

這十種食物 營養師絕對不會吃

不含對健康有益或讓你冇飽足感的養分。也因此,吃椒鹽卷餅容易吃過量,因為它們沒有纖維、蛋白質或健康脂肪。一包卷餅有如一包軟糖豆,來自糖分的熱量會影響你的荷爾蒙,導致增重。

4. 市售脫脂打發奶油 (fat-free whipped topping)。電視名廚兼營養師 Ellie Krieger 說,她絕不吃的一樣東西是脫脂打發奶油,因為味道就是它所含的人工成分。如果她需要奶油來裝飾甜點,她會用一點鮮奶油來打發,其味道一定好得多。想要健康點,她會加希臘優格,與水果甜點是絕配。

5. 混合咖啡飲料。營養師

1.減肥汽水。營養師兼作家 Sharon Palmer 說,她五年前不再喝減肥汽水,認為自己不需要每天攝取這種汽水所含的人工成分,喝水和飲用以植物為原料的飲料要好得多,例如自製冰茶、熱茶和咖啡。她指出,目前還沒有足夠的科學證據顯示減肥汽水有害,但是也沒有好處。

2. 玉米熱狗 (corn dog)。你絕不會看到 NBC“今日秀”的營養師 Joy Bauer 大啖玉米熱狗,因為她太清楚肥膩的加工熱狗腸里有哪些東西:玉米糖漿、亞硝酸鹽、填充物和大量脂肪。實際上,熱狗所含的蛋白質很少,把它插在根竹籤上,裹上玉米麵糊油炸,更不健康。

3. 椒鹽卷餅 (pretzels)。營養師 Keri Glassman 說,即使很少食物可選擇,她也避免吃椒鹽卷餅,因為這些卷餅基本上是一大盆糖。它們是精緻碳水化合物產品,不含對健康有益或讓你冇飽足感的養分。也因此,吃椒鹽卷餅容易吃過量,因為它們沒有纖維、蛋白質或健康脂肪。一包卷餅有如一包軟糖豆,來自糖分的熱量會影響你的荷爾蒙,導致增重。

4. 市售脫脂打發奶油 (fat-free whipped topping)。電視名廚兼營養師 Ellie Krieger 說,她絕不吃的一樣東西是脫脂打發奶油,因為味道就是它所含的人工成分。如果她需要奶油來裝飾甜點,她會用一點鮮奶油來打發,其味道一定好得多。想要健康點,她會加希臘優格,與水果甜點是絕配。

5. 混合咖啡飲料。營養師

Manuel Villacorta 說,他是個咖啡迷,早上下午都喝咖啡,但是他卻不碰各種口味的混合咖啡飲料,因為一杯的糖可高達 81 克,這個分量相當於兩罐汽水,或 20 小匙白糖,會使你的胰島素突然飆升,腰圍發福。除了含糖量高以外,這些飲料的熱量高達 510 卡,等於一些人一頓飯的熱量。

6.進口的養殖蝦。為了環保和個人健康,營養師 Kristy Del Coro 刻意購買和食用以環保方式獲取的海鮮。進口蝦往往以不環保的方式養殖,充滿化學物和抗生素。不過不買進口蝦還真不容易,因為美國 94%的食用蝦都是進口的。

7.低脂花生醬。雖然低脂和普通花生醬都含有相同熱量(每兩大匙 200 卡),但是低脂花生醬卻含有更多精緻碳水化合物和糖,因為脂肪被玉米糖漿、糖和糖蜜取代,再加上澱粉類填充物。這些成份使得低脂花生醬的糖增至 4 克,碳水化合物增至 15 克。天然花生醬則只有 1 克糖和 6 克碳水化合物。

8. 生蠔。運動營養師兼作家 Nancy Clark 表示,她不吃生蠔,因為她不相信生蠔安全。而且生蠔滑溜溜的,不能咀嚼只能吞嚥,一點也不好吃。

9. 可放入烤麵包機加熱的糕點 (toaster pastries)。這種糕點一份平均有 200 卡路里和 15 克到 20 克糖,不過多數人一次吃兩份,使得攝取的熱量和糖加倍。健康早餐應含纖維和蛋白質,而此種糕點並沒有這兩種養分。

10.培根。培根 68%的熱量來自脂肪,其中半數是飽和脂肪。每片培根含有幾乎 200 毫克的鈉,而多數人不會只吃一片。

錯誤的走路方式

走路用到的不僅僅是腿,走路是一個由全身肌肉、骨骼共同完成的動作,因此,走路的姿勢也常常能顯示身體狀況,特別是肌肉和骨骼的狀況。一個錯誤的行走姿勢,會對身體造成傷害,雖然這傷害並不嚴重,但卻讓人難以察覺,並且在經過年年月月的積累後,往往會對身體形成重創。關注步姿,糾正步姿,就是我們健康的起點。

走得緩,壽命短

美國匹茲堡大學的研究者綜合 9 項研究做出總結:走路速度的快慢可以很好地預測壽命長短,在 75 歲以上人群中相對更準確。普通人的走路速度是每秒鐘 0.9 米,那些走路速度低於每秒鐘 0.6 米的人死亡的可能性會增加,而那些走路速度超過每秒鐘 1 米的人壽命較長。

手不動,後背痛

生理學家認為,走路左腿向前邁時,脊柱會向右旋轉,右臂也會隨之擺動。如果有人人在行走時手臂不怎么搖擺,可能意味着他後背的移動性受到了限制,易引起後背疼痛和受傷。

糾正不良的走路姿勢,先從糾正站姿做起。可以在家裏對着大鏡子自我檢查。人在照鏡子時會不自禁地挺胸抬頭。然後在走路時用意保持端正的姿勢,做到不偏不斜,不前傾。

走路時的正確姿勢應該是,雙目平視前方,頭微昂,頸正直,胸部自然前上挺,腰部挺直,收小腹,臀部略向後突,步行後蹬着力點側重在跖趾關節內側。

羅圈腿,關節炎

整形外科專家認為這種步態通常是由於膝關節炎造成的,人群中有多達 85%的人或多或少患有這種骨科疾病,通常是由於年齡增長造成骨骼損耗引起的,如果嚴重,可通過支架糾正。

跳着走,肉太緊

這種步態更常見于女性,足科醫生認為,這是因為她們長期穿高跟鞋造成小腿肌肉過於緊繃,腳後跟一着地面就會迅速抬起,建議還是少穿高跟鞋為妙。

正確走姿:

頭部:最理想的走路姿勢,頭部應該是垂直的,不要盯着腳下看,而是將



視線保持在前方 3~6 米的位置。可以想象自己像玩偶一樣,有一條繩子連接你的頭髮,把你往上提拉。這樣可以讓頸椎合理支撐頭部的重量,舒緩頸部肌肉的壓力,而且頸部線條也能更

當心惱人的斑點纏上你

不少女性卸妝後,會發現臉上隱約出現了斑點,為什麼做足了護膚工作,卻還是讓惱人的斑點纏上了?這是護膚時對臉部摩擦用力過度造成的。對皮膚刺激過度會導致黑色素生成,引起色素沉着,形成“摩擦斑”。生活中有以下幾個習慣的人尤其要注意了。

搓臉用力過大。洗臉時用洗面奶過度搓揉,並不能讓臉部皮膚更乾淨,反而容易因為對皮膚摩擦過度導致長斑。尤其是現在很多洗面奶含有顆粒研磨劑,刺激性較大。洗臉時,應取適量洗面奶用溫水在手心搓出泡沫塗于臉上,用指尖輕輕搓揉,沖洗乾淨即可。

淋浴時直接沖臉。淋浴噴頭水壓高,直接沖洗臉部對皮膚刺激大,建議最好用手接水洗臉。

用毛巾用力擦臉。洗完臉後,用干毛巾擦臉對皮膚的刺激也較大。建議將毛巾摺疊好,輕輕拍打

流暢和優美。

胸部:一定不要含胸,而是將胸部挺起來,同時收緊小腹和臀部,這樣能讓全身線條收緊,女性的 S 曲線自然顯現出來。

手臂:不管是為了取暖,還是為了裝酷,走路時都不要讓手臂一直閑置在衣服掙兜中,最好讓手臂輕微彎曲,隨著步伐自然擺動,體現出韻律感。

肩膀:讓肩膀放鬆,既不要向前聳,也不要向後塌。如果想要檢測一下效果,可以讓朋友從側面看看,這時你的耳朵、肩膀、髖關節、膝蓋應該在一條直線上,讓身姿更加挺拔和自信。

呼吸:走路時注意呼吸的調整也是非常重要的,因為呼吸會影響人的體態。當你的呼吸急促或者比較淺時,上半身就會比較緊張,容易導致駝背和聳肩,所以走路時可以有意识地調整呼吸,建議走三步吸氣一次,然後走三步呼氣一次。

髖部:走路時,不要指望讓腰部承擔所有的重量,而是應該把重心放在髖部,這樣不僅有利于保持挺拔的身姿,也可以減輕腰部的負擔,畢竟天生柔軟的它還是不太適宜干重活的。

臉部吸附水分。此外,毛巾長時間挂在架子上或清洗時使用過量的洗劑都會讓毛巾變硬,因此毛巾最好定期更換。

化妝用力過度。女性擦粉底、塗眼影、抹腮紅時,為了追求效果,常會用力按壓、塗抹。建議下手要輕柔,同時宜選用刷毛材質柔軟、親膚的產品,以減少對皮膚的刺激。



你必須結識的神醫

我們身體里龐大的自愈系統是與循環系統、應激系統、免疫系統、骨髓造血干細胞機能等等相關聯的,這便是身體里的“神醫”。當身體出現病症時,或者處於亞健康狀態時,神醫就施展醫術,自行診斷,開方配藥。那麼我們要跟這位神醫打好交道,做好配合,一起捍衛身體健康。

有多少疾病可以自愈?

據德國健康期刊《生機》報道,研究人員發現,人體自身有能力治愈 60%至 70%的不適和疾病。據說,科學家目前已經解開了機體自愈的一些秘密。當人有不適或生病時,身體可以從自身的“藥田”中找到 30 至 40 種“內藥”來對症治療。這種治療過程是由激素、免疫細胞和抗體等因素綜合發揮作用的。

其實,類似的事情就發生在我們身邊:不小心蹭破了皮膚,出了血,過一會出血就會自然止住;再過幾天,傷口就會結痂;一星期後,痂脫了,皮膚恢復平整;再過一個月,皮膚已經恢復成原來的樣子,一點痕迹都沒有,這時你已找不到破損的地方了。出血之所以能自行停止,其實是因為人體有天然的止血藥——血小板。這證明人體有強大的自我修復能力。

而人體的自愈能力不僅局限于傷口復原這樣的小事,有時即使是醫生宣佈的絕症也可能柳暗花明,絕處逢生。

在英國,一個 13 歲的男孩得了白血病,就在醫生配型成功、準備為他實施骨髓移植手術時,卻驚奇地發現他的白血病症狀居然消失了,他奇迹般地“自愈”了!而在幾周前,主治醫生還認為,如果男孩不接受骨髓移植手術,就將活不過一個月。醫生欣喜地將這個好消息告訴了男孩的家人,並建議他們定期復查。幾個月後,男孩的身體戰勝了疾病,診斷結果為徹底康復。

由此可見人體的自愈功能十分強大,甚至可以創造奇迹。遺憾的是,生活在現代文明中的大多數人已經習慣于求醫問藥來抵禦疾病,往往忽視了人體自身的力量。其實,只要積極利用人體自愈力,就可以通過調節自身,消除體內的致病因素,修復受損的機體,重新回歸健康。

自愈力既是天生的,又是可以被激發出來的。

以下是四種增進人體自愈力的方法:

1.休息:

勞累時,休息是恢復體能是最有效方法。俗話說:三分治,七分養。可見養的作用特別重要,這種養包括充足的休息和有規律的生活。

2.運動:

適當的運動能治愈很多疾病,特別是慢性病。但是需要注意的是要選擇適合自己的運動方法。

3.心態:

人是身心統一的動物,身體和心靈組成了人的整體。身體是心靈的載體,心靈是身體的指揮。如果指揮系統出現了問題,身體的各個器官

就不能很好的工作。我們要重視挖掘人體自愈的潛能,讀懂人體,靈活應對,制訂出適合自己的保健方案。

自愈系統與生俱來

現代科學研究指出:自愈系統包括防禦系統、應激系統、免疫系統、修復系統、內分泌系統等若干個子系統,其中任何一個子系統發生協調性、功能性障礙或者受到外來因素破壞時,自愈系統會調動其他子系統來“替補”,使機體維持健康狀態。而當其他子系統的代償能力不足以“替補”時,人就會生病,或者處於亞健康狀態。需要注意的是,在人體自愈系統的調節過程中,常常以減弱身體某些生理活動為代價,甚至暫時關閉某些機能,以減少養分的消耗,而將養分分配給身體出現問題的部位。因此,這個過程會使人體某些局部表現出一些症狀,這其實是一



種身體警告,提醒人體出現了某些不平衡。例如人體的發燒,可能是提醒人體某些地方有炎症,而發熱則是自愈系統為了醫治人體而做的有益調節。

因此說,自愈系統的調節包納了整個人體,其複雜和精密程度是今天的科學技術所不能比擬的。不過,雖然我們不能完全讀懂身體的語言,卻可以正確認識身體的用意,只要不去阻止、干擾和破壞身體的正常行為,就可以充分利用自愈力來防病健身。

別給神醫幫倒忙

現實生活中,因為經濟利益的驅動等原因,

很多醫生重藥劑治療而輕防治。有時藥物也確實可以起到“藥到病除”的效果,所以也符合大多數病人的需求。因此,人們已經習慣了生病就求助于醫藥,而忽視對身體自愈力這個“天然神醫”的利用。但是,使用藥物的結果往往只是減輕了病痛的“假象”,藥物(特別是內服藥物)其實也必須通過身體自愈系統的調節起作用。俗話說“是藥三分毒”,真正無任何副作用的藥物是極少見的,而身體各部分的平衡運行才是健康的終極標準。

如果說藥物的副作用僅僅是干擾了人體的正常調節,那麼長期使用化學藥物而產生的耐藥性則會使病越治越多,藥越來越不好使。耐藥性又稱抗藥性,指病原體對藥物反應降低的狀態。如果長期使用抗菌藥物,一旦應用劑量不足,

病原體就通過產生使藥物失活的酶、改變膜通透性阻滯藥物進入、改變靶結構或改變原有代謝過程而產生耐藥性。總之,耐藥性嚴重者,多種抗菌藥物都對其失效。

隨著抗生素的應用日益廣泛,細菌對一些常用藥物表現出程度不同的耐藥性。越是使用時間長、應用範圍廣的藥物,耐藥性就越嚴重,致病細菌會大量繁殖,正常菌群被破壞,容易引起二重感染。

如四環素、頭孢菌素、氯霉素等,可引起細菌間正常菌群平衡的破壞,出現白色念珠菌及抗葡萄球菌的繁殖,引起繼發性二重感染,如鵝口瘡、霉菌性陰道炎等真菌感染。

除了抗生素之外,止痛藥也會造成耐藥性,導致慢性成癮。一些止痛藥,病人長期服用就會產生藥物依賴,藥物越是高效,這種依賴就越嚴重,其中需要特別注意的是以曲馬多為代表的中樞性止痛藥。另外,止痛藥還會掩蓋病情,使病情在不覺中惡化,或者引起很多過敏反應,如哮喘、蕁麻疹、過敏性鼻炎等,比如阿司匹林、消炎痛就會引起哮喘。近年來臨床研究證明,不合理使用二類精神藥品也會成癮,因此,在使用時應該注意。

據報道,德國明斯特大學的調查表明,濫用止痛劑能引起腎臟病。明斯特大學的利夫教授說:在原聯邦德國,腎臟病患者中有三分之二是濫用藥物引起的,尤其是婦女,偶感頭痛或身體不適便服用止痛劑,其實就埋下了禍根。他還說,長期服用止痛劑,會使體內不能製造出輸送氧氣所需要的足夠的血紅蛋白,進而便引起腎病以至腎功能衰竭。更為嚴重的是,濫用止痛藥甚至誘發某些腫瘤,會置人于死地。

醫療的至高層次—修復自愈力

總之,無論是藥物的副作用,還是人體由於服藥而產生的耐藥性,最終都影響了機體的自我修復能力。所以儘管現在的醫療條件很好,各種各樣的病症卻比以前更多、更年輕化、複雜化。

身體本有天然神醫大藥,過分迷信化學藥物,忽視人體內藥,就等於是拿珍饈佳肴去換鹹菜窩頭。

“三分治,七分養”,指的是:在病人康復過程中,醫生和藥物所起的作用較少,身體的恢復更多依賴于自我調節,也就是修復自愈力的過程。