

吃水果的最佳時間應在飯前一小時,飯後兩到三小時時為宜。

大多數人都有這樣一個飲食習慣,那就是飯後吃水果,不論是宴會的上菜程序,還是大多數人的日常飲食均是如此。營養專家認為,飯後吃水果實際上是一種飲食誤區,這種習慣實際上對健康不利,易導致體重超重和肥胖現象的發生。

飯後吃水果往往是在吃飽或吃得過飽的基礎上,再添加食物,而這部分的熱量幾乎全部被儲存。相反,飯前進食一定量的水果有很多好處。

專家指出,吃水果的正確時間是飯前 1 小時和飯後 2 個小時左右(柿子除外)。首先,水果中許多成分均是水溶性的,飯前吃有利于身體必需營養素的吸收。其次,水果是低熱量食物,其平均熱量僅為同等重量麵食的 1/4,同等豬肉等肉食約 1/10。先吃低熱量食物,比較容易把握一頓飯里總的熱量攝入。第三,許多水果本身容易被氧化、腐敗,先吃水果可縮短它在胃中的停留時間,降低代其氧化、腐敗程度,減少可能對身體造成的不利影響。

另外,我們也要注意,不要在晚上睡覺前吃水果,不然充盈的胃腸會使你的睡眠受到影

響。千萬別以為吃水果是件小事,消除了這些誤區,才能培養出真正對健康有益的生活習慣。

夏秋季節瓜果梨桃應有盡有,當人們在享受水果帶來的豐富營養的同時,對水果一族還應該有怎樣的認識呢?

大家都知道,水果不僅含有豐富的維生素、水分及礦物質,而且果糖果膠的含量也比其他食品高,這無疑給人們的健康提供了充足的營養成分。但有人在超市賣水果的地方觀察了近一個小時,有 30 人買水果,其中 20 多人是沖動性購買。在調查中還發現,有不少的消費者還真是不太瞭解吃水果的學問。比如說,在挑選水果的時候,他們往往是缺乏指向性,隨意性比較大。另外,有的消費者不瞭解水果的



吃水果的學問

降溫非常好的一種食品,它的水分比較多,空腹吃了以後,它使您的胃液稀釋了,胃液稀釋以後胃酸就少了,這樣容易引起消化不良、食慾減退,還有就是容易影響胃腸的蠕動。番茄里頭有粘膠酚,這些東西容易和胃酸結成不可溶解的塊狀物,影響胃腸道的功能,所以也不宜空腹吃。空腹時不宜吃的水果還有香蕉、柿

屬性,不知道如何針對自己的健康狀況去選擇水果。同時,值得一提的是,現在有很多女性乾脆就把水果當主食,來減肥美容。那么,這種做法到底對不對呢?

夏季大家吃西瓜的也挺多的。西瓜不能空腹吃,因為西瓜是防暑

子、橘子、荔枝、甘蔗。

在瓜果旺季,對於不同體質的人來說,吃水果也是很有講究的。虛寒體質的人基礎代謝率低,體內產生的熱量少,在吃水果的時候應該選擇溫熱性的水果。這些水果包括荔枝、龍眼、石榴、櫻桃、椰子、榴蓮等等。相反,實熱體質的人由於代謝旺盛,產生的熱量多,經常會臉色潮紅、口干舌燥,這樣的人群要多吃些如香瓜、西瓜、雪梨、香蕉、芒果、黃瓜、番茄等涼性的水果。而平和類的水果如葡萄、菠蘿、蘋果、梨、橙子、芒果、李子等,無論是虛寒體質或者實熱體質的人均可食用。

平常我們在看望病人的時候,總是喜歡帶些水果,但您知道嗎?不是所有的水果都適合病人吃,買水果的時候要考慮病人的病情。潰瘍和胃酸過多的人不宜吃酸梨、檸檬、楊梅、李子等含酸較高的水果,以防有損潰瘍癒合。哮喘的病人不宜吃棗等易生痰助熱,有礙脾胃功能的水果。便秘和有痔瘡的患者不宜吃柿子、山楂、蘋果、蓮子,因為這些水果含鞣酸較多,會澀腸止瀉,加重病情。患有貧血的病人也不宜吃含鞣酸較多的橙子和柿子等水果,因為鞣質易與鐵質結合,從而會阻礙肌體對鐵的吸收。腎炎、浮腫和腎功能不好的病人不宜吃香蕉,因為香蕉中含有較多的鈉鹽,吃了會加重浮腫,增加心臟和腎臟的負擔。

防曬霜測試 7 種品牌效果好?

每逢夏天,市民總想知道哪一種防曬霜最有效,消費者報道雜誌在測試了 19 種最暢銷、防曬系數(SPF)介乎 30 到 75+ 的防曬霜後,提供一些答案。

「紐約郵報」報道,該評測機構根據價格和性能對比,評定兩種牌子最划算,並推薦其他五種,把另外三種評為劣等。

聯邦食品暨藥物管理局(FDA)規定,新標籤和測試結果必須貼在產品表面。所以,今年夏季有些牌子會混合着新舊標籤。

FDA 的新規定是要製造商證明其產品的功效跟所宣稱的一樣,能夠阻擋紫外線照射;紫外線 A(UVA)能導致皮膚老化和皮膚癌,紫外線 B(UVB)會招致曬傷。

在測試的防曬霜中,發現其中「七種阻擋 UVA 效果良好,及阻擋 UVB 效果



極佳,即使浸在水中 80 分鐘也一樣」。

最值得買的是兩種牌子,一種是「No-Ad」,它含有蘆薈和維他命 E,SPF 是 50,售價 9.44 元(每盎司 59 分);另一種是「Walgreens Continuous Spray Sport」,SPF 是 50,售價 7.8 元(每盎司 1.30 元)。

被評為十分差的是「Hawaiian Tropic Sheer Touch Creme Lotion」,SPF 是 50。它阻擋 UVA 的功效最差。

另兩個最差的牌子是「Banana Boat Kids Tear-Free Sting-Free」,SPF 是 50;及「Alba Botanica Natural Very Emollient Sunblock Sport」,SPF 是 45;兩者都有效阻擋 UVB,但對 UVA 的防護很差。

消費者報道說,孕婦應避免使用含有棕櫚酸維他命 A (retinyl palmitate) 的防曬霜。

幫助寶寶智力成長的生活小常識

一、媽媽摸一摸,寶寶笑一笑

撫觸是每個人都需要的,成年人也需要握手、擁抱,對嬰幼兒來說更為必要。不僅能開發孩子的觸覺能力,促進他們成長,還傳遞着父母的愛心,讓孩子產生良好的情感體驗,培養健康的心態,是親子交流的絕佳手段。(撫觸應在孩子清醒時進行,父母一定要洗淨手,除去戒指、手鏈、腕表之類的飾物,以免劃傷孩子。撫觸時用力要輕柔,時間不宜過長,每天五六次,每次三四分鐘即可。

二、美妙的聲音讓寶寶更聰明

誰都希望自己的孩子耳聰目明,口齒伶俐,儘早地訓練與培養孩子良好的聽覺,非常有益於孩子語言水平的發展與智力的提高。正常的嬰幼兒一出生就有聽覺能力,聽覺辯別是主要的訓練方法。要堅持輕柔親切地反復地對孩子講話,這能在寶寶頭腦中儲存大量語言信息。孩子特別喜歡短小歡快、節奏鮮明的兒歌,可以多念給

他聽。但要注意,聽覺訓練時間不宜過長,音量不宜過大。

三、飽覽大千世界寶寶見多識廣
剛出生的嬰幼兒視力較弱,只能近距離看物,隨着月齡增加,三個月時能看清五六米外的東西,六個月即可遠距離視物。所以視覺訓練應該循序漸進,孩子對鮮明的顏色較為敏感(尤其是紅色),繽紛鮮艷的色彩,豐富多變的物品最能激發寶寶的興趣。

四、運動實實身體好
運動不僅讓孩子變得健康結實,更有助於孩子多種感覺能力的全面發展,培養他良好的方向感和平衡能力,使孩子聰穎活潑。但做運動時要結合孩子的本身體質,運動量、力度、難度要適中,不要讓孩子過度。

五、寶寶愛模仿進步可不小
嬰幼兒有着驚人的學習能力,求知慾極強,如海綿吸水般“貪婪”地探求着。父母要有目的、有計劃地幫助寶寶認識周圍事物。

要細緻觀察,及時發現孩子的需要與興趣,更要耐心教導,不厭其煩,決不能生硬急躁,挫傷孩子的積極性。

更為重要的是,應注重“身教”,以和藹的態度,體貼地照料,耐心的重複和不斷的鼓勵為孩子營造溫暖的氛圍,培養愉悅的心境,這樣,孩子會形成健康的心態,熱情自信的性格,樂觀向上的品質,讓孩子收益終生。



老人便秘怎麼調理

便秘是一個小問題,只需要調理下飲食,或者吃點清熱瀉火的藥物就能解決。但是對老年人來說,便秘可能會引發很嚴重的疾病。所以老年人的便秘是需要及時的治療的。在老年人便秘治療中,也需要飲食的調節。那么,老年人便秘怎么調理呢?

1、保持樂觀的情緒

精神緊張、焦慮等不良情緒可導致或加重便秘。因此,老年人要經常保持心情愉快,不要動輒生氣上火,以避免便秘的發生。

2、適當多飲水

老年人每天早晨空腹時最好能飲一杯溫開水或蜂蜜水,以增加腸道蠕動,促進排便。老年人平時也應多飲水,不要等到口渴時才喝水。

3、養成定時排便的習慣

要確定一個適合自己的排便時間(最好是早晨),到時候不管有無便意,或能不能排出,都要按時蹲廁所,只要長期堅持,就會形成定時排便的條件反射。

4、調整飲食

老年人平時應多吃些含纖維素多的食物,如粗制麵粉、糙米、玉米、芹菜、韭菜、菠菜和水果等,以增加膳食纖維,刺激和促進腸道蠕動。芝麻和核桃仁有潤腸作用,老年人也可適當多吃一點。

腸

腸道中棲息着數以億計的細菌,比如,益生菌和致病菌等,前者的作用在于平衡各菌群,維持腸道健康。但如果飲食不規律,人體抵抗力下降,這些益生菌就會轉變為致病菌,引起腹瀉、胃潰瘍等疾病。而經常打嗝、腹脹、放屁多而臭等現象,就是腸胃中的「臟東西」在作祟。

尤其是大腸,本身就是一個很髒的器官。因為體內最終代謝的廢物,也就是大便会進入大腸中。尤其對便秘的人來說,大便中的多種毒素會被腸道反覆吸收,通過血液循環到達人體的各個部位,導致面色晦暗、皮膚粗糙、毛孔擴張、痤瘡等。

清潔方法:最重要的是保持腸道通暢。比如,多吃蘋果、香蕉等水果,主食不要過於精細,多吃粗糧;外出旅遊時,容易便秘,可以喝一點蜂蜜;工作壓力大、久坐也會導致便秘,因此最好每天都運動一下,保持好心情。

胃

胃里有一種名為幽門螺旋桿菌的細菌,不乾淨的飲食是它的主要源頭,全世界約750%的人胃部都有這種細菌繁殖。大部分胃癌、胃炎、胃潰瘍患者體內都有幽門螺旋桿菌存在。大多數人感染後沒有什麼症狀,但710%—15%的感染者會得胃潰瘍。

清潔方法:不熬夜,保持好心情。當精神緊張、過度疲勞、情緒不佳時,會使胃酸分泌增多,會有反酸水、燒心、噁心等不適。此外,要少吃過于甜、咸、辣、酸、冷、燙的食物。

肝

肝臟是人體最大的解毒器官,也是最大的腺體。美國邁阿密大學肝臟病學首席專家保羅·馬丁指出,肝臟就像一個化工廠,除了能分

解攝入體內的酒精外,至少還有250?種功能。它有一根重要的血管通往腸道,將腸道中不易吸收的代謝物質帶回肝臟進行「解毒」。如果經常喝酒或者大口、連着喝,分解速度跟不上,就可能造成酒精中毒。

除了酒精,暴飲暴食、吃得過于油膩等飲食習慣會使肝臟變得很「臟」。「比如說,導致過多脂肪沉積在你的肝臟上,肝功能也會受到損害,脂肪肝就是最典型的病例。」

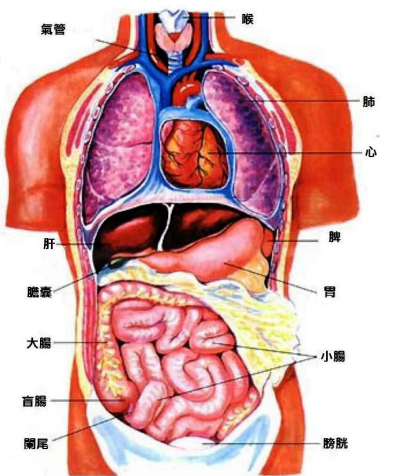
清潔方法: 每天運

動110?分鐘。發表在《肝病雜誌》上的一項研究指出,每天運動710?分鐘,就能保證肝臟在最好狀態下工作。

喝酒時速度要慢,最好用小杯。美國公共衛生研究院酒精研究小組的研究發現,即使限制飲酒次數,如果大口喝,用大杯子喝,喝得總量反而更多。吃飯有規律。一日三餐按點吃,少吃脂肪、糖含量高的食物。保持愉快的心情。

肺

在所有器官中,肺的自我保護能力最差,可以說是最受委屈的一個器官。吸煙是肺部最大



如何清潔我們的內臟

的污染源,正常人的肺是紅色的,煙民的肺則完全被燻黑了!尼古丁、二氧化硫等所有吸入的有害物質,都可以看成附着在肺上的臟東西,肺肯定是所有器官中最髒的一個。

其次是空氣污染。你呼吸的每一口空氣都可能將漂浮的顆粒、有害氣體帶進體內。雖然肺葉上排列的細小纖毛能將一些污染物、細菌清掃出去。但如果長時間處於空氣污染的環境中,即使再堅強的肺,也會受不了。此外,人們的衣食住行、四季交替都對肺有影響。如果不注意就可能引起支氣

管炎、哮喘、肺結核等,嚴重的還會導 致癌變。

清潔方法:多吃蘋果。美國國立衛生研究院研究表明,經常吃蘋果的人咳嗽、生痰的機率比不經常吃的人低233%,這是因為蘋果皮中的果膠和抗氧化物能減輕肺部的炎症反應。

陰霾天氣少出門。如果要出門最好戴口罩,儘量避開早上這段時間。多喝水,不吸煙。如果經常處於吸煙環境,一定要多喝水,可以加速排出體內有害物質。有數據顯示,八成肺癌的成因是煙草,因此建議不要吸煙。

膽囊

膽囊具有儲存膽汁的作用,用來幫助消化脂肪,還可以吸收其中的水分,讓精華物質發揮最大的作用。

愛吃肉、久坐等習慣容易讓膽囊產生廢物——膽結石,最常見的有膽固醇結石和膽紅素結石,前者易形成堅硬如石的物質,而後者多呈泥沙狀,多與膽管內入侵的細菌等「臟物」有關。

清潔方法:多吃高纖維的食物,如芹菜、穀物、地瓜等。少吃動物內臟、蛋黃等富含膽固醇的食物。少坐多活動。否則容易引起腹壁鬆弛,內臟下垂,時間久了會壓迫膽管,使膽汁排泄不暢、沉積而形成結石。

腎臟

「腎臟的主要功能是排泄和內分泌。」,一旦腎功能出現問題,會導致排水不暢,毒素出不來,這時多餘的水分和積蓄下來的毒素對全身健康都有影響,產生相應症狀,叫做尿毒症,表現為噁心嘔吐、心慌憋氣等,甚至有生命危險。

清潔方法:少吃鹽,多喝水。飲食中的鹽分 95%是由腎臟代謝的,攝入太多鹽會使腎臟的負擔加重。養成多喝水的習慣不僅能預防腎結石,也有利于尿液變淡,從而保護腎臟。每天一杯橙汁,可以增強尿液中檸檬酸水平,減少結石機。切忌亂吃藥。引起尿毒症的五大原因是腎炎、糖尿病、高血壓、多囊腎和亂吃藥。

此外,還有一個容易忽略的「衛生死角」,那就是胰腺。它位于上腹部,是人體第二大消化腺,與肝膽、胃十二指腸和脾臟相鄰。胰腺雖小,但與生命息息相關。近幾年,胰腺炎發病率呈上升趨勢,急性胰腺炎最突出的表現是疼痛、噁心、嘔吐、黃疸,嚴重的甚至致命。因此建議要少喝酒、不要暴飲暴食、避免外傷。