

日常保健的八個“最佳時間”



刷牙的最佳時間 -- 早晚刷牙固然重要,但最佳時間還是在每次進食後的3分鐘內。因為飯後3分鐘口腔內的細菌開始分解食物殘渣,其產生的酸性物質容易腐蝕溶解牙釉質。

鍛煉的最佳時間 -- 生理學家新近研究表明,傍晚鍛煉最為有益。因為,人的各種活動都受“生物鐘”的影響,無論是體力發揮或身體的適應能力,均以下午或接近黃昏時分最佳。在這個時間

段里,人的味覺、視覺、聽覺最為敏感,全身協調能力也最強,尤其是心律與血壓都較平衡,最適宜鍛煉。而早上則相反,運動時心律與血壓的升幅較傍晚明顯升高,對健康會構成威脅。

開窗的最佳時間 -- 每日上午9時至11時,下午2至4時開窗通氣效果最好。此時氣溫已高,逆流現象也已消失,大氣層底部的有害氣體逐漸散去。

吃水果的最佳時間 -- 人們通常以為飯後吃水果最佳,而醫學家卻提出新見解,強調飯前1小時吃水果最為有益。理由是:水果屬於生食,吃生食後再進熟食,體內就不會產生白細胞增高反應,有利於保護人體免疫系統,從而增強防病抗癌之能力。飯後吃水果則無此種保護作用。此外,飲食之後吃水果,所含果糖不能及時進入腸道以致在胃中發酵,產生有機酸,引起腹脹腹瀉。

飲茶的最佳時間 -- 飲茶最好在飯後1小時。而不少人喜歡飯後馬上飲熱

茶,這是很不科學的,因為茶葉中的鞣酸可與食物中的鐵結合成不溶性的鐵鹽,干擾人體對鐵的吸收,時間一長可誘發貧血。

散步的最佳時間 -- 飯後45分鐘,以每小時4.8公里的速度散步20分鐘,熱量消耗最大,最有利於減肥和食物消化。如過2小時後再散步20分鐘,保健效果更佳。

洗澡的最佳時間 -- 在晚上臨睡前來一次熱水浴(水溫40-50℃左右),能使全身肌肉、關節鬆弛,血液循環加快,助你安然入睡。

睡眠的最佳時間 -- 午睡最好從午後1點開始,這時人體感覺自然下降,很容易入睡。晚上睡眠以10至11時上床為佳,因為人的深睡時間一般在夜里12時至凌晨3時,這時人的體溫、呼吸、脈搏及全身狀態都進入最低潮,人在入睡一個半小時後就可進入深度睡眠狀態。(吳玉梅 蘇春良)



同樣是麵食,可發酵後的饅頭、麵包就比大餅、麵條等沒有發酵的食品營養更豐富。研究證明,酵母不僅改變了麵糰的結構,讓它們變得鬆軟好吃,還大大地增加了饅頭、麵包的營養價值。

酵母可以保護肝臟

讓麵粉發酵有很多辦法,如小蘇打發酵、老面發酵、酵母發酵等。這些方法原理上都一樣,就是通過發酵劑在麵糰中產生大量二氧化碳氣體,蒸餾過程中,二氧化碳受熱膨脹,於是麵食就變得鬆軟好吃了。

但是前兩種方法都各有弊端,小蘇打會嚴重破壞麵粉中的B族維生素,老面發酵會使麵糰產生酸味,只有酵母發酵,不僅讓麵食味道好,還提高了它的營養價值。

酵母分為鮮酵母、干酵母兩種,是一種可食用的、營養豐富的單細胞微生物,營養學上把它叫做“取之不盡的營養源”。除了蛋白質、碳水化合物、脂類以外,酵母還富含多種維生素、礦物質和酶類。有實驗證明,每1公斤干酵母所含的蛋白質,相當於5公斤大米、2公斤大豆或2.5公斤豬肉的蛋白質含量。因此,饅頭、麵包中所含的營養成分比大餅、麵條要高出3-4倍,蛋白質增加近2倍。

發酵後的酵母還是一種很強的抗氧化劑,可以保護肝臟,有一定的解毒作用。酵母里的硒、鉻等礦物質能抗衰老、抗腫瘤、預防動脈硬化,並提高人體的免疫力。發酵後,麵粉里一種影響鈣、鎂、鐵等元素吸收的植酸可被分解,從而提高人體對這些營養物質的吸收和利用。

消化功能弱的人更要多吃

經過發酵的麵包、饅頭有利於消化吸收,這是因為酵母中的酶能促進營養物質的分解。因此,身體消瘦的人、兒童和老年人等消化功能較弱的人,更適合吃這類食物。同樣,早餐最好吃麵包等發酵麵食,因為其中的能量會很快釋放出來,讓人整個上午都幹勁充足;但對於要減肥的人來說,晚餐最好少吃饅頭,以免發胖。

自發粉起不到增加營養作用

發麵時,要使酵母充分發揮作用,可加入少量食糖,但最好不要過量,否則反而會抑制酵母菌生長繁殖。一般食糖與酵母的比例為1:1,酵母的使用量為麵粉重量的1.5%-2%時,發酵效果最佳。很多人喜歡買自發麵粉或發麵粉來代替酵母,這樣雖然方便,但營養就損失多了。因為它們是利用小蘇打來發酵的,不僅不能提高營養價值,反而會破壞麵粉中的B族維生素。

饅頭大餅哪個更有營養?

雨中行——負氧離子大吸收

選擇在雨中走路不是為了追求浪漫,而是因為它特殊的健身功效。和晴天相比,下雨時空氣中含有大量的負氧離子,它們有“空氣維生素”的美譽,令人備感清新、愜意,有助於降低血壓、鬆弛神經、消除鬱悶。此外,霏霏細雨對肌膚的輕柔按摩,也可以增強機體對外界環境的應變力,能有效預防感冒。

提醒:

- 1.熱身後再進入雨中。
- 2.在雨中的時間不可太長,一般10分鐘左右足矣。
- 3.結束後立即用力擦熱全身,最好洗個熱水澡,再喝一杯熱水。
- 4.選擇下小雨的日子,至於大雨就不在考慮範圍之內了。

水中跑——打造完美生理曲線

人在水中活動的受阻感是在空氣中的800多倍,水的散熱性也遠大於空氣,是空氣的28倍多。若完成同樣的動作,人在水中與在陸地相比要多用6倍以上的力氣,消耗的熱量也是在陸地上的3倍多。因此,水中跑能大大促進人體新陳代謝,加快體內糖原分解,防止脂肪過分堆積,同時能增強食慾、促進消化吸收。

由於水中跑還可以調節神經系統功能、減輕疲勞,所以對預防神經衰弱、改善腦部血液循環、防止動脈硬化也很有效果。另外,水流的按摩作用還能減少肌

膚的鬆弛與老化,使肌膚光潔、富有彈性。長期堅持水中跑還可以調節人的姿勢與脊柱的生理彎曲,打造完美的生理曲線。

提醒:

- 1.熱身後再進入水中。
- 2.循序漸進,在水中慢跑應控制心跳速度不超過每分鐘110-130次,並與休息

交替進行。

冷水浴——給你的白細胞增殖

現代醫學研究證明,冷水浴的“寒顫”衝擊能使細胞立即反應,釋放大量電能,使體溫在短時間內升至40℃。瞬間高溫



有殺死微生物、病毒的作用,並能刺激細胞活動,延長細胞活力,顯著增加白細胞數量,提高人體免疫力。冷水浴還能加強身體血液循環、改善血液質量,防止血栓形成;增強腸胃蠕動能力,幫助增加皮下組織的養分供應及皮脂腺分泌,使皮膚健康、富有彈性。冷水浴的另一好處是在鍛煉體魄、增強抗寒能力的同時,減少感冒等疾病的發生。

提醒:

- 1.熱身後再開始。
- 2.與熱水浴反復交替進行效果更佳。
- 3.年長者、體弱者、高血壓病人不要嘗試。

赤足行——激活你的“第二心臟”

根據生物全息理論,足底是很多內臟器官的反射區,被稱為人的“第二心臟”。赤腳走路時,地面和物體對足底的刺激有類似按摩、推拿的作用,能增強神經末梢的敏感度,把信號迅速傳入內臟器官和大腦皮層,調節植物神經系統和內分泌系統。

另外,經常使雙腳裸露在新鮮空氣和陽光中,還有利於足部汗液的分泌和蒸發,增進末梢血液循環,提高抵抗力和耐寒能力,預防感冒或腹瀉等症。赤足走的另一種功效是釋放人體積存過多的靜電。對於幼兒來說,足底皮膚與地面的摩擦還可增強足底肌肉和韌帶的力量,有利於足弓的形成,避免扁平足的發生。



肺:從20歲開始衰老

肺活量從20歲起開始緩慢下降,到了40歲,一些人就出現氣喘吁吁的狀況。部分原因是控制呼吸的肌肉和胸腔變得僵硬起來,使得肺的運轉更困難,同時還意味著呼氣之後一些空氣會殘留在肺部——導致氣喘吁吁。30歲時,

普通男性每次呼吸會吸入2品脫(約合946毫升)空氣,而到了70歲,這一數字降至1品脫(約合473毫升)。

聲音:從65歲開始衰老

隨著年齡的增長,我們的聲音會變得輕聲細氣,且越來越沙啞。這是因為喉嚨肌肉組織弱化,影響聲音的音質、響亮程度和質量。這時,女人的聲音變得越來越沙啞,音質越來越低,而男人的聲音越來越弱,音質越來越高。

眼睛:從40歲開始衰老

隨著視力下降,眼鏡成了眾多中年過旬中老年人的標誌性特徵——遠視,影響我們近看物體的能力。英國南安普頓大學眼科學教授安德魯·羅特(Andrew Lotery)表示,隨著年齡的增長,眼部肌肉變得越來越無力,眼睛的聚焦能力開始下降。

心臟:從40歲開始老化

隨著我們的身體日益變老,心臟向全身輸送血液的效率也開始降低,這是因為血管逐漸失去彈性,動脈也可能變硬或者變得阻塞,造成這些變化的原因是脂肪在冠狀動脈堆積形成——食用過多飽和脂肪。之後輸送到心臟的血液減少,引起心絞痛。45歲以上的男性和55歲以上的女性心臟病發作的概率較大。英國一家製藥公司的一項新研究發現,英國人心臟平均年齡比他們的實際年齡大5歲,可能與他們的肥胖和缺乏鍛煉有關。

肝臟:70歲開始老化

肝臟似乎是體內唯一能挑戰老化進程的器官。英國萊斯特皇家醫院的肝外科顧問大衛·勞埃德解釋說:「肝細胞的再生能力非常強大。」他稱手術切除一塊肝後,3個月之內它就會長成一個完整的肝。如果捐贈人不飲酒不吸毒,或

者沒有患過傳染病,那麼一個70歲老人的肝也可以移植給20歲的年輕人。

腎:50歲開始老化

腎過濾量從50歲開始減少,腎過濾可將血流中的廢物過濾掉,腎過濾量減少的後果是,人失去了夜間憋尿功能,需要多次跑衛生間。75歲老人的腎過濾量是30歲壯年的一半。

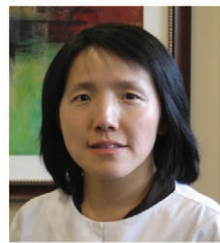
前列腺:50歲開始老化

倫敦前列腺中心主任羅傑·吉比教授稱,前列腺常隨年齡而增大,引發的問題包括小便次數的增加。這就是良性前列腺增生,困擾著50歲以上的半數男子,但是,40歲以下男子很少患前列腺增生。前列腺吸收大量睪丸激素會加快前列腺細胞的生長,引起前列腺增生。正常的前列腺大小有如一粒胡桃,但是,增生的前列腺有一個桔子那麼大。(未完待續)

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務,彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文,中文,及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉
鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com