2、塑料水杯最易藏污纳垢。塑料杯也应该是不受欢迎的一种。因为塑料中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易孳生细菌。所以,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。

3、五彩水杯易致重金属中毒。五颜六色的杯子很吸引人,但最好别用。因为在那些鲜艳的颜料里藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。

4、金属材质水杯喝咖啡会溶出。金属材质的杯子,如不锈钢等,价格较陶瓷杯子要贵。搪瓷杯构成中含有的金属元素通常状况下比较稳定,但在酸性环境下,有可能溶出,用于喝咖啡、橙汁等酸性饮料并不安全。

最安全的喝水杯:

喝水首选无彩釉涂染的陶瓷杯,尤其是内壁要无色。不仅材质安全,能耐高温,还有相对较好的保温效果,喝热水或喝茶都是不错的选择。

因此,为了健康,喝水要选对水杯,当心水杯引起疾病危害。

健康网

夏季防蚊“土方法”

随着夏天的来临,天气越来越热,蚊子也跟着来了,怎样安全驱蚊呢,这是所有人都关心的问题,怎样的方法既管用又安全呢,那就让大家一些夏季驱蚊方法妙招。

1、用八角、茴香洗澡:去厨房的调味罐里找出八角、茴香各两枚,泡于温水脸盆中。妈妈宝宝都可以用这盆水洗澡,洗后身上淡淡的香味就如同加上了一道无形的防护罩一样,蚊子再不敢近身。

2、残茶除蚊:如果你是个有心人,那就收集平时喝剩的残茶叶,将其晒干后就可以在蚊子容易进出的地方燃烧,驱除蚊虫。或者将阴干的艾叶等搓成绳索,点燃后放在室内,其烟味同样可以驱蚊。不过操作时别熏到了宝宝。

3、风油精驱蚊:在卧室内放几盒揭开盖的清凉油或风油精。一段时间后清凉油表层会有污垢,要及时刮掉,以免减弱效力。

4、糖水粘蚊:找出家里的空酒瓶,每只酒瓶装进约10毫升的糖水溶液,轻摇几下,使瓶子内壁周围粘上糖液,分别摆放于蚊虫活跃之处。蚊虫闻到糖味,会自动投入“瓶中陷阱”被死死粘住。这招有点“守瓶待蚊”的味道,不过能灭一个算一个。

5、香皂水灭蚊卵:在阳台放一个盆,盆里放上香皂与洗衣粉制成的肥皂水,可以引诱蚊子在水里产卵。这种咸性的环境不适宜蚊虫生存,因此过后数日,水盆中就会布满许多死亡的幼小蚊虫卵。

新浪网

夏季补水消暑第一瓜——冬瓜

炎炎夏季,人们大多会感觉口干舌燥,暑热难耐,对水分的摄入就有强烈的需求。日常情况下,人一天需要水的总量为2500ml,其中吃进的食物能为我们提供1000ml的水分,自然代谢能产生300ml的水分,需要我们摄入体内的就是1200ml了。但在这个季节,这些水就显得不太够了。在这里,小于老师提醒大家注意多饮水的同时,还推荐一款富含水分的蔬菜——冬瓜,它不仅能补水,还能防止中暑症状的发生,堪称夏季第一瓜。

冬瓜含水量最为丰富,高达96%;钾元素含量也相当高,每100g含钾量为130mg,属典型的高钾低钠型蔬菜。也许大家不知道,夏季大家容易倦怠是由于天气炎热,温度过高,人体大量排汗,钾元素随汗液大量排出所致。如果钾元素得不到及时补充,可能导致人体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常,全身肌肉无力、懒动等症状,因此,钾是人体中非常重要的一类营养素。同时,补充钾元素可以将体内多余的钠排出,保护心脏功能、补充水分、消肿利尿、防止中暑都非常好。

冬瓜除了含水量大及钾元素含量丰富外,维C含量也不低,每100g含量为18mg,这个值虽比不上猕猴桃和柑橘类,但比苹果要多。冬瓜的饱腹感也较强,非常迎合需低热量饮食女性的需求。

冬瓜的烹饪方法很多,小于老师爱吃的海米冬瓜,既爽口又美味,当然除此之外还可以清炖、做汤也是不错的选择。希望在这个炎热的夏季里,大家都能好好的。健康网

公 示

根据《新闻记者证管理办法》有关规定的要求,我单位已对申领记者证人员的资格进行严格审核,现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示,公示期2015年7月24日至7月29日。举报电话为0562-5860131。

拟领取新闻记者证人员名单:

王新疆 王精屹 傅大伟 陈 潇

铜陵有色报社

2015年7月23日