

早餐吃个鸡蛋：提高记忆力、有助减肥

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称,除维生素C含量稍少外,鸡蛋几乎富含人体需要的所有营养物质,美国《男性健康》杂志甚至为鸡蛋戴上了“世界上最营养早餐”的殊荣。但有些人对鸡蛋心有疑虑,怕每天吃升高血脂。殊不知,早餐吃个鸡蛋,可是有诸多好处:

补充优质蛋白质:蛋白质是一切生命的物质基础,与粥和面包等食物相比,鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更好,其必需氨基酸组成与人体基本相似,生物学价值也是所有食品中的佼佼者。另外,鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

增加饱腹感:鸡蛋不仅能为机体提供充足的蛋白质,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。研究表明,吃含有鸡蛋的早餐,能使人饱腹感增加,同时,鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续

平稳的能量,让肚子饱的时间更长。

有助减肥:早餐吃鸡蛋,能降低午餐以及一整天的热量摄入,起到控制体重的作用。有研究显示,与早餐以碳水化合物为主的人相比,早餐吃鸡蛋的人体重多减了56%,并且他们的精力也更充沛。

提高记忆力:鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。鸡蛋中丰富的胆碱是合成大脑神经递质——乙酰胆碱的必要物质,同时也是细胞膜的重要成分,有助于提高记忆力,使注意力更集中。因此,对于用脑多的上班族和学生来说,早餐吃一个鸡蛋非常有必要。

提高警觉性:鸡蛋中富含酪氨酸,它对提高人的警觉性具有重要作用,从而让人更迅速地做出反应。因此,对开车族来说,早餐吃鸡蛋更有助于安全驾驶。

保护视力:蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛



不受紫外线伤害。它们还有助于减少患白内障的风险。早上吃个鸡蛋,对用眼

过度的电脑族也大有益处。

生命时报

喝蜂蜜水有讲究

经常早晨喝蜂蜜水的朋友会发现,基本每天都会厕所便一次,非常规律,会形成一种习惯,这样每天排毒非常及时。清晨起来一杯蜂蜜水,有利于清理肠胃,有助于排除体内垃圾。

蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短时间内补充给人体能量,消除人体疲劳和饥饿。

早晨喝蜂蜜,可以快速补充体能,让一天有充足的精神。

做法:每天早晨起来后,空腹喝一杯凉开水或一点温的开水冲泡一匀即可。

空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30度的水泡着喝,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。

午后一杯蜂蜜水补充能量。

每天下午3、4点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,既让混沌的大脑在芬芳香味中有所清醒,还能够补充一些糖分和能量,为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。

同时,蜂蜜水还可以与酸奶、果蔬汁

等混合食用,使机体补充更多营养物质。

做法:下午茶时间,为自己准备一杯蜂蜜牛奶或者蜂蜜茶饮。

睡前一杯蜂蜜水安神助眠。

中医有句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。说的意思是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。

蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水,可以帮你舒缓情绪,提高睡眠质量。

做法:睡觉前喝一勺蜂蜜即可,用凉开水冲泡更好。

餐后一杯蜂蜜水可以消食助消化。蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱食后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。

而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促使胃酸正常分泌,可显著缩短排便时间,消除大餐后的积食。

做法:餐后1—2小时后,食用一杯蜂蜜水。

饭前一杯蜂蜜水抑制胃酸。蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响影响,胃酸分泌过多或过少时,蜂蜜可起到调节作用,使胃酸分泌活动正常化。如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃黏膜的刺激。做法:进餐前0.5—1小时的时候,食用半杯蜂蜜水。科技日报

原本含量极少的生物毒素就有可能迅速繁殖至“中毒剂量”,或者是一些菌类可能在此发泡过程中产生变性,大量繁殖,此时摄入,则很有可能中毒。

三、怎样正确发泡黑木耳?家里常吃木耳虽然是干制的,其发泡其实并不困难。正常情况下,用常温水发泡,最多1个小时即可完成,当然,如果发泡时忘记了,几天之后才想起来吃,那对身体健康就极为不利了。现在正值夏季高温天,木耳变质的速度很快,当发泡时间超过8小时时,变质所导致的细菌会升至十几倍甚至几十倍,很有可能生成毒素。

在这里,推荐一个3分钟发泡木耳的方法:取保鲜盒,在其中放入适量黑木耳,再倒入适量温开水,盖盖密封,如此3—5分钟后,木耳即可泡好。在发泡时还可以倒入一些淀粉,在清洗时,可以帮助清洗掉木耳上的污垢。

健康网

炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化,引发类似肝炎的酶的变化。美国著名医学专家德鲁·奥登博士指出,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝损害,导致药物性肝炎(简称药肝)。这些药物包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲亢药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等。因此,服药必须严格遵照医嘱,在医生指导下服用。

6、加工食物摄入过多。印度注册营养师治疗师希达奇然·扎拉·侯赛因博士表示,很多加工食物中添加了多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂。这些添加成分含有多钟人体较难分解的化学物质,进入人体后会增加肝脏解毒负担,诱发肝脏损伤。

7、偏爱油炸食品。美国哥伦比亚广播公司报道的一项研究发现,吃油炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化,引发类似肝炎的酶的变化。美国著名医学专家德鲁·奥登博士指出,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝损害,导致药物性肝炎(简称药肝)。这些药物包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲亢药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等。因此,服药必须严格遵照医嘱,在医生指导下服用。

8、吃半生不熟或烧焦食物。侯赛因博士表示,半生不熟的食物或者烹饪过头的烧焦食物(特别是肉食)也容易导致肝脏受损。研究发现,醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常带有细菌和寄生虫,一旦发生急性胃肠炎、痢疾,容易导致肝病恶化,甚至诱发肝昏迷。

9、过量饮酒。以色列泽夫医学研究中心肝脏病学专家尼莫·阿希博士表示,过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,诱发肝脏损伤及多种疾病。另外,酗酒还容易导致肝脏中毒,诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。阿希博士表示,每天饮高浓度酒超过两杯(25毫升)就会伤肝。生命时报

四、夏季孕产妇养生有两忌1、忌用风油精。风油精的主要成分为樟脑。风油精中所含的樟脑进入人体后,一般正常人体内的葡萄糖磷酸脱氢酶会很快地与之结合,使其变成无毒物质,然后随小便一起排出体外,不会发生不良反应。而孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶含量降低,怀孕3个月内,若过多地使用风油精,樟脑就会通过胎盘屏障进入作用于胎儿,可能导致流产。刚出生的新生儿体内也缺乏葡萄糖磷酸脱氢酶,产妇如大量使用风油精,樟脑会随气味透过新生儿娇嫩的皮肤和黏膜渗入血液,引起婴儿黄疸症。

2、贪吃冷饮。孕妇在怀孕期间,胃肠对冷热刺激非常敏感。吃冷饮时,胃肠血管收缩,胃液分泌大为减少,容易引起食欲不振、消化不良、腹泻,甚至引起胃痉挛。孕妇的鼻、咽上呼吸道黏膜,往往有充血水肿,如果大量吃冷饮,充血的血管反复收缩,血流减少,可导致局部抵抗力减低,使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘虚而入,诱发上呼吸道感染。健康报

吃黑木耳会中毒 告诉你真相

吃黑木耳真的会中毒吗?什么情况会中毒?如何泡黑木耳才正确呢?今天就围绕这些问题给朋友们一些提示。

一、黑木耳有毒吗?首先可以肯定的是黑木耳没毒。从营养素方面来看,每100克干品中含蛋白质10.6克,脂肪0.2克,碳水化合物65克,粗纤维7克,钙375毫克,磷201毫克,铁185毫克,还含有0.15毫克维B1、0.55毫克维B2、烟酸2.7毫克。因此,黑木耳是一款营养价值极丰富的菌类,且口感脆爽细腻,烹饪方式丰富,历来深受广大人民的喜爱。

二、中毒是怎样引起的?吃黑木耳中毒可谓是一件极为罕见的事。造成中毒的毒素是一种在菌类中常见的生物毒素,在很多毒蘑菇中存在,但,在黑木耳中含量却极少,不会对身体健康带来任何影响



的。可是,当黑木耳发泡的环境有足够温暖湿润,时间也足够长时,这种

晨起几个习惯最伤肝

肝脏是人体负责消化和代谢的重要器官。即使是很小的肝脏损伤也可能危及生命。《印度时报》11月4日载文,刊出美国、英国、加拿大、印度和以色列多位专家总结出的“最伤肝脏的9个杀手”。

1、睡眠不足。如今,很多人有在夜间工作或者娱乐的习惯,但是熬夜最容易熬出肝病。其原因是,睡眠过程中,人会进入自我修复模式,经常熬夜既导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏夜间的自我修复。已经感染肝炎病毒的人群熬夜还会加重病情。美国睡眠协会专家尼尔·柯林教授表示,“晚睡族”应尽量调整作息时时间,最好每晚11点前入睡,保证每晚睡够7—8小时,以便让肝脏有效排毒,保证全身健康。

2、早上起床后不及时排尿。欧洲肝脏研究协会专家丹尼尔·帕拉迪博士表

示,体内排毒可以通过排尿、排汗、排便进行。早上起床之后尽快排尿,可以将累积一整夜的毒素及时排出体外,避免毒素滞留体内,导致肝脏“中毒”。

3、暴饮暴食。很多人知道,东西吃太多会增加胃肠负担,诱发脂肪肝。帕拉迪博士指出,暴饮暴食既损害胃肠道健康,也容易造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基,排除毒素,净化血液。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。

4、不吃早餐。营养专家表示,吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏,减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的危险。加拿大安大略整体营养学家赫密特·苏瑞博士表示,健康早餐可延长饱腹感,避免肝脏受损。

5、吃药太多。《英国临床药理学杂志》刊登一项研究称,长期服用止痛药

等药物,会加大肝脏解毒负担,导致肝脏损伤。新研究负责人、英国爱丁堡皇家医院专家肯尼思·辛普森博士表示,有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害,导致药物性肝炎(简称药肝)。这些药物包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲亢药、抗肿瘤药、降糖药和心血管药等。因此,服药必须严格遵照医嘱,在医生指导下服用。

6、加工食物摄入过多。印度注册营养师治疗师希达奇然·扎拉·侯赛因博士表示,很多加工食物中添加了多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂。这些添加成分含有多钟人体较难分解的化学物质,进入人体后会增加肝脏解毒负担,诱发肝脏损伤。

7、偏爱油炸食品。美国哥伦比亚广播公司报道的一项研究发现,吃油

制品和冬瓜、丝瓜、白菜、黄瓜等平凉性蔬菜也是必不可少的。另外,夏季在保证正常饮食的基础上,可以适量给孩子喝一些淡果汁饮料或运动饮料。自制一些解暑饮料更好,如绿豆汤、西瓜汁、西红柿汁、梨汁等。

三、女士养生宜药补夏季妇女忌佩戴金属首饰,以避免接触性皮炎。也不要化浓妆。夏季脸部出汗会成倍增加,皮脂腺的分泌也更加旺盛,在这种情况下,大量涂抹化妆品在脸上,容易堵塞毛孔,影响汗腺与皮脂腺的分泌,病菌容易繁殖,导致脸上长出各种皮疹。夏季女性疲劳宜药补。头晕、目眩、低热、倦怠、食少、月经不调者,宜进补加味逍遥丸。纳差、神疲、畏寒、自汗、虚热懒作者,宜进补补中益气丸。肾阴不足、虚火上炎、腰酸膝酸、眩晕、耳鸣、潮热者,宜进补知柏地黄丸。

水1500毫升。也可以常饮些易消化且可防暑的汤,如莲子汤、山药汤、海带汤、紫菜汤、山楂汤、百合汤。

夏季老年人宜养脾。由于夏季阴雨连绵,气候潮湿,气压低等因素,可使人周身乏力、关节酸痛,食欲不振,老年人宜选用藿香、佩兰、陈皮、防风、白术、炒薏仁米、苍术、扁豆等煮汤、熬粥服用,可驱湿除邪。

二、儿童饮食要清淡

在炎热的夏季,孩子的胃口不好,不爱吃饭,只喜欢吃冷饮,常常闹肚子,容易上火。想让孩子安度夏季,首先要保证他们的食品卫生安全。农产品夏季使用农药增多,要注意清洗,以避免蔬菜、水果表面的农药残留。其次,夏季宜选择平、凉性食品。夏季儿童忌食油炸或刺激性食物,少给孩子吃羊肉、腊肉、甲鱼、狗肉等温性肉类。适当给孩子多吃些猪肉、鸭肉、鹅肉等平凉性肉类,豆

白发变黑需要五步

谁都不想年纪轻轻就猛长白发,看上去显老十几岁,而且提早白发、异常掉发,更是健康警讯,不可不注意。台北市立联合医院中医医疗部中医师杨素卿表示,要拥有一头乌黑亮丽、不易断裂的秀发,需从调脾胃、养肝血、补肾精,及维持气血畅通(尤其头部)几方面着手。

1、多吃黑色食物。黑色食物多入肾,可补益肾精。建议日常饮食加入黑色食物,如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑糯米等等。例如早上可冲泡黑芝麻粉、黑豆粉。此外,龙眼、红枣(或黑枣)、深色葡萄可以防止掉发。海里的黑色食物海藻类,如海带、紫菜等等,含碘丰富,可使头发有光泽。

2、11点以前就寝。许多中医师都同意,与其拼命吃补品养肝补肾,来防止头发提早变白、掉落,不如让自己好好睡一觉。以中医观点来看,晚上11点到凌晨3点,血液流经胆、肝,所以此时应让身体得到完全休息,否则肝的修复功能受到影响,无法养足肝血,连带影响头发无法正常生长。

3、规律运动,放松身心。要让全身气血运行顺畅,尤其能到达顶端的头皮,规律运动是最好的方法,且特别要注重下肢及肩颈部的活动。现代人生活多半久坐不动,因此下肢循环差。

4、手指按摩头皮。梳子建议选择天然木头或牛角材质,比较不容易产生静电,或拉扯损伤发丝。不用梳具时,可以双手手指代劳,一样由前向后梳,并用指腹在头皮上画圈按揉,或轻敲整头头皮,都可促进头部的气血流动。如果头皮某一区域头发变白、掉落特别明显,可在这个地方加强按摩。

5、常换发型。女性要避免天天长时间绑发,以免外力过度拉扯而增加落发量。再者,不宜经常戴太紧的发箍,可能使头皮局部血液循环不良。如果要绑发的话,可变换发型,不要一直绑同一区域的头发,并且常换边分线,就无须担心头发愈绑愈少。生命时报

男人衰老逼近八大征兆

对男人而言,意识到自己的衰老迹象比粗心没注意要好;意识到以后与朋友探讨自己的感受,比较装不在意为好;而仅仅停留在口头探讨还不够,是否清楚地认识到衰老的种种迹象,提早更有针对性的进行预防更重要。

现象一:视力减弱排除眼睛本身的问题,这说明血管方面出现病症。它使血液循环受到影响,引起视神经代谢障碍,造成视力减退。

现象二:头发稀疏进入事业高峰期,精神和心理压力随之增大,引起内分泌和血液循环紊乱,从而引起脱发,头发渐渐稀疏。

现象三:听力下降内耳听神经血液循环不好,就会出现听力下降趋势。另外,城市的噪音大,而青少年又酷爱戴着随身听,人在年少时可能对听力的损害程度感觉不明显,但过了30岁左右就能明显感受到听力下降的危害。

现象四:性冲动减少30岁男性性能力下降的原因来自心理、生理两方面,心理上的审美疲劳、

精神压力过大,生理上的雄激素水平下降、血液循环不畅,都会带来勃起障碍。

现象五:运动能力弱运动后心跳过快现象持续时间长,心脏调节能力越来越低,这说明心脏本身的储备能力已下降。这是心脏肌内老化、弹性减弱造成的,它与血管健康状况不良有关。

现象六:气喘吁吁上楼梯、跑步后气喘吁吁,说明肺功能开始下降。研究表明,若不进行科学锻炼,人在20岁后肺功能就开始减弱。

现象七:牙齿变脏男性30岁以后牙齿容易变脏,与不注意口腔卫生有关。如果刷牙姿势不正确,刷牙不彻底,人的牙龈就会逐渐萎缩,牙缝变宽,牙结石增多并沉积在牙缝和牙龈周围,牙菌斑变得活跃,口腔卫生恶劣。因此,应该将早晚刷牙改为每顿饭后正确姿势刷牙。

现象八:精力不济30岁男性在工作或生活中若总是精力不济,无精打采,可能是心理压力或内分泌发生改变所造成。这说明雄激素水平已下降。中国新闻网

体内湿气堪称万病之源

现在的人,吃肉吃得太多,吃的食物里有污染,运动量少,身体阴盛阳虚,湿邪内郁,所以大便无法正常。为什么成型的大便很少呢?中医里讲,脾虚则便溏,中国人本应以五谷杂粮为食,现在以肉食为主了,长期这样,伤害的是脾胃。所以,大便不成形意味着脾虚,也意味着体内有湿气。

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,中医最怕湿邪。

湿是最容易渗透的。湿邪从来不会孤军奋战,总是要与别的邪气狼狈为奸。湿气遇寒则成为寒湿,这就好比冬天的时候,如果气候干燥,不管怎么冷,人都还是能接受的,但如果湿气重,人就很难受了。南方的冬天比北方的冬天更令人难受,就是因为南方湿气比较重,寒湿袭人。

湿气遇热则成为湿热,这就好比夏天的桑拿天,有热又湿,让人喘不过气来,明显不如烈日当空、气候干燥的时

候来得痛快。

湿气遇风则成为风湿,驱风很容易,但一旦成了风湿,就往往是慢性疾病,一时半会儿治不好了。湿气在皮下,就形成肥胖,也是不好处理的健康问题。

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人,而同时他们又常常会因为湿气重而感觉身体沉重四肢无力,这样形成了一种恶性循环,越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的重症。

体内湿气过重,会让人觉得困倦、身体四支沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服,甚至出现肠胃炎现象,口腔症状比较明显,舌苔白厚。可能与你的情志不畅、劳倦过度或吃的多(喜肥甘厚味、凉食)、贪凉等等有关。

肠胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮肤起疹子、雀斑加重这五种症状,是体内湿气过重的最典型表现。中国新闻网

夏天吃面条 热量低营养高



在这热浪滚滚的夏季,下厨做饭是对厨师们耐热能力的考验;且天气炎热,大家的口味也会大打折扣,面对美食也提不起太多的食欲,怎么吃就成为人们最头痛的事。

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,相信这个老话大家都听过,这都是以面为主的吃法,今天,就跟大家说说夏天吃面条的话题,解决大家头痛事。

夏天吃面条,不仅烹饪方便快捷,同时也解除了厨师们忍受烟熏火烤的难题。随便炒点卤子或切点菜丝,拌上几种调料,就可以快速享用美味面条了。

其次,面条吃法简单,其营养价值却并不简单。面粉的蛋白质含量比大米都高,主要是“麦胶蛋白”也就是我们常说的面筋,它具有很强的弹性,可以制成各式各样的面条而不会断裂,这种蛋白质也是人体每天所必须的,从这

个角度分析,其营养价值还是很高的。由于面条在制作过程中加入了不少水分,在热量上要比单纯的面粉低很多,面粉为344kcal/100g,面条只有280kcal/100g。并且,我们买回面条煮完以后,它的水分还会增加,平均热量会进一步降低。可以说,面条是一种热量很低的食物,吃完之后会有较强的饱腹感,还不至于出现热量过剩的现象。爱美的姑娘们,放心吃吧。

用精面制作的面条血糖生成速度较快,我们可以在家制作或选购由荞麦、莜麦制作的粗杂粮面条,在增加不同口味的同时,也控制住了体内血糖的升高,是非常适合血糖敏感人群食用的主食。

夏天吃面条,方便快捷,营养高,热量低,口味多,好处这么多,今天就来一碗吧。健康网