



# 饭后半小时是养生黄金期

三餐之后你要这么做——

□石宝



本期嘉宾 范志红  
中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授

## 早餐后半小时 吃点水果+按摩膝盖

无论是面包、牛奶等速食早餐，还是以粥、油条、豆浆为主的传统早餐，都存在营养单一的问题。早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充。最佳的选择是猕猴桃和草莓，因为这两种水果维生素的含量非常丰富，早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑，保证一上午的工作效率。

吃完早饭，可以按摩一下膝盖或者敲打小腿外侧。从中医理论上讲，早晨7~9点主胃经，胃经在中医经络里被称作“长寿经”，经过膝关节。饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。另外，还可以敲打小腿外侧5分钟，这里有人体最重要的一个穴位——足三里，饭后拍打有助延年益寿。

需要提醒的是，很多人习惯早上锻炼，但吃完饭马上运动，容易引起消化不良，如果运动强度较大，还会引起腹痛或胃肠道疾病，对心脑血管疾病患者也有危险。因此，吃完早饭至少过半小时再去锻炼。

## 午餐后半小时 喝杯酸奶+打个盹

对于那些吃完午饭就不得不坐在电脑前的上班族来说，午饭后来杯酸奶很有必要。酸奶中含有大量的乳酸、醋酸等有机酸，它们帮助形成细嫩的凝乳，从而抑制有害微生物的繁殖。同时，使肠道的碱性降低，酸性增加，促进胃肠蠕动和消化液的分泌。并且，研究发现，酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力、高度紧张和焦虑感也有帮助。

午饭后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻，上班族可以利用这个时间打个盹。美国哈佛大学心理学家发现，中午打盹可缓解压力、提高记忆力，即使只有十几分钟，效果也立竿见影。



## 健康红绿灯

红灯



不宜用凉粉  
来佐酒

因其在加工过程中要加入适量白矾，而白矾具有减缓肠胃蠕动的作用，用凉粉佐酒则会延长酒精在胃肠中的停留时间，因而增加人体对酒精的吸收，同时也增加了酒精对胃肠的刺激，减缓了血流速度，延长了酒精在血液中的停留时间，促使人醉酒，危害健康。因其所含的胡萝卜素与酒精在肝脏酶的作用下，会生成有毒物质，危害健康。



南瓜与这些食物  
是相克的

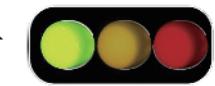
南瓜的营养价值很高，然而在吃南瓜的时候需要注意的是与它相克的食物：1、菠菜，南瓜含丰富维生素C分解酶，会破坏菠菜中的维生素C，同时自身营养价值也会降低。2、红薯，二者同食，更会导致肠胃气胀、腹痛、吐酸水等。3、醋，醋酸会破坏南瓜中的营养元素，降低营养价值。4、红枣，红枣富含维生素C，味甘性温，多食易消化不良，而南瓜性温，二者同食不仅维生素C被破坏，还会加重消化不良等症状。



吃葱有几大误区  
需要注意

吃葱的几大误区，你知道吗？1.小葱拌豆腐：葱含的草酸与豆腐容易形成草酸钙，阻碍人体对钙的摄取。2.吃葱不宜喝蜂蜜：蜂蜜中的各种酶类与葱中的某些成分会发生反应，产生对人体有害的物质，容易导致腹泻，肠胃不适。3.服六味地黄丸期间不适宜吃葱：葱、蒜能通阳活血、发汗解表，对感冒等有较好治疗作用，但这种作用与六味地黄丸中的地黄正好抵消。

绿灯



大蒜捣碎生吃  
才有杀菌作用



大蒜中含有200多种有益于身体健康的物质，其中最受人们关注的就是大蒜素，大蒜素有很强的杀菌作用，而大蒜素是怎么来的呢？大蒜中有蒜氨酸和蒜酶这两种物质，二者平时相安无事，一旦把大蒜捣碎，它们就会互相接触，生成大蒜素。大蒜素遇热会很快失去作用，所以适宜捣碎生食。



黄豆对人体的好处  
多到不可思议

黄豆对人有很多不可思议的好处。黄豆富含大豆卵磷脂，它是大脑的重要组成部分之一，多吃黄豆有助于预防老年痴呆症。大豆卵磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，强健人体各组织器官。黄豆还富含大豆异黄酮，它能改善皮肤衰老，还能缓解更年期综合征。另外，大豆含有蛋白酶抑制素，它可以抑制多种癌症，对乳腺癌的抑制效果最明显。



玉米的防癌作用  
十分明显

首先，玉米含有大量的硒和镁元素。硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧气的供应而衰亡。而镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能加强肠壁蠕动，促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。另外，玉米中含有谷胱甘肽，能用自身的“手铐”铐住致癌物质，使其失去活性并通过消化道排出体外。它又是一种强力的抗氧化剂，可以使加速老化的自由基失去作用，是人体内最有效的抗癌物。