

六大早餐不良习惯

俗话说:一日之计在于晨。早餐的质量不仅影响人一天思维能力,吃不好竟然还会造成胃炎、肥胖、胆结石等一系列的健康问题,甚至有研究表明,不注重吃早餐的人寿命甚至平均缩短25岁。怎样吃早餐才最健康?

1、早餐吃太饱,患癌风险高。专家指出,狼吞虎咽最直接的影响是消化不良,肥胖的几率翻倍,咀嚼不细,胃肠负担加重,患上胃食管反流的几率大大增加,而且吃饭太快无法激发脑 神经活动,人会变笨。而且,多数人不顾食物太烫就匆忙吃完,长期高温饮食可能会诱发癌症。越来越多的研究显示,饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相 关。

细嚼慢咽,不仅能够使食物很好的消化,而且营养也会被很好的吸收,“心急也得慢慢吃“热豆腐”嘛!

2、早餐吃太早,有损肾功能。有人习惯早上五六点钟起床后就吃早餐,认为这样能及时补充身体所需,但事实上,早餐吃得过早,不但对健康无益,还可能误伤肠胃。专家指出,人在 夜间的睡眠过程中,身体大部分器官都得到了休息,但

消化器官因为需要消化吸收晚餐食物,通常到凌晨才真正进入休息状态,如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息。

早餐最好安排在6:30—8:30之间,用15—20分钟的时间吃完,养成健康、规律的作息习惯。表要用没时间、没胃口、控制体重等做借口啦,吃饱了才有力气减肥哦。

3、早餐营养不均衡,后果很严重。早餐不仅要吃,怎样吃更关键:吃的内容较单一,仅选牛奶、零食、水果餐等可能造成血糖水平相对较低,不能及时为大脑提供充足能量,易出现心慌、乏力、注意力不集中等问题,大大降低工作和学习效率,营养单一导致机体缺乏必需的维生素、矿物质等,早餐吃得丰盛,血糖、血脂控制得越好,减肥效果也越显 著;但过于营养的早餐富含高蛋白、高热量、高脂肪的食品如汉堡、油炸食品只会加重肠胃负担,增加肥胖率。

早餐摄入的能量应占到全天总能量的25%—30%。专家建议,高质量的早餐营养搭配应该做到“四有两不要”,即有淀粉类主食;有富含蛋白质的奶类、蛋类、豆类;有蔬果;有一勺坚果;不要油炸

食品;不要烧烤或熏制品。

4、就餐环境差,安全隐患大。不少年轻上班族习惯边走边吃,但实际上是为“病从口入”提供了机会,而且,会让胃很不舒服,影响到它的正常消化,最终导致胃炎,甚至出现胃下垂。消化不良还会增加肥胖风险。早餐街上买,卫生也难保证,各种灰尘、汽车尾气以及塑料袋中有害成分。

早餐最好自己做,在家里或其他固定场所食用。如果实在没有条件,一定要到正规、可靠的餐饮店购买。

5、豆浆加油条,“最佳合伙人”也不健康。“油条加豆浆”恐怕是很多人的早餐选择,但油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,对人体健康不利,油脂、热量也偏高,早上进食不易消化。再加上豆浆属于中脂性食品,这种早餐组合的油脂量明显超标,不宜长期食用。

早餐最好少吃豆浆加油条,一星期不宜超过2次;进食当天的午、晚餐应该尽量清淡,并注意多补充蔬菜。

6、吃剩早餐,“方便餐”实则不“方便”。不少人为了省事,将第二天早



餐提前做好。但剩饭菜经过隔夜之后,蔬菜可能会产生亚硝酸(一种致癌物质),会对人体健康产生极大的危害。

早餐要尽量吃新鲜的食物,对于剩余的其他食物,一定要保存好,以免变质,从冰箱里拿出来的食物要热透。头天晚上可以先把食物做成半成品,早上在也很方便。

中国新闻网

“风、寒、暑、湿、燥、火”这致病的六淫邪气中,杀伤力最强的是湿邪。不正确的生活习惯也会让湿气乘虚而入,危害健康。因此,建议大家一定要杜绝以下坏习惯。

坏习惯招来湿气

1、睡不够。从中医角度来说,睡不够就是脾虚的症状,睡好觉也能让我们的身体更轻盈。建议每天晚上11点前就睡觉,每天增加一些运动会让你的睡眠质量更高。

2、口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

随着天气越来越热,很多人开始贪凉,于是胃就成了“首凉”阵地之一。那么,入夏之后,怎么护胃呢?中医认为夏季天地之气上下交合,植物开花结果,是阳长阴消的时期,夏天主长,万物茂盛,心气内应,脾胃养生应以养心为主,注意养阳。夏天暑热骄阳,体内心火正旺,这也是积寒躲在人体后背膀胱经及各关节最易排出来的季节,但是,如果自体阳气不足,体内没有足够的推动力,就会错过了排寒的大好时机。另外,夏季人体阳气外浮,内部阴气潜伏,过分寒凉,便会损伤脾胃。所以说,中医强调夏天的重点在于养心、养阳,不要贪凉。

1、规律吃饭:三餐保持规律,不要因为任何原因硬扛着,不要等到饿的肚子痛、难受,才想起来去吃饭。只有饮食规律了,胃肠运动才能保持协调,功能才能维持正常,这是胃肠健康的大前提。

2、细嚼慢咽:让食物在嘴里多停留一会儿,食物嚼的越细,胃的负担就越小。有些人提倡每口饭都要嚼20次再咽下去,虽然有些死板,但有道理。习惯了狼吞虎咽的人,可以先强制自己多嚼几下再咽,慢慢养成细嚼慢咽的习惯。

3、少烟酒:烟酒对于肠胃的刺激,是最大的。酒精直接刺激胃黏膜,导致广泛胃粘膜充血糜烂,甚至溃疡,您喝一顿大酒,对胃的伤害,可能半个月都缓不过来。还有一些养生的“药酒”,也不要喝。

烟不但直接损伤胃粘膜,而且会对胃的微血管造成损害,使胃黏膜长期处于一种“缺氧”状态,导致慢性胃



炎的发生;此外,烟也会增加胃溃疡、慢性胃炎的发病率。

4、少吃肠胃不喜欢的东西:关于少吃什么,没有特别统一的标准,根据自己的特点,有选择地避免某些食物是上上策。肠胃也像人一样,每个人的肠胃“挑食”的习惯都有区别。肠胃不好的人,留意一下自己吃什么会不舒服,以后少吃就是了。比如有些人吃辣椒会不舒服,就少吃;有些人喝凉水会不舒服,那就少喝;不要看别人整天吃香喝辣的没事,非要跟别人学,没必要跟自己的胃较劲。

5、注意卫生:流行病学研究显示,我国人群中幽门螺杆菌感染率超过50%。这种细菌,寄居在人的胃里,可以造成各种各样的不舒服,是很多急性、慢性胃炎、消化性溃疡,甚至是胃癌的发病原因。人们感染这种细菌,多是由于吃了被污染的食品,或者用了未严格消毒的餐具导致的。想要预防,除了注意不要在外面乱吃东西以外,还要严格执行“饭前、便前、便后洗手”。

6、保持轻松情绪:俗话说,心情

好了什么都好。夏季由于闷热最易使人烦躁。夏天属火,与心相应,天热易使人烦躁,不要发火、气郁,以免气血逆乱首先要保持心境平和。其次要笑口常开,可以消除精神紧张,促使肌肉放松。再者调整心情,保持乐观。功能性胃肠病的患者,在进行心理调查时,焦虑、抑郁的评分,显著高于正常水平。意思是,这些患者,太紧张、心情太低落。而在另一些研究中,对功能性消化不良的病人,进行抗焦虑治疗,也能很好的改善症状。这些证据都说明,精神因素对胃肠道健康的影响非常大。觉得自己胃不好的人,想想自己是不是精神压力也太大了呢?是不是可以放松一下呢?

7、少吃或不吃腌制食物:剩饭菜、烤制或腌制的食品(如火腿、烤肠、各种咸菜),亚硝酸盐含量往往比较高。亚硝酸盐可以在胃里转化为亚硝酸,是诱发胃癌的主要原因之一,其中腌制肉类,致癌风险更大。胃肠功能不好的人,以及老人、小孩,要尽量少吃或不吃这些食

任医师在门诊也发现,最近来看咽炎上班族不少,这跟他们上班路上的环境也有关系。

因为最近气候反复,花开了,花粉浓度高,本身就是呼吸道疾病和咽炎的高发期,污浊的空气更是雪上加霜了。而对于上班族来说,密闭的地铁车厢其实是空气污染的重灾区,上班高峰拥挤得快要脸对脸呼吸了,再加上汗味、体味,那个空气没法呼吸。

对付雾霾天气,不少人会戴口罩,乘坐地铁这也是个好办法,口罩要戴得到位,特别是鼻翼的部位,如果松松垮垮,污浊的空气还是会钻进鼻腔和咽部,使其易受感染。

另外,孙书臣医生看着地铁里多数人都“不会咳嗽”,挺着急的。其实,这是预防呼吸道和咽部感染的重要环节之一。如果在地铁等拥挤的地方感觉嗓子干痒,想咳嗽或“清嗓子”,一定要用胳膊弯挡一下,不至于让呼出的细菌一下子喷到别人脸上。

如何避免头发变白?

1.保持睡眠充足。 每天必须保证至少六个小时的睡眠。若果经常加班加点,身体得不到很好的休息,头发也会出现一系列情况。如头发发黄,干燥不柔顺,没有亮泽感。

所以,想要拥有一头黑亮的头发,充足的睡眠是重要前提。

2.保持良好心情。心情取决于自身,不要大事小事太过于挑剔在意。每天处于心情烦躁, 环境恶劣的地方必定会影响心情,心情不好伤急五脏,五脏不能很

好地供血运作的话,最先出毛病的就是头发。所以保持良好的心情对身体很有帮助的。

3.生命在于运动。运动时,身体的各个器官都在活动,血液流动在身体的每个细胞都激活了,头发就能乌黑亮泽了。

4.护好肾。头发是肾的根源,肾气不足会直接引发白发的发生。平时可以多吃一些补肾的食物,如黄豆加黑豆、芝麻、枸杞等。

健康网

睡前两招最养气血

每天睡前搓脚,可起到促进气血运行、舒筋活络、平衡阴阳的作用。先用40℃温水泡脚20分钟,然后左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,达到脚心发热;再用右手握右脚,用左手沿脚心上下搓100次,搓的力度大小要以自己舒适为宜。搓脚的同时要活动脚指,大拇指是肝、脾两经的通路,多活动大拇指可舒肝健胃、增进食欲。搓脚后由于毛细血管处于扩张状态,体温稍有升高,别用冷水洗脚。

北京商报

夏天没精神做错了五件事

和健康的脂肪。

3.铁元素摄入不足。缺铁会影响氧气向肌肉和细胞的流动,导致迟钝、易怒、身体虚弱和无法集中注意力。可多吃瘦肉、豆腐、鸡蛋、深绿色叶菜、坚果等食物,并与富含维生素c的食物一起食用,利于增加吸收量。

4.睡前喝酒。酒精会降低血糖含量,抑制中枢神经,产生镇静效应,最终扰乱睡眠。因为酒精在代谢过程中会造成肾上腺分泌紊乱,让饮酒者在夜间失眠。

5.睡前玩手机。不少人都有这样的强迫症,睡觉之前不玩一会手机就浑身不舒服,而且往往会一玩就忘记了时间。另外,平板电脑、智能手机等的显示屏所发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,扰乱人体自然的生理节奏,从而造成疲劳。

健康网

七招让你比同龄人显年轻

让皮肤看起来永远年轻,并不能依靠整形手术,更多取决于生活方式。美国《医学日报》近日给出了防止皮肤衰老的7个生活习惯,可帮助逆转老龄化进程对皮肤产生的不良影响。

1、早餐时喝茶。选择喝茶,特别是白茶,能减少人们患癌症、类风湿性关节炎和与年龄老化相关的皱纹的风险。白茶中存在的少量生化酶能保护人体中的胶原蛋白和弹性蛋白不受到破坏。这两种蛋白有助于皮肤保持紧致度和弹性。

2、用水果替代糖果和零食。用草莓来代替巧克力饼干,能让皮肤看上去容光焕发。限制糖分有益于面部皮肤,因为过多糖分会导致皮肤老化。2013年进行的一项研 究表明,如果50-70岁的参与者体内的血糖水平增高,会导致他们看上去老5-7个月。建议多食用富含抗氧化剂的浆果。

3、外出时涂抹防晒霜。使用防晒指数在15或以上的广谱防晒霜有助于减轻日晒引起的皮肤损害和老化。来自太阳中的紫外线是导致皮肤出现明显老化迹象的主

要原因,其中包括皱纹、粗糙的斑点、松弛下垂和皮肤色素减退。

4、饮用充足的白开水。2007年进行的一项研究表明,喝500毫升饮用水30分钟后,皮肤中毛细血管的血液流量有所增加。皮肤含有30%的水分,这让它看上去丰满紧致。不要用碳酸饮料或者勾兑果汁来替代白水,只有白开水能将毒素从身体内冲刷出来,让皮肤显出健康的光泽。

5、65岁之后也不要停止锻炼。65岁以上的老年人依旧能通过锻炼逆转皮肤老化。美国医学协会运动医学分会年会宣读的一项研究显示,每周大约锻炼3次就能让皮肤看上去年 轻,因为锻炼能防止真皮变薄和角质层变厚,让皮肤在微观层面上看起来年轻十几岁,真正逆转“皮肤年龄”。

6、不熬夜,睡够觉。随着年龄的增长,人们应当优先安排睡眠,因为它有助于皮肤和身体得到补充,恢复活力。去年进行的一项研究发现,睡眠不足会导致皮肤过早老化、凹凸不平和线条密布。睡眠质量差会加速皮肤的老龄化进程,削弱皮肤在夜间的自我修复能力。

东北新闻网

早餐前应先喝水



才智做一份简单又营养的早餐。

1、奶+菜色/肉色+蔬菜:酸奶含丰富的乳酸菌,对人体的贡献甚至大于牛奶。但是酸奶不能早上空腹喝,最好和包子、馒头等搭配吃。如果是素包如香菇菜包等,营养就比较齐全了;如果喜欢吃肉包,必须再补充些蔬菜、水果,或者用蔬菜汁、水果汁代替,最好是鲜榨的。

2、养颜八宝粥:女性白领如果有条件,可以前天晚上做好八宝粥,放入大米、红豆、花生米、枸杞子等,第二天早上热了吃,方便又营养。

3、降血糖牛奶麦片:把麦片先用开水冲好,再加入牛奶。这一搭配比较适合血糖高或有糖尿病家族遗传的人。

春天正是孩子生长发育旺盛的季节,不少孩子午餐在学校吃,丰富性难以保证,所以早餐的作用尤其重要。专家指出,最好为孩子准备一份丰富、营养的早餐,让他“吃饱吃得快”。

健康网