

一,與人共餐讓人吃得更多嗎?

東京大學的研究團隊進行過一項實驗,觀察到在兩種吃飯方式(與別人一起吃還是獨自一人吃)背後,一些有意思的變化:有同伴在場時,我們的食量不會產生變化,但是會不自覺地採取“搶着吃”這種少量而快速的吃法。

研究成果發表于英國學術期刊《皇家學會開放科學》(《Royal Society Open Science》)上。

在研究人員的安排下,參與實驗的志願者只需要完成一個看起來頗為簡單愉快的任務:坐在桌邊吃一盤薯片。研究人員在一旁悄悄觀察不同情形他們的進餐情況。

第一種情形是有人拼桌,對面坐了另一個吃薯片的人,但兩人各吃各的;第二種情形是用板子擋住同桌人,相互看不到,但是聽得到吃東西的聲音;最後一種是獨自一人吃薯片。

與此同時,研究人員在餐桌底下藏了電子天平,用來連續記錄食物的消耗量。

研究人員發現,當看到或聽到有人一起吃薯片時,人們伸手拿食物的頻率會更快,吃得“更香”;而在獨自進食時,伸手速度放慢,但每一次伸手取食的量會更多、先拿更大的薯片。最終結果顯示,不管是獨自吃還是和別人一起

獨自吃飯 VS 與人共餐

吃,受試者都吃下了同樣多的薯片。

但為什麼旁邊有了其他人,進餐方式就改變了呢?

研究人員指出,有同伴在場時,我們會不自覺地採取“搶着吃”這種少量而快速的吃法,很可能植根于演化,是長久以來從祖先那里延續下來的做法——我們的祖先在為了應對來自同伴的競爭時,採用這種吃法可以讓自己儘可能攝入最多的食物。

二,一個人也要好好吃飯

可能你覺得和朋友、家人一起吃飯更香甜,獨自一人時就只簡單“糊弄”一下,經常是蔬菜量不夠、粗雜糧攝入太少、鹽分過多、營養素結構過于偏向碳水化合物……長此以往,容易引發各種健康問題。注意幾點,一個人也能保證健康的飲食。

1,採購選擇小包裝

一個人,每次消耗量不大,儘量選擇小包裝食物。

A, 葉類蔬菜儘量當天買當天吃,根莖類蔬菜可以一次多蒸一些,然後分包放在冷藏室里;

B,鮮豌豆、嫩蠶豆等多煮一些,分包速凍;

C,主食如米飯、饅頭、花捲、豆包、包子、餃子等都可以多做些冷凍保存,排骨、肉丸、紅燒鷄等肉類也都可以做熟後分份冷凍。

2,食材豐富

如一碗粥或飯,里面放上雜糧雜豆等多種原料, 就比單用大米營養豐富得多;一碗牛肉面,除了牛肉,還可以放入黃豆芽、胡蘿蔔丁、黃瓜絲、海帶絲等蔬菜,有助攝入多種維生素、礦物質和膳食纖維。

3,簡化烹調方式

要學會在保證營養的前提下簡化飲食,即烹飪方式簡單點,烹飪時間縮短點。傳統做菜較複雜,需煎炒烹炸,但把烹調方法換成炖、蒸、



涼拌、烤、微波之類,事情就簡單多了。

4,合理儲藏食材

鷄鴨魚肉都是可以儲藏加熱的食物,在冰箱里能存放 1-2 天。烹調一次,最多能滿足兩三天的需要,而蔬菜最好當餐吃完:粥類和其他主食都可以儲存 1-2 天,同樣可烹調一次多餐食用。

所以每餐只要取一份儲備主食,加一份儲備主食,再烹調一兩份新鮮蔬菜,準備一份水果,就可既輕鬆又營養地完成一餐。

天天吃香蕉和蘋果 會不會導致糖尿病?



有人顧慮,天天都吃香蕉和蘋果,這麼甜,會不會導致糖尿病?

如果說有家族遺傳史的朋友們還真應當注意,這導致你們比普通人群更容易患上糖尿病,遺傳的因素至少佔爆發糖尿病的 6~7 成,剩下的日常飲食、生活習慣等可能都不佔這麼重的比例。不過也不要過于焦慮,只要控制好日常飲食,改善飲食習慣,那么糖尿病也不是肯定會得的。

特別是不要多吃富含“精製糖”的食物,可以理解為直接人工添加了蔗糖、葡萄糖、白砂糖等成分的食物,如蛋糕、甜麵包、甜飲料、冷飲、巧克力、糖果等等食物,包括一些容易被忽略的,如速溶飲品、網紅飲料。精製糖的過多攝入會加重胰島負擔,胰島素大量分泌,損傷胰島細胞,還可能會讓糖耐量受損,胰島素敏感度下降或胰島素

抵抗加重,久而久之,可能更容易誘發糖尿病。

水果類食物雖然甘甜可口,富含葡萄糖和果糖,但它們含的糖分可以屬於“優質碳水化合物”,水果水分充足,能夠降低升糖負荷(衡量食物攝入量與血糖升高的程度指標),只要適量來吃的話,對血糖不會有太大威脅;且果蔬等植物性食物中富含豐富的膳食纖維成分,膳食纖維能夠延緩食物的消化速度,抑制部分脂肪、膽固醇、糖分的吸收,有助穩定餐後血糖的上升。

屬於含優質碳水化合物的食物,如粗穀物類、雜豆類、薯類、果蔬類,這些食物對於有糖尿病遺傳史的朋友來說是可以適當食用的,只要不過多攝入沒有太大影響。即便是沒有遺傳史的朋友也不能過多食用,否則同樣可能會影響血糖,同樣有幾率會損傷胰島細胞,或造成胰島素抵抗,誘發糖尿病。

適當攝入水果對每個人來說都有好處,每天吃水果沒有任何問題,膳食指南上還提到,日常豐富的果蔬攝入(特別是蔬菜)有助減少肥胖、三高的發病幾率。但雖然水果富含豐富有益成分,抗氧化物質,能生津解渴,但水果不宜過多食用,連膳食指南也推薦每日的水果攝入量最好控制在 200~350g(大概是兩個拳頭大小的水果),如果長期頻繁吃一些總含糖量高、升糖指數也高的水果,對血糖是的確有一定威脅的,特別是有遺傳因素的人群,很可能因此而爆發糖尿病。

預防糖尿病我們需要做的有很多,如維持合理的飲食習慣、生活作息習慣,適當參與運動,避免久坐久躺。避免過多精製糖含量豐富的食物,富含糖分的優質碳水化合物食物控量食用,每天還應當保持好心情,注意飲食衛生(胰島細胞損傷還和病毒入侵有關),加強體質

開車時搖下車窗 有利于防止病毒感染

出門時保護自己以預防感染新冠肺炎,開車也是一個重要環節。開車門時需要戴手套嗎?上車前應該先戴上口罩嗎?買菜時使用的大袋子可以直接放進後車廂嗎?這些都是疫情期間關於開車安全的常見問題。

但是民衆如果少做了一件事,其他所有的努力基本上都沒用。聯邦疾病防治中心(CDC)頒佈開車或搭車時保護自己的指南中,建議民衆一定要做一件事,就是“搖下車窗”。

因為新冠病毒會空中傳播,民衆根據常識可能會認為,關上車窗能幫助阻擋含有病毒的空氣進入車內。但是 CDC 指出,民衆應該打開車窗,因為讓空氣更順暢流通能幫助減少新冠病毒傳播的風險。

日本國立感染症研究所的一項研究發現,“在封閉環境中傳染新冠肺炎的機會,是在露天環境中的 18.7 倍。”所以能夠呼吸到越多新鮮空氣越好。

打開窗戶也能預防可能已經在汽車內部表面上累積並存活的任何受污染微粒,進入民衆的眼睛、鼻子或嘴巴。

有三位專家在“今日美國報”

(USA Today) 寫道:“當窗戶關閉時,(導致新冠肺炎的的細微霧氣粒子) 新冠病毒會在車內累積;每次有人咳嗽,濃度就會上升,並且無法進行有效稀釋;但是哪怕只是將車窗打開僅三吋,就能避免這種情況發生。”

所以民衆下次上車後,不論是自己開車,還是和別人一起搭乘出租車、優步(Uber)或 Lyft 等共乘服務,都應考慮相同的建議,就算車上所有人都沒事,還是應該把窗戶打開一點點。

CDC 也表示,至於在車上開空調,只要不開啓內循環模式,就能保持安全。

重點是要記得,儘管打開車窗是爲了在愛車上保障自身安全而應該採取的有效防疫方式,還有許多措施也一樣重要,包括定期清潔與消毒,以及在每次上路時限制承載人數等。



心情不好的時候,就去做這 5 件事

點!

二,去臥室清掃疲憊

《掃除力》里說:“如果你的房間臟亂,夢想和好運就會溜走,而且如果你放任不管的話,臟亂的房間還會給你招來厄運。”很多時候,當我們長期處在一個空間時,會忽略這個空間本身帶來的影響,從而認為所有的情緒來源都是外界,卻忘了最熟悉的地方最能影響我們的內心。居住的房子在潛移默化里會影響居住者的精神面貌。如果發現自己長久地處於一種低沉煩躁的情緒,就應該注意下自己居住的環境。

清掃房子,其實也是在清掃自己的內心,掃走壞情緒。有一個很著名的研究,在多年調查後發現:幸福感強的成功人士,往往居住環境都很乾淨整潔。所以如果你心情不好,試着打掃下自己的房間吧,相信我,當屋子煥然一新的時刻,也是你恢復心情的時刻!

三,去菜市場感受人間煙火

許多人在心情不好時,會將自己關在房間里,不聲不響地鬱悶,妄圖通過鑽牛角尖的方式來想清楚,殊不知,這樣是最不健康的排遣方法。當一個人被拘謹在自己一方小小天地里,不把內心打開來,是很容易抑鬱的。所以,心情不好的時候,試着去逛逛菜市場吧!

不是有那么一句話嗎:“沒逛過的菜市場的人,談什麼人生?”看着剛出爐的大饅頭還冒着熱乎氣,氤氳的鍋里咕嘟咕冒香味;攤鋪上

紅配綠的色彩惹人眼,海鮮店里等待被挑選的魚在吐泡泡;趕着回家給孩子做飯的阿姨,硬要在付錢後還要在筐里放一個土豆;剛下班的小夫妻,提溜着網袋,放進去一會做飯要用的咖喱醬;小販的吆喝聲此起彼伏,買菜的顧客們討價還價,到處籠罩着生活的氣息。

在這樣的環境下,人的心情會極大程度地放鬆下來。看看外面熱鬧的世界,聽聽路人交談的聲音,感受最接地气的生活氣息,就會發現,哪有那么多想不開的事,生活,不就是解決一個又一個難事兒嘛!想想這板香蕉能放幾天不會壞,那把韭菜挺新鮮的,要不買回去炒雞蛋吧!生活不就是眼前這點事兒嗎,沒什麼大不了的,過去了就好了。

四,去書里領略萬千風景

現在這個信息繁雜的社會里,很多時候壓力大,心情不好,其實是因為我們有很多迷茫、不知所措的問題,卻找不到問題的突破口,沒有辦法去解決。雖然心情不好時可能不容易看進去書,但看書是最能徹底解決心中煩悶的方法,我們之所以想不開,想法容易繞進死衚衕,其實就是因為看的書太少,知道的太少。

曾被諾貝爾文學獎提名的作家村上春樹,就很喜歡用看書來放鬆。認為只要一本又一本地讀各種類型的書,就幾乎沒有多餘的時間爲其他事胡思亂想。他曾說:“不管工作多么繁忙、生活多么艱辛,讀書對我來說是極大的喜悅。唯獨這份喜悅任誰都奪不走。”通過閱讀一本好書,我們可以去接觸不同的世界,體會不同的思想,感受不一樣的人生,當思維開闊了,心

情自然也就明亮了。因此難過、煩躁時,都試着看看書吧。?讀書是這世上一等一的享受,也是對心情頂級的放鬆。

五,去醫院體悟人生百態

凡情緒,皆有程度,如果心情糟的程度,已經到了做什么都無法想開的時候,不妨去醫院走走。看看那些身體已經非常不舒服,打着吊瓶還要接客戶電話的人;看看那些因親友家人做手術,在門外焦急地一遍一遍徘徊的人;看看那些在病床上用機器維持着呼吸,等着命運最後宣判的人;看看那些受盡身體折磨,依然爲生命能繼續延續而做鬥爭的人。

他們是真實的、可觸的,會讓你發自內心地明白:人只要好好活着,無論怎樣都是有希望的,即使遇到了真沒有辦法度過的坎,也請堅持走下去。生命是很真實很脆弱的,我們尚且活蹦亂跳地活在這世上,我們的煩惱尚且還能尋求解決的辦法,其實一切都還沒有那么難,對不對?別把自己逼得太緊,也別讓自己在痛苦的情緒里無法自拔,健康才是人生頂頂重要的東西,我們還活着,就是最幸運、最值得開心的事情。

泰戈爾說過:“如果你因爲錯過太陽而流淚,那么,你將也錯過群星了。”心情不好雖然看起來只是情緒上的事,但是情緒會影響我們生活方方面面的選擇和決定。所以,讓自己開心是最重要的事情,無論你現在正面臨着什么,無論你已經不開心了多久,從此刻開始,讓自己開心起來。把煩惱丟到一邊,把時間留給真正的自己。



一,去戶外揮灑汗水

伏爾泰曾說過:“生命在于運動。”深以爲然,運動對於我們的好處數不勝數,除了我們都瞭解的強健身體、減肥塑形之外,對於改善我們的心情也是有極大幫助的。新加坡前總理李光耀,年過古稀時仍舊看起來精神矍鑠,整個人的精氣神兒都是向上的。其實就是因爲他十分熱愛跑步、游泳等運動,即使是隨身的行李里面,也會帶着摺疊健身自行車,一有機會,就去騎自行車來放鬆自己。他曾說過:“我每天都要運動,如果不運動,我就會感到懶散。”

運動時,我們體內會釋放出一種名叫多巴胺的神經傳導物質,它會將興奮及開心的信息傳遞給大腦。所以每當我們運動起來,揮灑汗水時,整個人不僅是身體上的舒適,更重要的是心情也會隨之上揚。如果進行的一些戶外的運動,呼吸着新鮮的空氣,面對自然的風景,那么快樂的因素就會加倍。?所以如果你不開心的話,試着去跑步、騎自行車、爬山吧,沒有什麼壞心情是流汗趕不走的,如果有,那就多流