



吃得安心 擁有天然脂肪的四種食物爆紅

因為消費者健康意識高漲,含天然脂肪的食物如酪梨(avocado,又稱牛油果)、奶油、橄欖油和鮭魚,2013年以來價格上漲達60%;而大宗食品如玉米、大豆、麥類維持平盤甚至跌價。

含天然脂肪的食物如酪梨、奶油、橄欖油和鮭魚,因為消費者健康意識高漲,2013年以來價格上漲達60%。

華爾街日報報導,天然脂肪暴紅不僅在西方,全世界消費者都趨之若鶩,很多人原採高碳水化合物和低脂飲食,現在改吃天然脂肪多的食物;政府機構和營養學家都建議民眾避免食用工業製造的脂肪和人造奶油(margarines),而是多吃魚、堅果和健康油。

然而這些健康食物的產量不見得隨之增加,供需不平衡,價格自然上漲,其中橄欖生長的環境和條件都有限,例如加州去年氣候乾旱,產量大受影響;義大利的橄欖油則從2012年以來幾乎漲了一倍。

杏仁和酪梨產地也有限,種植到結果需好幾年,產量難以劇升,售價只好走高。

奶油消耗量也在上昇,特別是脂肪含量較高的歐洲奶油;但畜牧業卻不願設法增加產量,因為抽完脂肪剩下的脫脂牛奶不如起司和鮮奶油值錢,因此業者寧願降低奶油的產量;這樣一來,紐西蘭奶油價格從2012年到2018年,就漲了50%。

環保意識高漲,也對上述食品業造成影響。以鮭魚業為例,從1998年到2008年,全球鮭魚產量平均每年增加7.7%,但接下來的十年產量成長率減半,但全球鮭魚消耗量卻每年增加4.5%;所以從2012年以來,鮭魚的價格漲了一倍。

挪威和蘇格蘭政府因為飼養困難和海蝕問題(會傷害鮭魚),限制業者設立新的養殖場,產量既然無法提陞,價格不漲也難。

若「健康脂肪」食材需求不降,供應不增,價格恐怕一時難跌。

睡覺有這些習慣的女生 保證“愈睡愈醜”

睡覺是人生中最重要的事情,也是花費時間最長的事情之一,但睡覺時,有很多壞習慣,卻能讓我們愈睡愈醜,實在很可怕。

想要睡覺不變醜,下列4件事情一定要特別注意!

1.用嘴巴呼吸

我們的呼吸方式分為三種:鼻子呼吸、口鼻呼吸、嘴巴呼吸,其實正確的呼吸方式應該是「鼻呼吸」,但鼻腔進入的空氣不足時,我們會自發性用嘴巴來吸入空氣。

長期用嘴巴呼吸,不僅會引起牙齒的咬合不正,唇部構造會變形。許多人張嘴呼吸的原因,通常是因為鼻腔的呼吸不順暢,或有鼻子過敏的人,長期鼻塞導致,如果問題嚴重的話,一定要去找醫師諮詢。

2.帶妝睡覺

卸妝的重要性強調很多遍,但難免還有些女生,可能還抱持著「偶爾一次不卸妝,也沒關係」的僥倖心態偷懶。

臉上殘留的化妝品,很容易堵塞毛孔,引發毛孔發炎的症狀,不僅粉刺、痘痘,分鐘找

上門,還會導致毛孔粗大,加速皮膚老化。所以無論多疲累、多睏,都一定要卸妝。

3.枕頭過高

正確的枕頭高度應是躺平後,枕頭有一個拳頭高度,大概是8~10公分。大家應該有聽過「枕頭高度不合適,導致頸椎疾病」的說法,其實這只是可能會導致頸椎疾病的因素之一。

但它的確會導致我們變醜。頸椎正常的情况下,如果枕頭過高,就會產生頸椎反弓。頸椎的變化導致頸部肌肉變形和軟組織水腫變大,形成突起的硬包塊。

4.熬夜成癮

每次寫到壞習慣時,我們都一定會提到熬夜,因為熬夜會讓人上癮!除了工作外,大多數人通常熬夜的理由都是電視劇、小說、遊戲、手機,這些東西是熬夜的最大殺手。

熬夜會導致內分泌和神經系

統失調,使得皮膚變得乾燥、失去彈性、暗沉,甚至還可能會出現暗瘡、粉刺、痘痘等等。

偶爾熬夜還可以使用護膚產品來補救,但長期下來,就算是大羅神仙,也難救。所以說,早睡是您最省錢的護膚產品。

況且,熬夜會導致身體的免疫力下降,誘發更多的身體狀況,例如頭暈、掉發、月事不順,嚴重的話更會引發神經衰弱、猝死的可能性。熬夜的危害,除工作上難以避免外,還是勸大家早點睡覺啦!



2018年7月9日,星巴克宣佈其全球所有店面將在兩年內淘汰塑料吸管,取而代之的是該公司懸賞1000萬美元徵集來的設計:一種類似兒童用「鴨嘴蓋」的新型杯蓋。

環保運動為什麼盯上了吸管?因為它的回收率極低,與其龐大的使用量形成了鮮明對比。據估計,星巴克每年使用的塑料吸管超過10億根。

禁塑正在成爲一種全球趨勢。截至目前,包括中國、法國、美國在內的60多個國家和地區相繼對使用一次性塑料製品收費,或禁止使用。

在這方面,歐盟走在了世界前列。2018年5月28日,歐盟委員會公佈一項草案,提議全面禁用吸管、帶塑料棒的棉籤等一次性塑料製品,並嚴格控制塑料餐盒、水瓶等,計劃到2030年令歐盟市場上的所有塑料包裝都可回收利用。法國《歐洲時報》7月12日稱,巴黎市議會近日通過決議,學校、養老院、體育館等市政公共機構9月起將逐步禁用塑料吸管。

放眼全球,最嚴厲的禁塑令來自肯尼亞。據英國廣播公司報導,肯尼亞政府2017年8月決定對塑料袋採取零容忍措施,任何人製造、銷售或使用塑料袋都將被處以最高3.8萬美元(約合人民幣26萬元)的罰款,甚至面臨長達4年的牢獄之災。

幾乎處於無政府狀態的索馬里也出台了禁塑令。「今日俄羅斯」電視台2018年7月3日報導,索馬里極端組織「青年黨」宣佈,他們將塑料袋加入違禁品清單,與西方音樂製品、衛星信號接收器、手機及人道主義機構並列。塑料袋就這樣成了極端分子和英國女王的共同

敵人。伊麗莎白二世2月27日宣佈,在其所有的王室房產內全面禁用塑料吸管和塑料瓶,白金漢宮和溫莎城堡里禁止出現不可降解的塑料。英

禁塑成全球趨勢



國自2015年開始對塑料袋收費,每個袋子5便士(約合人民幣0.4元)的價格一舉使其使用量下降了83%。2018年3月底,政府準備對塑料飲料瓶多收押金,促使人們退回空瓶。

在地表最深處發現塑料袋 1967年,隨着化學工程師摸索出

低成本的製造技術,塑料迅速遍布地球。短短半個世紀,全球塑料產量從每年200萬噸激增至2016年的3.8億噸。美國科學雜誌《科學進展》估計,到2017年7月人類已生產了至少83億噸塑料。不幸的是,其中只有9%被回收,12%被焚燒,其餘的都丟棄在大自然中。

據《華盛頓郵報》報道,人類每年製造的超過3億噸塑料垃圾中,10%被倒進海洋。2015年刊發在美國《科學》雜誌上的一項研究稱,192個沿海國家和地區在2010年將1270萬噸塑料倒進了海洋。

每年1270萬噸是什麼概念?在你從本文開頭閱讀到這句話的時間里,大約有30噸塑料垃圾入海。聯合國秘書長古特雷斯警告,海洋中塑料垃圾的總重量可能在2050年超過魚類。據新加坡《聯合早報》2018年5月6日報導,聯合國和日本的

研究團隊在地表最深處——馬里亞納海溝底部,也發現了塑料袋。在大洋中心,洋流製造了廣闊的垃圾帶。令研究人員驚訝的不是垃圾帶的面積之大,而是太小。所有垃圾帶加在一起「僅僅」包含幾十萬噸垃圾。人類傾倒入海的數百萬噸塑料去哪兒了?研究人員認爲,它們很可能在海洋生物的肚子里。塑料散發出的味道與藻類相似,令海洋生物誤以爲是美味佳肴,主動捕食。製造了大量塑料垃圾的人類,也因食用海產品而無法擺脫誤食垃圾的命運。

「攝取」塑料的途徑不只有食物。2018年3月,美國科研人員檢測了來自9個國家、11個知名品牌的250瓶瓶裝水,其中93%含有塑料微粒。美國非營利新聞機構Orb Media委託研究機構對各國的自來水進行了150多次檢測,結果在83%的自來水中檢出了塑料微粒。紐約特朗普大廈內特朗普燒烤餐廳的水也赫然在榜。

日本人長壽全球第一 10個秘訣 9個是吃

近日,世界衛生組織(WHO)在日內瓦發佈最新報告《世界衛生統計2018》。

其中,在此份報告中,備受關注的是「長壽排行榜」——平均預期壽命指標。

在各國預期平均壽命排名中,日本蟬聯第一,達到84.2歲,其中:女性壽命預期為87.1歲,男性為81.1歲。除日本外,位列前十的國家依次是:瑞士、西班牙、法國、新加坡、澳大利亞、意大利、加拿大、韓國和挪威。

日本人長壽是有其原因的。日本文化專家馬科斯·卡塔赫納通過對沖繩等地百歲老人生活方式等進行研究後,認爲有9個原因使得日本人長壽。不久前,健康時報記者也曾去日本旅遊,觀察發現,日本人有這些長壽因素:

1.吃飯講究八成飽

日本人講究吃飯吃八分飽。日本人認爲如果吃到十分飽身體有害無益。如果吃十分飽,消化過程就會延長,身體各個器官的運作就會變得遲緩,而無法被調動起來發揮正常的生理功能。這也是爲什麼很多西方人罹患肥胖症、糖尿病、肝病的原因之一。

比如,日本人吃飯用較小的盤子;不主張家庭型用餐,而是採用吧檯式用餐方式,限制進食量。

2.每天要吃30多種食材

日本厚生勞動省在1985年就制定了《爲了健康的飲食生活指南》,倡導民眾一天儘量吃30種食材(包括烹調油和調味品),營養才全

面。而長壽島沖繩的老人雖然吃得較少,但他們攝取的食物種類卻很多,平均一天達18種,主要包含各種蔬菜、豆類及其製品、雜糧、魚類、海藻和少量的豬肉、家禽及乳製品。

這些幾乎全是熱量低、油脂低但營養質量很好的食物,再加上大多都是天然食物,因此保持了非常好的營養均衡。

3.細嚼慢嚥

日本百歲老人通常都吃得很慢。日本人從小就懂得細嚼慢嚥能延年益壽。而咀嚼充分,飽腹感就會更強,自然就會吃得少,胃部的消化負擔就會減輕。

當然,隨着在西方文化影響的大城市,年輕上班族沒有時間自己做飯,甚至無法按時吃飯,日本慢節奏的傳統生活方式正在被快節奏的西方生活方式取代。

4.飲食清淡低熱量,尊重食材本味

日本人均日攝入熱量爲2719卡,而西班牙2013年的數字爲3183卡。雖然表面看起來差距不大,但日積月累就會讓兩種生活方式出現較大差異。

日本人偏愛飲食清淡,烹調少油,尊重食材原本的味道。他們喜歡將生菜、胡蘿蔔、黃瓜等拌入調料汁直接生吃;很多菜都採用蒸煮的加工方式,最後淋上一點油,這樣既減少高溫熱油對營養素的破壞,又減少油類攝入,對健康有利。

5.多食蔬菜水果和穀物

整體來看,日式飲食含有較多碳水化合物。這些碳水化合物主要來自蔬菜、水果和穀物,因此機體吸收速度較慢,不會像快速碳水化合物那樣迅速轉化爲脂肪。

而在美國引起轟動的《沖繩計劃》一書的作者認爲,沖繩人是世界上最健康長壽的,這是因爲他們每天攝入9-17份水果和蔬菜,其中水果爲2-4份,蔬菜爲7-13份。

6.吃紅肉少,愛吃魚

公元12世紀,日本禁止食用肉類,肉類只被當做一種藥物。到了19世紀,明治天皇下令國民每天食用牛肉,日本人才將肉類作爲普通食材看待。即便如此,人們還是認爲肉類會污染血液。

直到上世紀60年代,肉類才真正走上家家戶戶餐桌。但值得一提的是,少量食用肉類使日本人的腦卒中概率大大降低。

而且日本人喜歡吃魚。調查數據顯示,一個沖繩人每年會吃100多公斤的魚。他們最喜歡吃金槍魚、三文魚、鮭魚、鰻魚等深海魚。這些深海魚富含長鏈不飽和脂肪酸。

7.吃時令食材

很多日本人在談到吃的時候經常說「現在是吃某種食材的時節」之類的話。日本人通常依照時令選擇食材,他們認爲只有這樣才能品嚐到最純正、最天然的滋味。

在沖繩縣農村地區並沒有超級市場,但卻有鮮魚店、鮮肉店和蔬果店,這裏的店鋪賣的都是時令食材,沒有讓人眼花繚亂包裝刺激消費者不必要的購物欲。

8.享受美食,而非讓食物所累

有些人過度關注飲食,每一口飯都要計算卡路里。過度關注飲食會適得其反,讓人產生精神壓力,反而

不利于身體健康。

日本人對飲食很隨性,想吃什么就吃什么,但肥胖率卻是全世界最低。

9.嚴格限鹽

日本政府早在1975年就開始重視國民減鹽問題,並發起了一系列減鹽運動。而我們最近幾年才開始鼓勵限鹽、少鹽。

此外,日本人非常注意從飲食的方方面面控鹽:比如不喝太多的味增湯,吃拉面時不喝湯;炒菜、炖菜時最後再放鹽,這樣能最大限度地減少鹽的攝入量。

10.管好自己的腰圍

日本法律規定,企業必須每年對40-75歲的員工進行腰圍檢查:

女性腰圍不得超過85厘米,

男性腰圍不得超過90厘米。

腰圍超標者必須要去檢查血壓、血糖、血脂,若其中一項不合格,將被列入代謝綜合徵危險人群,兩項不合格,就要被列爲代謝綜合徵患者。要是企業沒有管理好員工的腰圍和體重,還將面臨政府的罰款。

於是,日本除了一些相撲運動員,大街上幾乎看不到胖子。比如在日本街頭碰到學生,沒有見到肥胖的孩子。

排名	國家	总体平均寿命預期	女性	男性
1	日本	84.2	87.1	81.1
2	瑞士	83.3	85.2	81.2
3	西班牙	83.1	85.7	80.3
4	法國	82.9	85.7	80.1
5	新加坡	82.9	85	80.8
6	澳大利亞	82.9	84.8	81
7	意大利	82.8	84.9	80.5
8	加拿大	82.8	84.7	80.9
9	韓國	82.7	85.6	79.5
10	挪威	82.5	84.3	80.6

平均預期壽命前十名

