

不健康的水果吃法

1、橘子吃過多全身會發黃,不宜多吃

橘子含有胡蘿蔔素,由於短期內大量攝入柑橘(每天吃1~2斤以上)或胡蘿蔔等,肝臟不能及時將胡蘿蔔素進行代謝轉化為維生素A,使血中的胡蘿蔔素的含量驟增,導致黃色色素沉着在皮膚和組織內,從而引發了胡蘿蔔素血症,造成皮膚發黃。

2、肥胖者別大量吃水果

只吃水果,當心患上肥胖人易得的血糖或血脂過高等疾病。因為水果本身富含糖類,如果你吃太多糖類食物,又少運動,會發生血糖或血脂過高的問題。這一點,肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝患者,還有只吃水果餐減肥的MM們,以及孕婦們要特別注意。

3、水果不宜榨汁喝

如今越來越多的家庭購置了榨汁機,覺得喝新鮮的水果汁既美味又方便。但營養專家提醒,除牙不好的人外,水果最好不要榨汁喝,直接食用更營養。因為喝水果汁會減少人們對水果中富含的纖維素的攝取。而這些纖維素具有預防和減少糖尿病、心血管疾病等的保健功效,還能有效地刺激腸胃蠕動,促進排便。此外,直接食用水果容易產生飽腹感,而喝果汁會不知不覺攝取過多熱量和糖分,增加患病幾率。

4、切好的水果維生素C含量低

水果是維生素C的主要來源,維生素C容易在空氣中氧化,高溫及陽光都會使其流失,而預先去皮、切開的鮮果,營養成分可能會減低。英國消費者協會做過一項研究,測試在超市售賣的預先包裝的切開蔬果的維生素C含量,發現13個樣本中,4個樣本的維生素C含量比參考書記載的維生素C含量低一半。

5、切好的水果處理不當易受細菌污染

水果表面容易受污染物、化學物品、動物排泄物或沙門氏菌等細菌污染。假如新鮮水果沒有經消毒處理,水果表面便可能有沙門氏菌類。而用刀具切開沒有清洗的新鮮水果時,受污染的水果外皮的細菌會經刀傳給食用部分。切開的水果在室溫下存放太久,細菌便會滋生。

6、吃不熟的香蕉會導致便秘加重

香蕉含有豐富的膳食纖維,其很大一部分不會被消化和吸收,但能令糞便的容積量增大,並促進腸蠕動。同時,香蕉的含糖量超過15%,且含大量水溶性的植物纖維,能引起高滲性的

胃腸液分泌,從而將水分吸附到固體部分,使糞便變軟而易排出。不過,這些作用只是熟透的香蕉才具有的,沒熟透的香蕉可能會起到反作用,它含有較多的鞣酸,比較難溶,且對於消化道有收斂作用,會抑制胃腸液分泌並抑制其蠕動,如攝入過多就會引起便秘或加重便秘病情。

7、忌飯後立即吃水果

飯後立即吃水果,不但會助消化,反而會造成脹氣和便秘。因此,吃水果宜在飯後2小時或飯前1小時。

8、吃水果忌不漱口

有些水果含有各種發酵糖類物質,對牙齒有較強的腐蝕性,食用後若不漱口,口腔中的水果殘渣易造成齲齒。

9、生吃水果忌不削皮

一些人認為,果皮中維生素含量比果肉高,因而食用水果時連皮一起吃。殊不知,水果發生病蟲害時,往往用農藥噴殺,農藥會浸透並殘留在果皮蠟質中,因而果皮中的農藥殘留量比果肉中

10、水果熱量高不能取代蔬菜

水果、蔬菜兩者缺一不可,不能相互替代。雖然都是植物但是成分不太相同。蔬菜中有些礦物質是水果沒有的,若只吃水果,會缺乏葉酸等營養素;而且水果有熱量,吃太多水果恐造成肥胖,尤其對糖尿病患者來說,吃過多水果並不好;此外,過少吃蔬菜缺少纖維素,可能引發便秘的問題。而水果以生食為主,水分多。



寶寶剃光頭會讓頭髮更好嗎

鑫鑫4個半月了,在月子里的時候,他的頭髮長得還挺快的,而且很黑。可是自從聽婆婆的意見剃了胎毛以後,頭髮就長得很慢了,而且顏色發黃,還老掉頭髮。不是說寶寶的頭髮剃了後會長得更好嗎,怎麼我家鑫鑫的頭髮反而變黃了呢?會不會是寶寶體內缺乏什麼微量元素造成的?

寶寶輕微掉頭髮是正常現象

寶寶剃過胎毛後頭髮發黃、生長緩慢,甚至脫髮,與剃胎毛沒有直接關係。現在孩子的這種現象是因為孩子出生後生活環境發生了改變,而暫時出現的生理性的頭髮生長變化,等到孩子1歲左右,頭髮就會逐漸長出,孩子2歲左右就會長出濃密的頭髮。

4個月大的寶寶掉頭髮,可能是枕禿,是正常現象,隨着孩子慢慢長大,這種現象會自然消失,不必過於擔心。相關閱讀:寶寶枕禿就一定缺鈣嗎?

剃頭不會讓頭髮長得更好

孩子頭髮的濃密程度、生長範圍、顏色和曲卷程度等主要是遺傳因素決定的,但在我國民間有傳說認為:多給孩子剃頭髮、剪眉毛,可以使孩子的頭髮、眉毛變得烏黑、濃密,實際上這種說法是毫無根據的。因為頭髮、眉毛都是已經角化了的、沒有生命活力的上皮細胞,剃與不剃對頭髮的生長沒有任何促進作用。

相反,由於 嫩,在剃發過程中很容易損傷孩子的頭皮,引起毛囊炎、皮膚感染等,所以從醫學的角度來講,不主張給孩子剃光頭。給寶寶理髮最好採用“剪”的方式,而不是“剃”,這樣既能防止理髮時傷害寶寶的皮膚。



缺乏運動是女性心臟“殺手”



心臟病對女性的威脅已經逐漸超越男性,成為威脅女性健康的頭號“殺手”,導致女性罹患心臟病的危險因素也要遠遠多於男性,新研究指出,30歲以上女性大多缺乏身體活動,是導致心臟病的最危險因素。影響女性心臟健康的四大風險,包括:吸煙、超重、高血壓和缺乏運動,30歲以後地體力活動或完全不運動的女性,風險要高於其他任何因素。

研究人員認為,女性應該堅持每周至少150分鐘以上的中等強度身體活動,這有助於女性尤其是中年女性,遠離心臟疾患的威脅。做蹲伏鍛煉。力量訓練有助於提高好膽固醇水平,降低心臟病危險。蹲伏運動可訓練最大肌肉群,效果最佳。擊打沙袋。研究發現,通過擊打沙袋等發泄後,心臟病危險可降低一半。每周三次有氧運動。不運動有損心臟健康,但是運動過量也會傷害心臟。每周做2-3次有氧運動最佳,可使運動過量心臟病危險降低57%。握力器。研究發現,握力器訓練4周可使血壓降低10%。每周手握握力器4次,每次訓練2分鐘。避免久坐。任何高強度運動都抵不過久坐帶來的傷害,每1-2小時起身走到走動,效果比每天進行高強度運動更好。需要注意的是,女性養護心臟多運動是好事,也要注意環境因素,譬如空氣污染就可能加重心臟負擔,污染空氣中的超細顆粒物,會導致頸動脈血管壁增厚,誘發心臟病,霧霾天等空氣污染嚴重時,最好在室內運動。

老年人養生飲食 注意三低有益健康

人到老年,身體器官功能開始退化,身體抵抗力變弱,這個時候就很容易得一些慢性疾病,老年人除了平時要注意多鍛煉身體養生之外,還應該在飲食上多下功夫,老年人飲食要注意三低,即低糖、低脂、低鹽,這才是對老年人健康有益的飲食。

老年人運動量不足,出汗較少,耗鹽量低,故食鹽量宜少,每天不得超過8克。患高血壓、腎炎、肝臟病、心力衰竭等病時,飲食更要偏淡,食鹽量每日以2克~4克為宜。

老年人活動減少,消耗的脂肪也少,更宜少吃,特別是動物性脂肪。如果飲食是以素菜為主,可適量增加一點脂肪。

1.低鹽

鹽是人體內氯和鈉的主要來源,但常吃過咸的食物,會使體內水分滯留,心臟排水量增加,易引起腎病和高血壓。

2.低脂

油吃多了有害身體,高脂飲食,特別是高動物性脂肪的飲食,與發生心血管疾病、膽囊炎、胰腺炎的關係密切。一般人平均每天動物食品攝食量達到150克時,就應控制食油量在20克左右為宜。

3.低糖

老年人常食高糖食品,弊大於利,因為老年人消耗的能量不多,血糖調節功能逐漸減弱,經常吃甜食和糖果,容易造成齲齒,引起缺鈣,身體易發胖,還易患糖尿病、高血壓、心血管等疾病。

新觀念告訴我們怎麼過日子

你知道嗎?不僅手機、電器、家居用品需要定期更換,健康觀念也要及時“更新換代”。近日,美國“MSN健康”網站刊文呼籲,別再執着於過去的生活觀念,及時瞭解新的研究和發現,有助於我們更全面、理性、健康地生活。

舊觀念一:吃彩虹色食物能防癌

美國權威機構曾建議,讓餐桌上的顏色豐富起來有助於防癌,應適當多吃富含番茄紅素的紅色食物,比如西紅柿;富含花青素的藍紫色漿果,比如藍莓、桑葚、葡萄;富含β-胡蘿蔔素的橙色食物,比如胡蘿蔔、南瓜。

新觀念:白色食物防癌更好

最新研究發現,在彩虹色食物之外,人們忽略了一種食物。實驗證明,白色食物也有很好的防癌作用。如洋葱、大蒜富含硒,能起到抑制惡性腫瘤的作用,對預防胃癌、結直腸癌效果最好,但不宜吃太多,否則容易引起腹脹;菜花、捲心菜等十字花科蔬菜含硫甙類活性物質,降解後有很好的防癌、抗衰老作用,經常食用可降低胃癌、食管癌、肺癌的發病風險。

舊觀念二:瘦肉是補鐵最佳來源

多年來,美國權威機構一直認為,牛肉等紅肉是鐵元素的最佳來源。但多項研究表明,紅肉中的血紅素鐵可能增加患心臟病和結腸癌的風險。

新觀念:“綠色鐵”最健康

美國專家指出,深色綠葉蔬菜、豆類、乾果等食物也是鐵的優質來源,但植物中的鐵人體吸收率較低,維生素C能促進鐵吸收。北京軍區總醫院高級營養配餐師于仁文表示,西紅柿富含維生素C和番茄紅素,可以將西紅柿與富含鐵的木耳、海帶、芹菜等蔬菜一起烹調,更利於補鐵。飯後吃些富含維生素C的水果也有類似作用。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅補充說,出于生理特點的考慮,女性經期會流失體內一部分鐵,所以最好適量吃肉補鐵,同時搭配蔬菜補鐵。

舊觀念三:避免吃加工食品

層出不窮的負面報道,讓人們對加工食品望而卻步。比如,美英等國調查發現,加工食品多是“含鹽大戶”,不利於心腦血管健康;台灣研究發現,加工食品中往往添加色素、防腐劑、香料等。

新觀念:有些加工食品可以買

雖然加工食品有種種不是,但關鍵看你怎麼挑選。美國專家指出,全麥麵包、蔬菜掛麵、蘇打餅乾等加工食品,含鹽、油都不高,值得購買。北京市疾病預防控制中心營養與食品衛生所主任醫師徐筠告訴記者,加工食品種類豐富,究竟哪些好、哪些不好,需要消費者通過閱讀配料表和營養成分表來鑒別,結合自身情況來選擇購買,總熱量、脂肪含量、含鹽量、含糖量等,都是常用的判斷標準,比如需要控制體重的人群就要選擇總熱量低的加工食品。一般來說,配料表越簡短,加工工藝越簡單,也相對更健康。

舊觀念四:熱身就是做伸展運動

從小我們就被體育老師教導,運動前要做伸展運動,可以防止運動損傷。但美國最新研究發現,僅靠單一的擴胸、抬腿、繞手腕等伸展運動不足以預防運動損傷。

新觀念:熱身先做全身運動

美國溫斯頓塞勒姆州立大學林恩·米勒博士指出,熱身時應先做全身運動,慢跑是最好的方式,還可以在原地做有節奏的單腿跳、雙腿跳,待體溫上升後再進行專項準備活動,比如踢足球前做深蹲起、踝關節繞環,並進行顛球、傳接球練習;打籃球前活動肩關節、腰部、下肢、手腕等,並做運球、投籃練習。國家體育總局體育科學研究所研究員高崇玄說,熱身以5-10分鐘為宜,感覺身體發熱、微微出汗、有點氣喘即可。夏天身體易進入興奮狀態,可減少熱身時間,冬天則相應延長。

舊觀念五:蹲着對膝蓋不好

研究表明,平躺時膝蓋的負重幾乎是零,站起來和平地走路時負重是體重的1-2倍,而蹲和跪是8倍。因此有專家建議,為保護膝蓋最好少下蹲。

新觀念:下蹲練習好處多

研究指出,下蹲運動有以下好處:改善下肢血液循環及神經功能,改善心腦血管功能,延緩關節老化,可以預防和輔助治療痔瘡、前列腺炎、腎結石等疾病。高崇玄指出,久坐辦公室的年輕人非常適合簡單方便的下蹲運動,每次下蹲停頓2-3秒,每次做1-2分鐘即可。患有高血壓、糖尿病、關節病的老年人不宜做下蹲練習,身體狀態佳的老年人可以做,但要牢記:不能深蹲,下蹲速度不能太快,一次最多做10個、一天別超30個。

舊觀念六:飯後馬上刷牙

美國口腔醫生指出,飯後10分鐘內,口腔里的酸度達到高峰,酸性物質會侵蝕牙齒表面的琺瑯質,造成蛀牙。因此,飯後立刻刷牙,可有效降低蛀牙幾率。然而,這個原則也有例外的時候。

新觀念:吃酸後半小時再刷

美國口腔科學會主席霍華德·甘博教授表示,吃酸性食物後,牙齒表面的牙釉質軟化,此時刷牙會破壞牙釉質。專家建議,吃了比較酸的食物後,最好先用清水漱口,待半小時後口中酸味變淡再刷牙。總之,飯後刷牙不必過於着急,飯後立即漱口也可優化口腔環境。

舊觀念七:衣物都用涼水洗

用涼水洗衣物簡單易行,是人們千百年來養成的習慣。然而,研究表明,

涼水洗衣物不能有效清除細菌、真菌、塵蟎等損害健康的物質。

新觀念:貼身衣物用熱水洗

美國專家建議,襪子、內衣、浴巾、床單等貼身衣物是細菌、真菌、塵蟎大量滋生的地方,最好用45°C~66°C熱水洗15~20分鐘,洗後及時烘干或在太陽下晾曬,才能達到最佳殺菌效果。需要提醒的是,許多人喜歡洗前浸泡衣物,但時間不宜過長,否則會降低衣物壽命和清潔功效,以10~15分鐘為宜。

舊觀念八:一雙運動鞋穿到壞

運動鞋穿着舒適,日常活動、體育運動時都能穿,因此很多人無上班還是休息都穿運動鞋,不少人習慣把一雙運動鞋穿到壞為止。

新觀念:多買幾雙換着穿

在專家看來,一雙運動鞋穿到壞極易造成運動損傷和真菌繁殖,導致腳癬、皮炎、濕疹等疾病。盧森堡研究發現,有幾雙跑步鞋的跑步者,其受傷風險降低39%。專家建議,喜歡穿運動鞋的人應至少準備兩雙運動鞋,每周替換一次。如果喜歡某項運動,還要添置一雙專項運動鞋,比如籃球鞋、足球鞋等。此外,最好養成一回家就換拖鞋的習慣,並把穿了一天的鞋放在通風處晾干。

