



【健康红绿灯】

绿灯

睡前喝半杯水防血栓



血液最黏稠的时间段是半夜到清晨,因为此时人基本在睡眠状态,没有水分摄入却以一直呼吸、出汗和排尿等方式排出,平均一晚上能排出450毫升水。血液黏稠易导致血栓形成,睡觉前及起夜时喝半杯水,能降低血液黏度,减少心血管疾病的发生。

两招缩短解冻时间



下面两个缩短解冻时间的诀窍可能帮到你。①冻结食物前将其切成小块;根据一次的食用量,用保鲜袋或保鲜膜包成薄薄的一层,分装冷冻。这样能避免反复解冻,也较易解冻。②用微波炉解冻;如着急烹饪,可用微波炉,几分钟就可完成解冻,微波解冻是从食物内部加热,解冻时间短,营养损失较小。

红灯

吃猪肝不能“以形补形”



有些人称“以形补形”,让肝炎患者多吃些鸡肝、猪肝增强肝功能,实际上这是行不通的。肝炎患者一项最常见的症状就是食欲不振、恶心,这些油腻食品会进一步加重症状。患者的饮食以易消化的清淡食物为宜,少吃辛辣及刺激性食物,少吃油腻食物,少吃高脂肪、高糖的食物。

喝豆浆警惕“假沸”现象



喝豆浆一定要烧开再喝,警惕“假沸”。豆浆没有烧开就进行消化,消化道内的两种消化液:胰液和小肠液起着消化作用。胰液里含有胰蛋白酶,能消化蛋白质,而抗胰蛋白酶又可使蛋白质不被人体消化吸收,从而刺激肠胃引起呕吐、腹泻。

体重超标 大脑很受伤

□本报记者 唐诗

小时候胖孩子们总是能得到格外偏爱,认为胖胖的宝宝更加可爱。但是,长大后肥胖却成为很多人的烦恼。越来越多的入开始关注体重问题,北京市疾病预防控制中心近日发出提示,体重超标不仅影响美观,甚至,它还可能影响您的大脑功能。

无法抵消吃的摄入之后,多余的能量就会转化为脂肪蓄积。目前在全球范围内,都存在富含脂肪的高能量食品摄入持续增加,而另一方面,越来越多的工作形式是久坐的状态,交通方式的变化以及城市化的进程也使缺少体力活动问题加重。

如何科学减肥

大家知道,只要想办法让能量消耗比能量摄入多,就可以减肥。所以,减肥有两类方法:通过运动增加能量消耗和节食减少能量摄入。节食又有很多操作,比如只吃水果蔬菜,或者不吃米面主食,或者不吃肉,或者不吃晚餐……的确,这些减肥方法可以把体重降下来。但是,这些节食方法对健康有一定不良影响,是不可取的。那么,哪种减肥方法更健康呢?

这里推荐给大家一种饮食模式,即低能量水平下的平衡膳食,可以应用这种饮食模式减肥,下面告诉大家怎么做:

食,可以应用这种饮食模式减肥,下面告诉大家怎么做:

从“暴饮暴食”模式转换到“平衡膳食”模式

营养专家建议,减肥期间每日减少能量摄入300-500千卡为宜。举例来说,如果原来每天摄入2200千卡,减肥期间能量可以控制在1700-1900千卡左右。

按照1800千卡的标准来估算每日可以摄入的食物量:因为1600-2400千卡能量水平,对应的谷薯类每日摄入量是250-400克,所以1800千卡能量水平,对应的谷薯类是300克。也可以按照需要减少的300-500千卡能量,来估算每日需要减少的食物量,具体换算可以参照《中国居民膳食指南》中给出的数据操作。

比如:60-70克馒头(相当于50克面粉)、100-120克米饭(相当于60克大米)分别可以提供160-180千卡的能量;20-25克

肥胖带来多方面健康风险

肥胖与身体各部机能的关系,一直都备受重视。脂肪的过量积累,会带来多方面的负面效应。例如,心血管疾病(主要是心脏病和中风)、糖尿病、肌肉骨骼疾病及某些癌症(如子宫内肿瘤、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、肝癌、胆囊癌、肾癌和结肠癌)。脂肪过量积累得越多,风险也随之增高。

肥胖加速认知功能下降

近年来,肥胖对神经系统的影响也备受关注。已有临床研究表明,肥胖的血管效应可能会在认知功能下降的过程中出现,并且肥胖往往加速认知功能下降。最近,也有研究显示,额外的身体脂肪,特别是中心型肥胖,与较低的脑容量有关。

并且,肥胖且腰臀比高的人脑容量更低。研究人员认为,肥胖和认知功能之间的关系仍有待进一步研究,为通过控制体重在合理范围来预防认知功能障碍提供更多的证据。

体重超标的原因

要对抗体重超标,就得明确它发生的原因。

肥胖和超重的根本原因是能量摄入与能量消耗之间的不平衡。也就是说,“吃”与“动”之间失去了平衡。当运动的消耗



食用十字花科蔬菜有益维护血管健康

告说,他们观察了1998年招募的684名西澳大利亚老年妇女的研究数据。结果发现,这些妇女中每天摄入超过45克十字花科蔬菜的人,其动脉上钙大量积累的可能性比那些每天不食用或很少食用这类蔬菜的人低46%。动脉血管壁上钙大量积累是结构性血管疾病的重

要标志,也是导致中风、心脏病发作的主要原因之一。主导该研究的伊迪斯考恩大学劳伦·布莱克肯霍斯特博士解释说:“十字花科蔬菜中富含的维生素K可能与抑制我们血管中发生的钙化过程有关。”他同时表示,为了维持身体健康全面健康,人们还需每天进

食多种蔬菜,而不仅限于十字花科蔬菜。

(新华)

近日一项由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导的研究发现,经常食用花菜、卷心菜和抱子甘蓝等十字花科蔬菜的老年妇女动脉上钙大量积累的可能性更低。这也意味着她们患上中风、心脏病的风险更低。研究人员在新一期《英国营养学杂志》双月刊上发表报

Advertisement for 刘海龙 (Liu Hailong), including contact information and a 'Statement' (声明) section.

·广告·

A large grid of small advertisements for various companies and services, including real estate, legal services, and business listings.