

这样吃早餐 会把健康“吃”走



早餐吃太快,患癌风险高

专家指出,狼吞虎咽最直接的影响是消化不良,肥胖的几率增加;咀嚼不细,胃肠负担加重,患上食管反流的几率大大增加;吃饭太快无法激发脑神经活动。而且,多数人不顾食物太烫就匆忙吃完,长期高温饮食可能会诱发癌症。越来越多的研究显示,饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相关。

早餐吃太早,有损胃功能

有人习惯早上五六点钟起

床后就吃早餐,认为这样能及时补充身体所需,但事实上,早餐吃得太早,不但对健康无益,还可能误伤肠胃。专家指出,人在夜间的睡眠过程中,身体大部分器官都得到了休息,但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物,通常到凌晨才真正进入休息状态,如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息。

早餐营养不均衡,后果很严重

早餐不仅要吃,怎样吃更关键:吃的内容较单一,仅选牛奶、零食、水果餐等可能造成血糖水平相对较低,不能及时为大脑提供充足能量,易出现心慌、乏力、

注意力不集中等问题,大大降低工作和学习效率,营养单一导致机体缺乏必需的维生素、矿物质等;早餐吃得丰盛,血糖、血脂控制得越好,减肥效果也越显着;但过于营养的早餐富含高蛋白、高热量、高脂肪的食品如汉堡、油炸食品只会加重肠胃负担,增加肥胖率。

就餐环境差,安全隐患大

不少年轻上班族习惯边走边吃,但实际上是为“病从口入”提供了机会,而且,会让胃很不舒服,影响到它的正常消化,最

终导致胃炎,甚至出现胃下垂。消化不良还会增加肥胖风险。早餐街上买,卫生也难保证,如各种灰尘、汽车尾气以及塑料袋中有害成分。

综上所述,正确的吃早餐应注意以下几点:“心急”也得慢慢吃;早餐最好安排在6:30-8:30之间,用15~20分钟的时间吃完,养成健康、规律的作息习惯;

最好自己做,在家里或其他固定场所食用。如果实在没有条件,一定要到正规、可靠的餐饮店购买。最后专家建议,高质量的早餐营养搭配应该做到“四有两不要”,即有淀粉类主食;有富含蛋白质的奶类、蛋类、豆类;有蔬果;有一勺坚果;不要油炸食品;不要烧烤或熏制品。

(摘)

食品新知 健康食品并非适合所有人

以色列魏茨曼科学研究所近日发布一项研究数据显示,有些健康食品属于“汝之蜜糖,吾之砒霜”,并非适合每一个人。想靠一份健康食谱解决所有人的问题压根就是错误的。研究人员表示,他们让800名身体健康、没有糖尿病的志愿者佩戴血糖监测器、提供大便样本并严格记录下所食用者的一切食物。这样一来,研究人员可以得知志愿者一天中的血糖变化同时分析他们肠胃中的微生物菌群。

研究人员惊讶地发现,同样的食物会引发志愿者不同的新陈代谢反应。比如有位志愿者吃寿司后的血糖比吃冰激凌后还要高!还有一位中年女性志愿者吃了西红柿后血糖明显升高,而一直以来,西红柿都被认为是营养丰富的健康食品,不会让血糖升高。参与研究的埃兰·西格尔表示,人与人对食品的反应存在明显差异,甚至完全相反。这说明人们当前对营养与健康的认识存在巨大误区。要想控制血糖、改善健康状况,就应该把关注点集中在个人,而非食谱上。

(新华网)

健康厨房



姜丝可乐

材料:可乐1瓶、姜丝50克、柠檬片

作法:1.打开可乐倒掉约20毫升;2.姜丝洗净沥干水分后放进可乐罐中;3.把可乐罐置于电饭锅里,并用一只碗盖在可乐罐上面(防止漏汽);4.加水(满可乐罐的三分之一)接上电源炖60分钟5.最后添加柠檬片;6.早晚喝,分2次喝完!

一冬不生病的几个秘诀:多吃姜喝热饮 (一)

寒冷的冬季,感冒、咳嗽、气管炎、肺炎等呼吸系统疾病高发,如何有效预防是很多人关心的问题。近日,美国“今日健康”网刊文,从饮食等各方面提醒人们,牢记这些秘诀能助你冬日不生病。

喝热饮 刊登于美国《鼻科学》杂志上的一项研究指出,常喝热饮可预防感冒,还能减轻感冒引起的不适。究其原因,美国威斯康星大学综合医学系主任大卫拉科尔教授指出,热饮散发出的气味和水蒸气,能刺激唾液和其他黏液产生,从而缓解呼吸道干燥,增强抗病能力。冬日热饮宜选绿茶、红茶、柠檬水、鸡汤等,可以趁热饮比较烫时,把鼻子伸到距离热饮一拳左右的地方保持呼吸,待不烫口时

将其喝掉,这样做可以加强抗病毒和细菌的功效。

吃发酵食品 意大利研究发现,发酵食品中含有一种益生菌能抑制炎症,控制细菌繁殖。发表在美国《临床营养学》杂志上的一项研究也指出,每天摄入一定量的益生菌可使患病风险降低27%。“冬天常吃发酵食品可增强免疫力,预防感冒。”中国健康教育中心专家沈雁英教授表示,发酵食品中尤以酸奶防病效果最为显著,酸奶不仅能增强免疫力、产生抗菌素,还能调节肠道菌群,预防便秘和腹泻。最好购买原味酸奶,果粒酸奶往往含糖分太多。

嚼口香糖 口香糖不仅能带来清新口气,还能预防疾病。土

耳其最新研究发现,含木糖醇的口香糖可以防止肺炎链球菌在人体建立根据地,还能降低鼻窦和耳朵感染病毒的风险。沈雁英提醒,木糖醇摄入过多可能引起腹泻,因此每天不要吃太多;木糖醇还会升高血糖,糖尿病人最好慎吃。

多吃姜 台湾研究发现,鲜姜中所含成分可抑制附着于呼吸道细胞上的病毒,能削减其复制能力,从而预防呼吸系统疾病。专家指出,冬日感冒多为风寒感冒,生姜性温,有解表散寒的作用,可以熬姜汤喝,也可以炒菜吃。需要提醒的是,熬姜汤时最好去皮,这样其辛温解表的效果更好,而炒菜时最好不要去皮,利于保持生姜的药性。

生活指南

睡前吃什么不发胖?

温牛奶:睡前喝杯温奶有助于睡眠的说法早已众人皆知,因为牛奶中含有一种色氨酸,它能够像氨基酸那样发挥镇静的功效。睡前喝牛奶不但不会胖,反而还可以补充身体里的钙。

燕麦片:燕麦是很有价值的睡前佳品,含有富足的N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗谷类,加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。试试大口大口的用力咀嚼,足以填补你的牙洞了。有减肥功效!同时燕麦片能诱使产生褪黑素,一小碗就能起到促进睡眠的效

果,如果大量咀嚼燕麦片,效果会更好。

全麦面包:在睡前感觉饿的时候,如果以上的不能让你满足,那么你可以选择全麦面包,再加一片土司,搭配茶和蜂蜜,能够帮助人体释放一种胰岛素,这种胰岛素能够使得色氨酸达到人脑并在那转化为复合胺。

菊花茶:菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选,主要是因为其柔和的舒眠作用,是凝神静气的最佳天然药方。

香蕉:减肥香蕉实际上就是包

着果皮的“安眠药”,除了能平稳血清素和褪黑素外,它还含有可具有让肌肉松弛效果的镁元素。另外,睡前吃香蕉不会引起发胖,因为它卡路里低,且食物纤维含量丰富,可以促进排便。

杏仁:杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁。所以吃少量的利于心脏健康的坚果也是催眠的又一妙招喔!

亚麻籽:只要向你寝前喝的燕麦粥中撒入2大汤匙这种有益健康的亚麻籽就能起到理想中的效果。