

聰明的用餐順序

掌握每餐的進食順序，可以幫助你少吃高澱粉食物，有利于健康。

順序一：先吃蔬菜

熱量密度“低”的食物要先吃，像蔬菜這種食物，不但熱量密度低，又是高纖的食物，更重要的是這五顏六色的蔬果，含有豐富的維生素、礦物質，更含有幫助我們預防疾病的“植化素”。

我們可以把蔬菜想成在胃壁放置一個“柵欄”，這個“柵欄”可以防止之後吃進來的營養素被快速吸收，這對於延緩血糖的上昇非常有幫助。所以養成這個飲食習慣吧，就是每一餐先拿一個盤子，把餐桌上所有能看到的五顏六色的蔬菜都夾到盤子中，每餐一開始吃的食物就是這盤五色蔬菜。記得蔬菜的烹煮方式應儘量用水炒的方式，不要放太多油或是肉燥。

順序二：喝湯

吃完一盤蔬菜以後可以喝一些湯，幫助剛剛那一盤蔬菜在胃中更有飽足感，減少飢餓感，從而降低能量攝入量，這也是我們俗稱的“清湯灌大肚”，但記得不要喝太多“濃湯”，應儘量選擇清湯為宜。

順序三：吃肉、魚、蛋等蛋白質食物

此時，你的胃已經快要半飽了，可以吃一些高蛋白的食物，補充每日的蛋白質需要，但要這些食物最好不要用高溫油炸、煎的方式，因為不僅熱量會增加，還容易產生致癌物。

順序四：吃米飯

我們習慣吃白飯，但白飯容易讓血糖上升，GI值算是不低的食物，選擇最後再吃白飯，可以延緩血糖的上升。而且，此時應該不會感覺很餓了，就不會一下子吃太多高澱粉的食物。不過我們也不能不吃澱粉，所以最後再來吃飯這種方式，不但能均衡飲食，也能減少熱量攝取。如果，能時常把白米飯換成五穀飯或是糙米飯，對於健康更是有幫助了。



眼睛也許是心靈的窗口，但嘴巴可以更全面地反映人體的健康狀況。牙齦、牙齒和舌頭能夠反映糖尿病、癌症、妊娠、免疫系統紊亂、荷爾蒙分泌失調、藥物濫用等問題的某些最早期症狀，而且有時這種反應遠早於患者自己的意識。

牙齒與癌症

多項研究表明，牙醫可起到預警作用。《華爾街日報》報道，修復牙科醫喬治·基沃維茨說，在32年執業生涯中，他曾根據患者上前齒內表面珐瑯質受腐蝕的情況，診斷出七例癌症病例。

加利福尼亞大學牙醫學院的副教授蘇珊·海德指出，如果牙齦創口一兩個星期都不能癒合，或者某一區域的黏膜長時間呈白色或者紅色，而不是正常的粉紅色的時候，需要就醫以排除口腔癌的可能。

喬治醫生還發現過甲基苯丙胺成癮症狀，甲基苯丙胺成癮症，又稱之為“冰毒嘴”，(嗑藥成癮的人)牙齒外層會出現一種特有的腐蝕症狀。

牙齒與糖尿病

很多糖尿病患者的牙齦與牙齒交接的地方看起來白亮白亮的，易出血，齒根鬆動，而且滿口都是如此。據估計，約有600萬美國人患有糖尿病卻不自知。專家表示，牙齦問題和高血糖不僅源自相同的生活習慣，兩者之間還會相互加重病情。牙齦感染髮炎後，糖尿病患者會更難控制自身的血糖水平，而高血糖會加重蛀牙和牙齦問題，引發更多炎症。

牙齒不齊易誘發舌癌

舌癌多發生於舌緣，其次為舌尖、舌背及舌根等處，常為潰瘍型或浸潤型。一般惡性程度較高，生長快，浸潤性較強，常波及舌肌，致使舌運動受限，使說話、進食及吞嚥均發生困難。舌癌向後可以侵犯舌腭弓及扁桃體，晚期舌癌可蔓延至口底及頷骨，使全舌固定。

86%的青壯年舌鱗狀上皮癌，與患者的牙齒畸形有關，其舌病患處有經常與內側傾斜的牙齒接觸史。被調查的65名26-39歲的



手工洗碗能減少患過敏的可能性

一項新研究表明，父母用手洗碗——而不是用洗碗機——可能在無意中降低孩子患過敏的可能性。

這項新研究發表在《兒科學》(Pediatrics)雜誌上，它研究的是一些讓兒童接觸細菌的行為能否防止日後出現過敏。這個觀點被稱為衛生假說，它認為在特別乾淨的環境中養大的孩子更加難以對無關緊要的威脅產生免疫力。

研究者調查了瑞典哥德堡地區約1000名幼兒及其父母的生活。他們調查的行為包括：父母是否用直接從農場買來的食物餵養孩子，比如雞蛋、肉類和未經高溫消毒的牛奶；這些孩子是否食用含有有益生菌的發酵食物；這些父母是用手還是用洗碗機洗碗。

然後他們調查這些孩子是否患有哮喘、濕疹或花粉病等過敏症。最後，研究者發現，在一直用手

洗碗的家庭長大的孩子患過敏的比率是用洗碗機洗碗的家庭的一半。他們還發現，如果這些孩子也吃發酵食物或直接從當地農場購買的食物，這種聯繫更為明顯。

這些發現只是表明一種聯繫，而非因果關係，所以仍不明確這些行為能否直接導致更少出現過敏。但是這項研究的主要作者、哥德堡大學的助理教授比爾·海瑟瑪(Bill Hesselmar)說，情況可能是，這些行為能讓孩子接觸無害細菌，從而提高免疫力。

海瑟瑪博士說，洗碗機的消毒作用可能是有益的，但是用手洗碗這種「不那么高效」的方式可能會留下一些有益細菌。但是他說，需要進行更多研究來確定他們發現的這種關係是否屬實，如果屬實的話，原因是什么。

「這是個有趣的發現，非常令人意外，」他說，「但是我們必須看看能否證實它。」

遺傳學家警告：人類變得越來越笨

當您聽到人類正在逐漸變得越來越笨時，會感到訝異嗎？儘管我們幾十年或是幾個世紀來都是進步的，某些‘專家’相信人類正在逐漸失去認知的能力並且變得更加情緒不穩。一位史丹佛大學的研究者以及遺傳學家，Gerald Crabtree 博士，相信我們的智能跟着不利的基因突變而開始衰退。

根據 Crabtree 的說法，我們的認知以及情感能力是幾千年來被我們的遺傳基因所綜合刺激下才進而發展現在這樣。這也相當有可能的說，認知以及情感的穩定性也有可能被負面性的發展。

這位遺傳學家在科學期刊《遺傳學進展》(Trends in Genetics)上開頭這樣寫道：

“我願意打賭，一個一般的雅典市民如果突然出現在人群之中，他或她可能會是我們之中最聰明最有智慧，例如說會有較好的記憶力，更遼闊的視野以及主意，還有對於重要內容的清晰觀點。我也推測，他或他在我們同伴之中的情緒是更穩定的。”

接着，這位遺傳學家解釋存在某些特定不利的基因突變的人類比‘強壯’的人類更容易生存下來，達爾文的‘適者生存’反而較不適用於我們現今的人類社會當中。因此這些較好的基因將來在現今的社會中已經不像過去一樣具有其必要的優勢了。

然而這假設是沒有太多優勢的：基因真的是人類的認知下降的所有原因嗎？識別出是否還有其他可能的原因也是十分重要的，假如人類的智能真的比以前更弱化的話。讓我們來看看我們的食物系統在其中扮演的角色。這是真實的卻令人傷心的消息；我們的食物系統也是造成我們的智能下降的其中一個原因。

在自來水中，氟化物的存在正在降低你的

智商

哈佛的研究學者已經發現了在國家的自來水源供給含有豐富的氟化物(Fluoride)，正在降低弱化我們的智商。將這些發現發表在重要的期刊《環境健康觀點 Environmental Health Perspectives》(源自於美國國家環境健康機構的聯邦政府醫學期刊)的學者總結：“我們的結論報告十分支持氟化物對於孩童的神經發育有



不利的影響”。

“我們在這個研究發現了在血液內氟化物等級的劑量反應與小孩子的智商之間的關聯，這是第24個發現有此關聯的類似研究了”。

Paul Beeber，紐約聯合反氟化物組織的總裁也是一位律師，評論了此研究並且說道：“為了某些特定利益的團體的政治議程而將我們的小孩子暴露在這種氟化物實驗當中實在是毫無道理。即使氟化物能夠減少蛀牙，然而牙齒的健康會比對大腦的傷害還重要嗎？該是將政治放在一旁並且停止讓人工的氟化物充斥在任何地方了”。

殺蟲劑正在衰減人類的智能

外科手術的患者先把需要處理的口腔問題解決掉。

美國心臟協會已經不再建議罹患二尖瓣脫垂(心臟瓣膜在心室收縮期無法正常閉合)的病人在口腔疾病未治愈前定期服用抗生素，因為現在的看法是，在定期刷牙、日常刷牙甚至咀嚼食物的過程中，口腔細菌隨時可能進入人體的血液循環系統。

牙醫能檢查艾滋

美國心臟協會、美國醫學會和美國矯形外科協會均呼籲接受過全關節置換術的患者在往後每次

牙齒舌頭能預警癌癥

齒的凸斜、牙齒畸形、向舌端生長迅速的智齒及異常排列現象，尤其是長期的牙齒與舌的抵觸、磨擦或碰咬現象，要引起高度重視，及早到醫院口腔科檢查，進行必要的矯形處理，以防患于未然。

牙周病致心臟病

此外，越來越多的證據表明，牙周病與心血管疾病之間也存在着必然的聯繫。牙齦發炎會導致C-反應蛋白增多，而C-反應蛋白偏高被認為是心臟病的一個致病因素。

紐約大學牙醫學院齶病學與綜合護理系主任馬克·沃爾夫表示，研究人員已經發現，牙斑中的細菌會阻塞動脈。原先以為它只是一個偶然因素，如今發現它其實是致病的風險因素。

口腔中的細菌可能通過血液循環去到人體各處，引發疾病，這正是為何醫生會建議考慮接受非急性



看牙醫時，應提前一個小時服用一粒抗生素，以降低術後感染風險。

一些牙醫表示，他們還需要隨時瞭解患者服藥的最新情況。例如，抗凝劑可導致口腔大出血，常用於治療骨質疏鬆症的雙磷酸鹽藥物可致頷骨壞死。在進行口腔手術前，這兩類藥物都必須暫停服用。

降壓藥、鈣通道阻滯劑和一些消炎藥可導致牙齦嚴重潰瘍。抗抑鬱症、化學療法治療用藥可導致口乾，導致平時可以保護牙齒的唾液分泌減少，從而可能發生大面積蛀牙。在這種情況下，可以通過添加氟化物降低因口乾而引發蛀牙的風險。

美國疾病控制與預防中心建議牙醫提供艾滋病毒(HIV)檢測，因為感染艾滋病毒的某些初期徵兆

就出現在口腔內，包括真菌感染和口腔病損。牙醫只需棉簽對口腔進行拭抹取樣，送檢後，20分鐘即可得到艾滋病病毒檢測結果。

淡黃色牙齒才最健康

專家建議，除了養成良好的生活習慣和定期到醫院進行口腔檢查之外，日常的口腔護理和保健更為重要，也是最有效的預防方式。

市場上有很多的牙膏廣告，有主打美白效果的，也有針對抗過敏和清熱去火等功效的，有調查顯示90%的人主要是根據廣告選牙膏。專家認為，這是一個嚴重的誤區。醫學上認為淡黃色的牙齒才是健康的，過分追求美白是心理作用，反而會犧牲牙齒健康。

牙周病是“隱形殺手”

據專家介紹，大量的實證研究已經證實，牙周炎可以影響心臟、肺臟、腎臟等重要臟器的功能。對孕婦而言，牙周病不僅危害自身健康，還可能導致低體重嬰兒出生等危險，且這一概率高出了近7倍，完全可以用“隱形殺手”來形容牙周病的危害。

不良的生活習慣是導致成年人染上牙周疾患的罪魁禍首。

專家指出，吸煙、酗酒、精神緊張、無規律作息、以及不正確的口腔護理習慣都可能惹“病”上身。但很多人對此不為意，直到病變侵入牙周組織，導致發炎、化膿，牙齒鬆動甚至脫落時才重視。為此，專家提醒必須對牙周病的危害足夠的重視。

專家介紹，引起牙周病的主要因素是牙菌斑和牙石，僅靠漱口和草率的刷牙是不能徹底清除的，必須通過刷牙去除。一般一年到一年半洗一次牙，刷牙習慣不太好，容易長牙石的人群則半年洗一次。

很多朋友喜歡喝各種各樣的飲料，其中碳酸飲料對牙齒的傷害是很大的，長期大量的飲用碳酸類的飲料可能會導致牙齒大面積的腐蝕，尤其是小孩子要特別特別的注意。少喝或者不喝碳酸類飲料，喝完立即漱口都是防止碳酸類飲料侵害牙齒的必要措施。