

坚持锻炼,身体一天一个样

当你开始跑步、上动感单车课,或者做瑜伽时,锻炼的身心益处就已开始显现了,这会让你对锻炼充满饱满的热情。对此,美国亨廷顿大学的临床运动生理学教授米歇尔·奥尔森博士总结了锻炼过程中实时显现的益处。

刚开始锻炼时。此时,肺功能得到了增强。在有氧锻炼的过程中,大脑向肺部发送信号,帮你呼吸得更快更深,并向肌肉输送额外的氧气。由于内啡肽的大量涌入,锻炼者会觉得兴奋、精力充沛,使运动积极性达到巅峰。另外,在有氧锻炼中,身体主要把脂肪作为燃料,开始消耗脂肪。

锻炼的1小时内。首先,锻炼者患

感冒和流感的风险降低了,这是因为运动提高了免疫球蛋白的水平,有助于增强免疫系统,防止感染。其次,改善情绪的化学物质(如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素)在运动后的几个小时里充斥大脑,使身体感觉轻松舒畅,压力不翼而飞。再次,锻炼者即使在休息的状态下,也能燃烧更多的热量,这就是后燃效应,即锻炼过程中每燃烧100千卡热量,运动结束后还能再燃烧15千卡热量。比如,你跑了5公里,能燃烧约300千卡热量,跑完后还能多消耗45千卡热量。并且,血糖水平开始下降,其下降程度取决于锻炼前吃了什么,以及锻炼的强度和持续时间。

锻炼的一天内。肌肉重量开始增加;如果进行了力量训练,肌肉也开始重建,以修复锻炼时造成的微小撕裂;心脏变得更健康;如果锻炼强度到了出汗的程度,血压也能降低长达16个小时。此外,还能增加流向大脑的血液和氧气,有助于提高学习能力,让人更专注。

坚持锻炼的一周内。锻炼得越多,人体对胰岛素的敏感性就越强,越能降低血糖水平,减少患上2型糖尿病的风险;耐力得到了增强,使最大携氧量(衡量耐力和有氧体适能的指标)提高了约5%,这使之后的锻炼可以提高一定的强度,身材变苗条了,但需控制饮食。

坚持锻炼的一个月内。身体变得

强壮起来,肌肉耐力持续增加,以致你可轻松进行8磅的负重训练,而且每组训练的次数也在逐渐增加;脂肪开始减少,超重者甚至可减少12%,使得腹部、肌肉更有线条感。另外,还可激活脑源性神经生长因子,有助于形成新的脑细胞,提高大脑功能。

坚持锻炼的一年内。耐力和有氧体适能提高了25%,不再感觉锻炼吃力了;减脂速度加快,无时无刻不在燃烧脂肪;由于经常锻炼,心脏的泵血效率将会提高,从而使心率降低;长期锻炼能使人体端粒的长度增长,避免自由基所造成的损伤,延缓衰老进程,降低患癌风险,从而延长寿命。

生命时报

单腿闭眼站 越久越长寿

据英国《每日邮报》一项研究报道,单腿闭眼站能在一定程度上昭示是否长寿。如果可以坚持10秒以上,说明身体各系统处于相对平衡状态,健康状况较良好。反之,说明反应肌力与平衡力较弱,衰老较快。

单腿闭眼站是通过测量人体在没有任何可视参照物的情况下,仅依靠大脑前庭器官的平衡感受器和全身肌肉的协调运动,维持身体重心在单脚支撑面上的时间,以反映平衡能力的强弱。35岁起,人体平衡力开始走下坡路,因此老了易摔倒,但如果能坚持训练平衡力,就更能保持年轻状态。

锻炼平衡力一般采用反常规运动,刺激人体做出平衡反应。单腿闭眼站是非常有效的训练。练习时不要急于求成,可在训练一段时间后再将眼睛闭上。具体步骤是:双手叉腰、闭眼,单脚站立,另一腿屈膝,离开地面,使小腿贴靠在站立腿的膝部。一开始练习时,大约10秒钟就需换另一只脚。如果每天坚持练,就可保持更长时间。

需要提醒的是,老人自身骨骼与肌肉群能力较差,训练时要注意有扶持物,避免摔倒。除了单腿闭眼站,还可尝试头顶书本走直线、走平衡木或梅花桩等方式。

人民健康网

秋冬季多吃蘑菇

秋冬季,种类繁多的新鲜蘑菇大量上市,蘑菇不仅热量和脂肪含量低,而且营养价值很高,因此,秋季可以多吃一些蘑菇。下面,经济日报·中国经济网健康频道带您一起了解吃蘑菇有哪些好处。

预防前列腺癌

日本一项研究发现,多吃蘑菇能有效降低前列腺癌的患病风险。蘑菇具有抗氧化、抗炎、免疫调节等有益人体健康的作用。蘑菇还有抗癌特性和抗肿瘤功能,近期研究更是强调蘑菇可预防前列腺癌。

降低患认知障碍几率

新加坡国立大学医学院的研究者发现,老人每周食用2份以上蘑菇,患认知障碍的几率降低约50%。这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。结果显示,与每周食用蘑菇不到1份的老人相比,每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。研究表明,蘑菇中含有一种特殊化合物麦角硫因,能降低认

知障碍发病率。

预防胰腺癌

据英国媒体报道,常吃富含微量元素硒和镍的饮食,比如蘑菇炒鸡羹,有助于预防胰腺癌。美国 and 西班牙的专家主持了此项研究,研究人员发现,高水平的硒、镍可以降低患胰腺癌的风险。专家认为鸡蛋富含硒,蘑菇中富含镍,两种食物结合起来,做出蘑菇煎蛋或蘑菇炒鸡羹,常吃可起到预防胰腺癌的作用。

提高免疫力

蘑菇富含维生素D及易被人体吸收的氨基酸,其含有大量谷氨酰胺造就独特的口感和风味。香菇具有提高人体免疫功能,降血压、降血脂、降胆固醇、防癌抗癌、延缓衰老等功效。

通便排毒

蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素,可保持肠内水分平衡,还可吸收余下的胆固醇、糖分,将其排出体外,对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利。

中国经济网

总觉气短,多吃黑白

生活中,体弱或久病初愈的人都有这样一种体会:总感觉喘不上来气、呼吸短促、气不够用,身处室内自觉憋闷,必须开窗通风才会缓解。老百姓常说自己是胸闷气短,黑龙江中医药大学附属第一医院呼吸科副主任、主任医师陶博文则说,此种症状叫“短气病”。

短气是一种症状名,《医宗必读》云:“短气者,呼吸虽急而不能接续,似喘而无痰声”。意思是,此病表现为呼吸短促,续接不畅。短气有虚实之分,虚证多见于体型瘦弱、身体虚弱者,表现为神疲乏力、语声低微、头晕目眩等;实证多见胸腹胀满、呼吸急促、胸口憋闷等症状,由痰饮(体内水液不得输化,停留或渗注于体内某一部位而发生的病证)瘀阻和气滞(气不流通)等引起。

中医讲“久病必虚”,虚证引起的短气主要是由于肺不能主呼吸和肾不能主纳气所致,因此治疗上应补益脾胃,建议服用金水宝胶囊。饮食上,可以多

食用一些白色入肺的药食同源之品,如莲藕、白梨、甘蔗、银耳、桂枝、杏仁等,也可吃些入肾的黑色食物,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、熟地黄、山茱萸等。实证引起的短气多表现为痰饮。中医理论中脾为生痰之源,肺为储痰之器。当脾的传输功能和肺的布散功能出现异常,且肾的温煦气化功能发生改变时,会导致水液代谢异常,引起水液停留在体内形成痰饮,痰饮阻塞气道便可引起短促。临床治疗中,实证多应用健脾化湿和祛痰的中药,比如半夏、茯苓、白术、猪苓、泽泻、甘草等,也可服用中成药橘红丸。日常生活中,饮食上要忌食肥甘厚腻,不可大量饮酒,过多吃肉;煲汤时可加些陈皮、杏仁、薏仁。平时要适当运动,久坐久卧会影响脾气升降降浊,推荐做八段锦、气功等锻炼肺功能。很多短气症状是由抽烟引起,有抽烟习惯的患者,务必把戒烟提上日程。

生命时报

哪些人不宜喝牛奶



牛奶是公认的健康饮品,但经常有人问:什么人不能喝牛奶?我们来好好聊聊这件事情。

有关牛奶的各种禁忌,简直是禁忌界的“典范”。牛奶和水果不能一起吃,牛奶和鸡蛋不能一起吃,牛奶和豆浆不能一起吃,牛奶不能加红糖,牛奶不能加蜂蜜,肾结石不能喝牛奶,贫血不能喝牛奶,甚至说牛奶属于阴寒之物,女人不能喝,中国人不能喝……但这些说法实在经不起推敲。有些是无中生有,有些是以偏概全,有些是夸大其词。那些食物相克的说法实在没必要解释,直接无视就好了。

也有些说法,尽管不是牛奶的“罪恶”,不能成为禁忌,但也需要解释一下,合理利用它。第一,牛奶虽然富含钙,但并不会促进泌尿系统结石,包括肾结石和尿道结石。国外流行病学和临床研究证实,配着其他食物一起吃富含钙的奶和奶制品,有利于结合蔬菜、水果、坚果油籽等食物中或多或少存在的草酸,从而减少肾结石的风险。第二,牛奶不会引起贫血。不过需要注意,服用铁剂时不要喝牛奶。这只是因为,大量钙可能会影响铁的吸收。第三,有些人喝了牛奶之后肚子产气,咕噜咕噜地不舒服,属于乳糖不耐受情况,可以考虑喝乳糖水解处理后的牛奶

产品。市面上有无乳糖牛奶、零乳糖牛奶、水解乳糖牛奶、舒化奶等很多相关产品,实在不行改喝奶妈。

不过,的确有些人不能喝牛奶,甚至连奶粉、炼乳等都需要远离。这些情况包括:第一,对牛奶有急性过敏者不能碰任何含牛奶的食物。哪怕烹调时加一点也不行。第二,对牛奶有慢性过敏也要一段时间之内戒奶。第三,痤疮(脸上的痘痘)比较严重,而且确实对牛奶有反应的人也要避免牛奶。国外研究表明,牛奶中的类胰岛素生长因子IGF-1和乳清蛋白都有可能对部分人的痤疮有恶化作用。不过,并非人人对牛奶有反应。不妨自己做个试验,坚持一个月不喝牛奶,远离添加奶类的食物,也不喝乳饮料、不用乳清蛋白粉等产品,看看皮肤会不会改善。如果有效果,说明应当远离奶妈。当然,脱脂奶、羊奶也一様不能用。第四,腹泻者要避免牛奶。包括正在发生肠道感染的人,和吃坏肚子之后腹泻还没有完全消除的人。在这种肠道感染状态下,原本没有乳糖不耐受的人,也暂时无法分解处理乳糖了。没有分解的乳糖会促进肠道运动,加重腹泻。

总之,如果你喝牛奶后感觉愉快,也没有以上各种情况,那就放心地享用它吧。

生命时报

全发酵茶(红茶)和后发酵陈茶(黑茶、普洱茶)有消食去滞、助消化、提神等作用,这些茶性味平和,比较适合大多数人群。

当然,喝什么茶除了要看体质之外,也要看习惯。即使体质不太适合,但如果喜欢喝某种茶,也可以少量、适当地喝一些。

喝茶也要与季节匹配。春夏两季,可以喝绿茶和乌龙茶,能起到清热解暑的作用。秋冬季节,适合喝红茶或普洱茶,这两种茶是温热性质的,可以起到驱寒的作用。

以下四类人不宜喝茶:

1. 身体虚弱之人不宜喝茶(特别是绿茶)。患有胃溃疡的病人,茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌,影响溃疡愈合,从而加重病情。

吃猪蹄真的能补充胶原蛋白吗？告诉你真相

近年来,补充胶原蛋白已经成为很多女性抗衰老的手段之一。目前,在市场上,补充胶原蛋白的方式多种多样,比如很多商家会宣传口服胶原蛋白、涂抹胶原蛋白等等。除此之外,我们在日常生活中最常听到的就是这样的说法:女性要多吃些猪蹄,猪蹄可以补充胶原蛋白,能够美容养颜等,广大女性朋友们对于吃猪蹄补充胶原蛋白这一方法也确实是深信不疑。那么,吃猪蹄真的可以补充胶原蛋白吗?

胶原蛋白是人体皮肤、骨骼和肌腱中的主要结构蛋白,是结缔组织的主要成分。胶原蛋白对于皮肤的作用,就是

填充在真皮之间,撑起皮肤组织、增加皮肤紧密度、使皮肤紧绷富有弹性。胶原蛋白亲水性很强,还可以使皮肤保持水润。

随着年龄的增加,皮肤中胶原蛋白含量会逐渐下降,皮肤缺乏胶原蛋白,就会失去弹性并变薄,出现皱纹、皮肤松弛和干燥等。胶原蛋白和人体的所有蛋白质一样,是需要身体自己合成的。吃进去的胶原蛋白,经过人体消化系统会被分解成多肽、二肽和氨基酸等,氨基酸随着血液运动,参与人体的各种生理活动,再合成人体必需的蛋白质(包括胶原蛋白)。这就意味着胶原蛋白进入人体后,会被消化分配到身体

的各个组织器官和细胞质,吃进去的胶原蛋白并不能被人体直接补充到皮肤里。

那么,吃猪蹄补充胶原蛋白的效果如何呢?猪蹄里确实含有胶原蛋白,但是猪蹄中的胶原蛋白含量并没有大家认为的那么多,胶原蛋白只存在于猪蹄的表皮层,表皮之下是大量的脂肪。猪蹄中含有的大分子胶原蛋白通常以水溶液的形式存在,当人体食用猪蹄后,人体的肠胃道系统同样会将猪蹄的胶原蛋白分解成机体所需的各种氨基酸,不会直接以胶原蛋白的形态补充到人体的皮肤中。

另外,想通过吃猪蹄的方式补充胶

钙、铁及其他一些营养物质的吸收,可能影响胎儿及儿童的生长发育。

4. 正在服药的人不宜饮茶。茶叶中鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合生成难以溶化的化合物,服药后若饮茶过多,会影响药物吸收。

中国妇女报

原蛋白往往会得不偿失,因为猪蹄的胆固醇含量高、脂肪多,食用过多会引起肥胖问题,还会增加高血压的风险。人体胶原蛋白的合成需要大量的氨基酸,并且在足够的维生素C参与下,才能够将氨基酸形态重新组合形成人体的胶原蛋白。这就需要我们在日常生活中追求营养平衡、生活规律,摄入足量的优质蛋白质和水果、蔬菜等营养物质,人体自己就能供给足够的胶原蛋白。

所以,通过以上我们可以发现吃猪蹄补充胶原蛋白是一种比较理想的说法,并不能有效的补充胶原蛋白。

科普中国

7. 生理期:来份鸡蛋生菜三明治

在生理期通常要考虑一些爽心美食(如MAC列即奶酪、炸土豆条、冰淇淋),换个口味,来份鸡蛋生菜三明治怎样?

来自美国的营养师说,在上一辈的年代,女性大量摄入碳水化合物是很正常的事情。

好处是:碳水化合物能使体内的5-羟色胺含量增加,从而改善你的心情。但尽量不要食用甜甜圈或薯条这类让你无精打采,甚至性情暴躁的高糖分高脂肪的碳水化合物,因为它们让你的血糖骤升骤降。

要除掉生理期综合征,还要配合富含色胺酶的蛋白质一同食用,像鸡蛋、葵花籽或者土鸡肉,这些食物可以增加5-羟色胺的合成。

全麦面包做的鸡蛋生菜三明治是最佳的碳水化合物色胺酶的食物组合。现在就来制作一份吧:将切碎的蛋黄酱与煮熟的鸡蛋丁混合,加入一茶匙脱脂或低脂纯希腊酸奶和半茶匙全麦戒芥末。

齐鲁晚报

心情很差?吃这几款食物治愈心情

日常生活中,你是不是也会像很多吃货那样,心情不好时喜欢靠暴饮暴食,希望从美食中让脆弱的心灵得到慰藉呢?食物对于缓解坏心情的确有一定的作用,但不是什么食物都有用的。小编为你推荐7种健康食品,让你吃得健康又可以摆脱坏情绪。

1. 压力过大:吃块巧克力

试想一下,某个周五下午的6点30分,你已饿又累,而且已经误了晚餐的约会;而就在一小时前,快要下班的时候,老板偏偏又请你帮个忙,给了你一堆工作。压力就来了,那吃什么能让你迅速恢复平静呢?

现在正是你拿出藏在抽屉底儿的巧克力的时候。

据专家称,巧克力(尤其是黑巧克力)可以帮你抑制体内突然出现的应激激素。一篇刊登在《蛋白质组研究杂志》上的文章中说,瑞士的研究人员经最近一项调查发现,摄入少量的黑巧克力(约40克)就能起到降低体内应激激素皮质醇和儿茶酚胺含量的效果。

焦虑减少了,你就可以更好地完成工作还能如期赴约了。

2. 无精打采:来份菠菜沙拉

不是感到精神涣散?没有办法聚精会神?眼皮还老打架?

医生告诉我们,“把咖啡搁到一边,来份菠菜沙拉。体内中间半胱氨酸含量较高可能导致血管受损,还会阻碍血液

流动和脑部营养物质的输送。血流一旦受阻,人就会感到四肢无力或反映迟钝。”

哪些食物能让你很快打起精神来呢?你可以选择菠菜或其他绿叶类富含叶绿素的蔬菜,也可以选择土豆、全麦面包、黄豆、豌豆以及蘑菇等。

3. 脾气暴躁:试试花生酱苹果瓣

你是不是数落孩子了?还将电话销售员也骂了一通?脾气暴躁可能是身体向你发出的暗号——你得“加料”了。但记住要加对料哦!

不要吃那些一小时后就能转化成血糖的食物,否则你的坏脾气又会卷土重来。

要想消除烦躁,饭和零食都要结合着吃。组合的食物使碳水化合物跟某种蛋白质或油脂一同摄入。碳水化合物在体内可以迅速燃烧分解,是体内能量的重要来源之一。而在食物中加入一些油脂或蛋白质则会放缓消化,使血糖和体力在较长时间内相对稳定。

经典的例子就是涂有花生酱的苹果瓣:苹果是健康的综合性碳水化合物的代表,而花生酱又是绝佳的油脂原料。将这两种威力超强的食物结合在一起,不仅能给你味觉上的享受,还能给你几个小时的充足体力。

4. 焦虑不安:来片三文鱼

你是否时常担心你的未婚夫,你的婚姻,你的孩子?如果你终日饱食熏

忧虑,你可以考虑约位朋友一起来吃顿午餐。

与朋友聊天将能帮你缓解焦虑,食物也具有同等作用——只要你的选择正确。脂肪酸能帮助消除焦虑不安,而三文鱼中的脂肪酸含量非常丰富。

大量研究表明经常摄入能够预防和治理抑郁症,而且越来越多的研究还显示还能抑制愤怒和暴躁。

虽然某些植物中也含有,但最好还是从鱼类中摄取。我们在三文鱼、青鱼、沙丁鱼和鲱鱼等冷水鱼中发现了调解解情绪最有效的特种脂肪酸。

5. 怒不可遏:饮一杯绿茶

或许邻居家的狗叫了一夜,你也一夜没有合眼;或许你同事将你忙活了一个周末的项目收入自己囊中。

无论是何种原因让你心生怒火,若想快速平心静气,营养专家建议你泡一杯绿茶喝。

因为绿茶中含有的茶氨酸具有静气凝神的功效,而绿茶中适量的咖啡因并不会使你暴跳如雷。另外,绿茶较之咖啡,效用更温和。

6. 闷闷不乐:全麦面包配低脂牛奶

是不是需要快乐的动力了?你的悲伤可能是工作或个人关系导致的,也可能与你饮食中维他命D摄入不足有关。这种营养物质(维他命D)在体内有很多职能,其中之一就是协助机体产生5-羟色胺(即血清收缩素)。

5-羟色胺