



对抗流感,除了积极锻炼和及时治疗之外,健康饮食也至关重要。美国《健康》杂志最新载文,刊出美国营养饮食协会专家卡伦·安赛尔博士总结出的“对抗流感的超级食物”。

对抗流感的

超级食物

1. **深海肥鱼**。三文鱼、金枪鱼和鲭鱼等深海肥鱼富含有助于提高人体免疫力的欧米伽3脂肪酸。该脂肪酸可减少人体慢性炎症,降低多种疾病危险,同时也有助于抗击感冒和流感病毒。

2. **牡蛎**。在各种海鲜中,牡蛎的锌含量最丰富。锌有助于人体抗击流感。《加拿大医学杂志》刊登一项研究发现,服用锌补充剂可以缩短成人感冒期。

3. **大蒜**。大蒜里所含的硫化物大蒜素具有杀菌消毒的作用,分解后可产生大量的抗氧化剂。生吃大蒜效果更佳。另外,研究还发现,服用大蒜素补充剂12周,感冒几率明显降低。

4. **柑橘类水果**。近期研究发现,增加维生素C的摄入对预防感冒非常有效。橙子、柠檬、橘子、葡萄柚等柑橘类水果都含有丰富的维生素C。

5. **茴香籽**。茴香籽是一种自然除痰剂,可化痰止咳。可用1.5茶匙茴香籽开水浸泡15分钟,加入蜂蜜饮用,可防止感冒。

6. **酸奶**。2011年一项研究发现,酸奶等含益生菌的食物不仅有益消化道健康,而且有助于降低上呼吸道感染,减少流感发病率。

7. **茶**。无论是红茶、绿茶或白茶,都含有大量的抗氧化剂儿茶素。2011年,日本研究发现,服用儿茶素胶囊5个月,流感发病率降低75%。

8. **红辣椒**。维生素C不但能对抗疾病,还能缓解一些严重的感冒症状,缩短病程。红辣椒含有大量的维生素C。一只红辣椒含150毫克维生素C,是日推荐量的1.5倍。

9. **牛奶**。常喝牛奶可补充必要的维生素D。维生素D不仅有益骨骼健康,预防心脏病,还有助提高免疫力。

10. **蘑菇**。蘑菇中富含的微量元素硒有助白细胞产生细胞活素清除病毒。蘑菇中的葡聚糖是一种可对抗感染的抗菌型糖类。蘑菇品种很多,可以煮汤、做沙拉或者小菜。

11. **去皮鸡胸肉**。鸡肉等瘦肉蛋白堪称抗流感食物主力军。人体不仅需要蛋白质增强肌肉,而且需要

其增加抗体抗击体内炎症。蛋白质来源包括:鸡肉、火鸡、猪肉等,豆类、坚果和奶制品中也含有大量的蛋白质。

12. **绿叶蔬菜**。蔬菜颜色越深,营养越丰富。绿叶蔬菜含大量抗氧化剂,对感冒具有一定缓解作用。

13. **蓝莓**。蓝莓含有丰富的抗氧化剂,特别是花青素。抗氧化剂有助于人体战胜流感病毒,预防感冒。

14. **黑巧克力**。黑巧克力富含具有抗病属性的多酚类物质。黑巧克力中还含有增强免疫力的微量元素锌。最好选择可可粉含量在70%以上的黑巧克力。

15. **坚果**。坚果含有丰富的蛋白质、健康脂肪和有益免疫功能的微

量元素硒。这些营养都有助于提高免疫力,预防流感。

16. **胡萝卜和红薯**。橙色果蔬含有丰富的β胡萝卜素。这种化学物质能在身体里转化成维生素A,它能增加T细胞数量,增强免疫,有效对抗呼吸道感染。

17. **葵花籽**。葵花籽是维生素E的最好来源之一。维生素E是一种抗氧化剂,对细胞壁具有保护作用。吃1盎司(约合28克)原味葵花籽可满足维生素E日推荐量的30%。

18. **燕麦片**。燕麦中富含的β葡聚糖具有降脂和提高免疫力的作用。多项研究发现,常吃燕麦片等食物可防止上呼吸道感染,改善人体白血球活力,进而帮助人体抗击流感。

1. **十字花科蔬菜**。西兰花、大白菜等十字花科蔬菜中含有一种植物化学物质——异硫氰酸酯,不但有助于清除肠道垃圾,还能抗癌。为了最大化地保留营养专家建议,这类蔬菜最好不要长时间烹饪,西兰花可以清炒,或焯一下凉拌。

2. **洋葱**。肠道中益生菌和致病菌共存,当致病菌打败益生菌时,肠道菌群的平衡就被打破,可能导致便秘、腹泻等多种问题。为了给肠道内的益生菌补充养分,刺激其增长,要多吃富含低聚糖的食物,洋葱则是优质选择之一。此外,吃洋葱还可以预防癌症、降低胆固醇、增强血管弹性。研究发现,生吃洋葱保健效果最好,可以凉拌或加入沙拉中,吃牛羊肉等味重油腻的食物时,搭配生洋葱能解油腻。

3. **大蒜**。大蒜中含有的大蒜素,是一种强大的抗菌物质,能活化细胞,加

清洁肠道几把“扫帚”

快肠胃蠕动,促进新陈代谢,缓解疲劳。为了保证大蒜的保健功能,最好遵循“吃生不吃熟,吃碎不吃整”的原则,用生蒜拌凉菜、调制蒜泥等都是很健康的吃法。

4. **豆类**。豆类中含有大量非水溶性膳食纤维,能够减少食物在肠道内的停留时间,预防便秘,降低结肠癌风险。黄豆、黑豆等豆类中含有丰富的卵磷脂,它是分解油脂的“高手”,能促进脂肪代谢。专家建议,谷类和大豆混着吃,其蛋白质利用率可提高到73%,与肉相当,比单吃一种蛋白质利用率要高。

5. **海带、黑木耳等菌藻类食物**。它

们含有大量植物胶原成分,能有效促进体内废物排出,减少便秘,清洁肠道,是人体新陈代谢的好帮手。海带不论煮汤、炒或凉拌,味道都不错,烹调时放几滴醋,不但可以调味,还有益于钙的吸收。

6. **全谷食物**。燕麦、糙米等全谷食物富含丰富的水溶性膳食纤维,能够有效降低胆固醇、清洁肠胃、调节血糖,还能帮助肠道代谢一些致癌物质。另外,这类食物加工少,营养也更丰富,但口感却一般,因此搭配很重要。专家建议,煮米饭时可以加点糙米,煮大米粥、打豆浆时加一把燕麦,既能让营养升级,口感也更好。

日本口腔医生推荐 勤按下巴除口臭

口气像一张“社交名片”,嚼口香糖等虽可解一时之急,却不能根除口臭。近日,日本美容健康网“Ranger”请日本牙科卫生医师高桥裕美介绍了防治口臭的措施。

高桥裕美指出,唾液有净化、杀菌等诸多作用,能防止口腔细菌繁殖,预防口臭。睡眠不足、生活不规律、长时间用电脑都会令唾液分泌减少,久之就

容易产生口臭。当你感觉嘴里发干时,可以做一套简便“唾液腺按摩操”,按摩片刻,力度以有酸胀感为宜,就能促进唾液分泌,进而预防口臭。

人体唾液腺主要有三处(如图所示):1.耳下腺,位于耳垂下,颊骨咬合处,可用除大拇指以外的四指并排按于此,上下推搓10次。2.颌下腺:位于下颌骨内侧,可用大拇指朝上点按,沿



着脸部轮廓,从下颌骨中央一路点按到耳垂下方,重复10次。3.舌下腺:位于舌根正下面,可令舌头一上一下活动,间接刺激舌下腺,重复10次。

高质量的睡眠对老人健康尤为重要。为此,专家提醒,老人睡觉有十忌。

忌睡得太少。美国阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。不少老人容易失眠,半夜睡不着就会爬起来看电视、看书,等困意来了再睡。北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒建议,即便睡不着也不要急于起床,静静躺着才是对付失眠的最好方法。

忌睡眠环境嘈杂。中国中医科学院西苑医院老年病中心刘征堂教授说,睡眠不好的老人房间里,最好别放钟表等能发出响声的东西。室温应控制在20摄氏度左右,湿度以60%左右为佳。

蒙头、仰卧、对光、环境杂、穿太厚等

老人睡觉有十忌

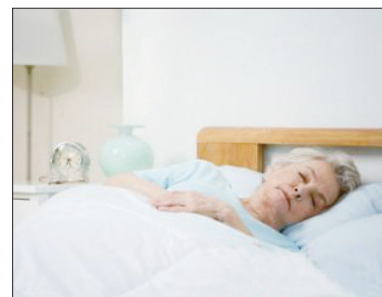
忌穿太厚。天气寒冷,有些老人习惯穿着保暖衣物或毛衣睡觉,这样做对健康很不利。刘征堂解释说,这是因为人在睡眠时大脑、肌肉进入休息状态,心脏跳动次数减少,肌肉的反射运动减弱,此时脱衣而眠,可很快消除疲劳。如果和衣而睡,不但会越睡越累,还容易引起感冒。

忌晚饭油腻、过饱。晚饭尽量少吃油腻等不好消化的食物,也不

要吃得太过,睡前一小时不要吃东西,否则容易引起失眠。

忌睡前过度用脑。有的老人习惯在睡前下两盘棋,或者玩一些益智游戏,这也容易让大脑处于兴奋状态,更难入睡。刘征堂建议,老人睡前一小时应做一些轻松的事情,比如泡脚、按摩头皮、揉揉肚子等。

忌睡前情绪激动。人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱。因此,睡前尽量避免看让人大



喜大悲的电视,或激烈的体育赛事,睡前半小时,可以听听舒缓的音乐或安静地躺卧。

忌蒙头而睡。有些老人比较怕冷,喜欢蒙头而睡。这样会让被窝里的二氧化碳量增加,氧气相应减少,导致头晕、头胀、眼花等症状。

忌仰面而睡。老人睡觉右侧卧比较安全,能使全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态,容易入睡,还不会压迫重要器官。患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的老人不适合仰卧和俯卧,容易导致胸闷、憋气。

忌对光而睡。人睡着时,眼睛虽然闭着,但仍能感觉光亮。对着光亮而睡,容易使人心神不安,难以入睡,即使睡着也容易醒。老人睡觉时,最好关上床头灯,可以在墙角放个小夜灯,方便起夜。

忌当风而睡。房间要保持空气流通,但不能让风直接吹到身上。因为睡熟后,身体对外界环境的适应能力降低,如果当风而睡,凉气入侵,抵抗力较为低下的老人,可能会引发感冒。

缺觉别做六件事

缺觉容易导致疲劳乏力、脾气暴躁、容易饥饿和健忘等问题,甚至增加生活中各种危险。美国《赫芬顿邮报》最新载文,刊出“缺觉后最不该做的6件事”。

做决定。美国《洛杉矶时报》刊登一项新研究发现,当人们因缺少睡眠而感觉疲劳时,大脑决策能力更容易偏向盲目乐观,难以实事求是地权衡利弊做出最佳决定。

与人争论。如果夜间辗转难眠,次日早晨更难心平气和,此时最好避免讨论严肃的话题。《今日美国报》刊登加州大学伯克利分校睡眠研究专家马休·沃尔克博士的一项研究表明,缺觉时,人们更加情绪化,对负面观点及状况的过激反应会增加60%,更容易情绪失控。

逛超市。瑞典乌普萨拉大学柯林·查普曼博士及其同事研究发现,与睡眠充足后购物相比,人们在缺觉状态下购买食物的热量会多9%,购买食物的总量会增加18%。查普曼博士分析指

出,这是因为缺觉时人们饥饿感更强,容易缺乏理性饥不择食。

网上购物。与睡眠不足时购买食物一样,此时上网购买其他商品也会做出不明

智的选择。其原因是,睡眠不足会降低人的逻辑推理能力、判断能力和信息整合能力。

喝能量饮料。很多人在缺觉时喜欢用能量饮料赶走疲劳。然而,多数能量饮料中含有大量的糖以及咖啡因,大量摄入不利健康。专家建议,感觉疲劳的时候,快步走及睡个午觉更科学。

开车。美国底特律市亨利福特医院睡眠紊乱研究中心科学家克里斯托弗·德莱克博士表示,与酒驾一样,缺少睡眠时的疲劳驾驶会导致车祸危险至少增加2倍。美国交通安全基金会执行总裁彼得·基辛格表示,睡意就如同酒精或者药品,会导致司机反应时间延长,影响判断力。昏昏沉沉地开车和酒后开车一样危险。