



这样喝杯白开水能救命

白开水不仅仅是人体生命的必需,还有治病的神奇功效。想预防和治疗以下9种疾病,无需看病吃药,只要一杯白开水,便可轻松解决问题。

心脏病: 睡前一杯救命水

如果你心脏不好,可以养成睡前一杯水的习惯,这样可以预防容易发生在凌晨的,像心绞痛、心肌梗塞这样的疾病。心肌梗塞等疾病是由于血液的黏稠度高而引起的。当人熟睡时,由于出汗,身体内的水分丢失,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度会变得很高。但是,如果在睡前喝上一杯水的话,可以减低血液的黏稠度,减少心脏病突发的危险。因此睡前的一杯水,可是一杯救命水呀。

色斑: 清晨一杯凉白开

很多人都听说过早晨喝一杯水对身体有好处。有人喝盐水,有人喝蜂蜜水,还有人为了美白喝柠檬水,到底喝什么水最好呢?人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄,没有任何糖分和营养物质的凉白开是最好

的!如果是糖水或放入营养物质的水,这就需要时间在体内转化,不能起到迅速冲刷我们机体的作用。所以,清晨一杯清澈的白开水是排毒妙方。

感冒: 要喝比平时更多的水

每到感冒的时候,就会听到医生唠叨:“多喝水呀!”这句医嘱对于感冒病人是最好的处方。因为当人感冒发烧的时候,人体出于自我保护机能的反应而自身降温,这时就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的表现,这时就需要补充大量的水分,身体也会有渴的表现。多多喝水不仅促使汗出和排尿,而且有利于体温的调节,促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

胃疼: 喝粥“水养护”

有胃病的人,或者感到胃不舒服,可以采取喝粥的“水养护”措施。熬粥的温度要超过60℃,这个温度会产生一种糊化作用,

软嫩热腾的稀饭入口即化,下肚后非常容易消化,很适合肠胃不适的人食用。稀饭中含有的大量水分,还能有效地润滑肠道,荡涤肠胃中的有害物质,并顺利地把它们带出体外。

便秘: 大口大口地喝水

便秘的成因简单地讲有两条:一个是体内有宿便,缺乏水分,二是肠道等器官没有了排泄力。前者需要查清病因,日常多饮水。后者需要大口大口地喝水,吞咽动作快一些,这样水就能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。记住,不要小口小口地喝,那样水流速度慢,水很容易在胃里被吸收,产生小便。

恶心: 用盐水催吐

出现恶心的情况很复杂。有时候是对于吃了不良食物的一种保护性反应,遇到这样的情况,不要害怕呕吐,因为吐出脏东西可以让身体舒服很多。如

果感到特别难以吐出,可以利用淡盐水催吐,准备一杯淡盐水放在手边,喝上几大口,促使污物吐出。吐干净以后,可以用盐水漱口,起到简单地消炎作用。另外,治疗严重呕吐后的脱水,淡盐水也是很好的补充液,可以缓解患者虚弱的状态。

肥胖: 餐后半小时喝一些水

有些人有着这样的谬论,不喝水可以减肥!现在医学专家可以明确地告诉你:这是一个错误的做法。想减轻体重,又不喝足够的水,身体的脂肪不能代谢,体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水为介质进行的。身体的消化功能、内分泌功能都需要水,代谢产物中的毒性物质要靠水来消除,适当饮水可避免肠胃功能紊乱。你可以在用餐半小时后,喝一些水,加强身体的消化功能,助你维持身材。

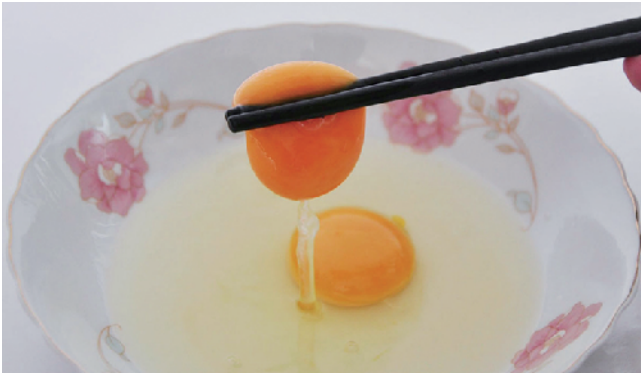
失眠:热水的按摩作用是强效的安神剂

人体逐渐进入梦寐的状态是体温下降的一个过程。而适宜人体睡眠的环境要求中,温暖的环境必不可少。睡前洗个热水澡和用热水泡脚一样,都可以给人温暖的外环境,弥补体温下降带来的不适,催人入眠。而值得一提的是:水对于身体有着独特的按摩功效,轻缓、柔和、滋润的效果是最好的镇静安神剂。

烦躁: 多多喝水

人的精神状态如果和生理机能相联系,有一种物质是联系二者的枢纽,那就是激素。简单地讲,激素也分成两种:一种产生快感、一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”,而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,但它如同其他毒物一样也可以排出体外,方法之一就是多喝水。如果辅助体力劳动,肾上腺素会同汗水一起排出。或者大哭一场,肾上腺素也会同泪水排出。(央广网)

蛋白和蛋黄哪个更营养?



鸡蛋我们每天都要吃,鸡蛋的主要营养成分是水、蛋白质、脂肪以及一些维生素矿物质、胆固醇。这些营养物质非常容易被人体吸收,因此,鸡蛋的营养价值很高。

在物质缺乏的年代,能吃到鸡蛋就说明你生活条件很好啦。而近些年,随着物质的丰富和财富的增长,越来越多的人觉得鸡蛋没什么味道,不喜欢鸡蛋,或者只吃蛋白不吃蛋黄,怕鸡蛋中的胆固醇高,吃了以后会得慢病。

对鸡蛋挑三拣四的人,小于老师有三点看法一起探讨。

1.当你在外应酬或吃自己喜欢的大餐时,你往往会忘记胆固醇的问题,为何却在家本本分分吃个早餐就唠叨鸡蛋胆固醇高?

2.食物胆固醇高低和身体中的胆固醇水平没有绝对的关系。如果

你是一个胆固醇水平正常的人,吃颗鸡蛋并不会让你患上高胆固醇血症。

3.胆固醇有好有坏,且人体是需要胆固醇的,体内的胆固醇可以和紫外线合成人体需要的维生素D3,促进钙沉积。一味拒绝胆固醇结果如何相信大家都能想得到。

鸡蛋中的胆固醇主要集中在蛋黄中,每100g蛋黄中的蛋白质含量要高于蛋清,一枚鸡蛋蛋黄中所含有的不只是胆固醇,还有丰富的蛋白质和微量元素,这都是对身体有益的营养物质,不论蛋清还是蛋黄都是健康且有营养的。身体健康需要均衡的营养,合理的膳食,不是只吃某种食物或者食物的某个部位就可以让自己健康的。因此,每天吃一个鸡蛋,是正确的选择。

作者介绍:于良,中国营养师联盟执行秘书长。

最长寿男人每天吃一种水果

据台湾“中央社”报道,吉尼斯世界纪录指出,112岁的美国纽约州居民桑杰士布拉斯克斯成为全球最年长男性。桑杰士把他的长寿归功于每天吃一根香蕉。

在116岁的日本人瑞木村次郎右卫门于6月12日辞世后,桑杰士布拉斯克斯(Salustiano Sanchez-Blazquez)成为全球最年长男性。

据报道,吉尼斯世界纪录利用人口普查报告、移民文件、婚姻纪录和新闻报道等,确认这项纪录。

吉尼斯世界纪录资深老年学顾问杨恩(Robert Young)表示,全球超级人瑞高达9成是女性,桑杰士布拉斯克斯是当前能证明生于1901年的唯一男性。

1901年6月8日出生于西班牙的桑杰士布拉斯克斯,17岁那年与兄长及友人前往古巴,在甘蔗田工作。

他于1920年抵达美国,在肯塔基州担任煤矿工,最后迁往纽约州尼加拉瀑布区(Niagara Falls),目前仍居住在当地。

桑杰士布拉斯克斯把自己的长寿归功于每天吃一根香蕉以及服用6颗止痛药阿纳辛(Anacin)。

但他的69岁女儿琼森(Irene Johnson)表示:“我认为,那是因为他是一个既独立又顽固的老头。”

桑杰士布拉斯克斯于2007年住进养老院,除女儿琼森外,他还有1个76岁儿子、7个孙子、15个曾孙和5个玄孙。(中新网)

胖人怎么吃肉

首都保健营养美食学会副秘书长 谷传玲

很多人把肥胖归因于爱吃肉,说“最近长胖了,不敢再吃肉了”,硬是断了自己吃肉的念头,其实胖人只要选好肉的种类、把握好肉的量、搭配好蔬菜和谷物,也可健康吃肉。

禽肉和鱼虾脂肪含量较低,利于控制热量,建议胖人增加禽肉和鱼虾摄入,适当降低畜肉比例;如果偏爱畜肉,可优先选择热量更低的纯瘦肉。吃禽肉时最好将鸡皮、鸭皮去掉,因为皮肤脂肪含量高达50%,可谓一口皮半口油。

胖人每周最好吃3顿鱼或虾,每次可以只吃100克(相当于10个虾);或者每天都有一顿吃鱼虾,比如每天早餐40~50克鱼或虾(大约是4~5个虾),午餐可以再吃40~50克畜肉或禽肉,畜肉和禽肉可以隔天换着吃。

很多人早餐不习惯吃肉,可以选择中午和晚上。除了按照推荐量吃肉外,每餐搭配150~200克蔬菜,再根据自身饭量搭配200~250克谷类、50~75克薯类。蔬菜、全谷类食物和薯类的膳食纤维可降低脂肪吸收,有利健康。