

美国《医学日报》总结 隐藏很深的营养高手

如果提到补钾,你想到的是香蕉,说到护眼,你第一反应是胡萝卜,那说明你对食物营养有一定的了解,但并不深入。近日,美国《医学日报》载文,刊出“让你大吃一惊的5个营养常识”。

土豆和芋头比香蕉更补钾。钾可预防中风,协助肌肉正常收缩,并降低血压。世界卫生组织建议,每人每天应摄取3510毫克的钾元素。在很多人心中,香蕉是最好的钾元素来源,但事实并非如此。有关数据显示,100克香蕉中含钾256毫克,而相同重量的土豆含342毫克,芋头含378毫克,并且后两者的热量均低于香蕉。

丁香和薄荷比红葡萄酒更护心。此前已有多项研究发现,红葡萄酒可提高“好胆固醇”水平,进而有助

于降低心脏病和脑卒中的患病风险,而让红葡萄酒发挥健康功效的主要成分是多酚类抗氧化物质。每100毫升红葡萄酒中含101毫克多酚,但相同重量的丁香含15188毫克,薄荷含11960毫克。此外,八角和可可粉分别含5460毫克和3448毫克。

泥鳅比牛奶含钙多。缺钙不但会危害骨骼健康,还会导致失眠甚至脾气暴躁。营养专家建议,19~50岁的成年人钙的摄入量为每人每天700~1000毫克。不可否认的是,牛奶是很好的补钙食物。一袋牛奶(250克)含260毫克钙,虽然看上去很可观,但也少于1份100克泥鳅所含的299毫克钙。

绿叶蔬菜比胡萝卜更护眼。胡萝卜有助护眼,因为其富含的β胡萝



卜素能在人体内转化为维生素A,有助预防夜盲症。而菠菜和羽衣甘蓝等绿叶菜

不但富含β胡萝卜素,还含有叶黄素和玉米黄素,它们能帮助挡掉伤害眼睛的蓝光,保持视觉灵敏与清晰。**甜椒维生素C含量是橙子的2倍多。**美国食品和药物管理局建议,每人每天应摄入60~90毫克维生素C。数据显示,每100克橙子含维生素C33毫克,而甜椒含72毫克。

美国最新研究发现 糖比盐更伤血压

长期以来,多项研究告诫:吃盐过多会引发高血压,使中风危险增加1/4,每年导致全球300万人死亡。但《美国心脏病杂志》刊登一项新研究报告认为,导致高血压的罪魁祸首不是盐而是糖。

新研究中,来自美国纽约和堪萨斯州的科学家在美国中部心脏研究所心脏病专家詹姆斯·迪尼克兰托尼奥博士的领导下,对8670名法国成年参试者的饮食模式与高血压发病情况进行了研究。结果发现,导致高血压的关键致病因素是高糖饮食,而非高盐饮食。美国研究人员认为,高血糖水平影响大脑的关键区域下丘脑,进而导致心率加快和血压升高。另外,吃糖太多导致血糖升高进而刺激人体分泌更多胰岛素。而胰岛素同样会刺激心率加快。

迪尼克兰托尼奥博士表示,新研究颠覆了长期以来广为接受的“减少盐摄入量可降低肥胖症和心脏病危险”的传统观点。新研究认为,减少食盐摄入量可能导致糖加工食品摄入量增大,进而增加糖尿病、肥胖症和心血管疾病危险。

大脑蕴藏着许多奥秘,一直是科学家们不懈研究的一个重要领域。在已知领域,大脑有10个神奇的奥秘。

1.自己挠痒挠不笑。当被别人挠痒时,即便预先知道,但小脑却不会发出警告信号,大脑会对外来刺激作出反应,人就会觉得特别痒,这也是人类的一种本能反应。而自己挠痒时,小脑会发出信号,告诉大脑的其他部分,不要对此做出反应。

2.两根香蕉撑一天。研究显示,大脑一天基本消耗的能量比一台冰箱照明耗能还要少,两根大香蕉就可以支撑。但大脑活动起来能量的消耗却不少,如大脑仅占体重的3%,却消耗了人体能耗总量的1/6。

3.大脑擅长记序列。人们在生活中常常需要记住一些序列性的东

深呼吸操,抗疲劳良药



图1



图2

上班、带孩子、洗衣做饭,不管男女老少,忙碌一天后身体都可能出现头痛、腰痛、肩颈僵硬、眼睛酸涩等疲劳症状。近日,日本《经济新闻》刊文称,深呼吸是缓解疲劳最直接的方式。

日本埼玉县川越市带津三敬医院名誉院长带津良一称,有上述疲劳症状的人,大多数都呼吸较浅,如果改用腹式深呼吸,活动到横膈膜和腹部,可改善腹部的血流状况,同时调整自律神经功能,使疲劳感渐渐消失。深呼吸时要鼻吸口吐,吸气时有意识凸腹,动作要缓慢,吐气时收缩腹部,尽量吐净。还可以针对某一处的疲劳,配合相应的按摩动作,效果更佳。

眼疲劳:闭眼,食指、中指、无名指并拢,按于眉头,边呼吸边



图3

向眉尾推按5下,可预防缓解工作学习时间过长引发的眼疲劳。

肩颈僵硬:身体站直,两脚分开与肩同宽,手心向上,缓缓吸气,同时手臂向上抬(如图1),切勿缩肩;然后手心向下,缓缓放下手臂,同时吐气,头向右转(如图2);两侧交替进行,各做3~5遍。建议晚上做,能放松一天下来积累的肩颈酸痛。

头痛:左手按额头,右手按后脑,边深呼吸边来回搓揉或者轻拍10下(如图3),可以缓解压力或疲劳引起的轻度头痛。

腰痛:站直,两脚打开比肩略宽,手叉腰;边缓缓深呼吸边左右旋转腰部,注意头部和肩部保持不动;左右各转3~5下,可以缓解久坐造成的腰痛。

胃痛:仰卧,两脚张开呈“人”字形;手心轻按胃部不适处,闭眼,反复做深呼吸10下,能令副交感神经活跃,缓解过饱或压力造成的胃痛。

大脑的10个秘密 两根香蕉撑一天 总倒时差伤记忆

西,如高速公路出口编号等。这是大脑对我们必备生活技能做出的反应。

4.大脑有个“笑话中心”。大脑前部的额叶是大脑的“笑话中心”。听到笑话后,大脑额叶会比较活跃,且其活跃程度与笑话的可笑程度明显相关。对笑话好笑程度评估后,大脑再发出笑或不笑的指令。

5.频繁倒时差伤记忆。频繁倒时差导致大脑释放出应激激素,这会影响到大脑顶叶,进而损伤记忆。此

外,轮班也会带来相似的风险,频繁改变工作时间会给身体和大脑造成不利影响。

6.噪音背景下听不清来电。在嘈杂的环境打手机时,噪音会进入手机话筒并通过手机电路与对方的声音混杂在一起。由于这些声音相似并混合在一起,大脑很难将它们分辨出来。此时,如果将话筒捂住,效果就会好很多。

7.高海拔使人出幻觉。当初到

高海拔区域的时候,一些人会在视觉等方面出现幻觉,甚至会有情感上的突变。科学家认为,这只不过是一种高原病。由于缺氧,大脑内部控制视觉、听觉甚至情感活动的区域受到了影响,从而导致各种各样幻觉的出现。

8.玩枪战游戏能够锻炼大脑。玩枪战游戏时,必须在敌人打中你之前尽可能多地击毙他们。这种游戏要求你将注意力在屏幕上进行有效

5种水果要少吃

不少秋季时令水果性质偏寒,中老年人特别是肠胃虚弱、患有慢性疾病者须格外留神。

梨最多半个。《本草纲目》记载,梨“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”,对唇干口渴、咽干鼻燥、咳嗽无痰等秋燥现象,有独特疗效。香港注册中医师杨明霞提醒,老年人体质大多虚寒,不宜生吃梨。建议将其与银耳同煮,制成银耳炖雪梨。由于梨的糖分含量高,老年人每次最多适宜吃半个。

柚子最多一瓣。柚子味甘酸、性寒,具有润肺清肠、生津解燥、健脾开胃等功效。餐后有“滞胀”感

时,吃适量的柚子可缓解不适。不过杨明霞表示,肠胃虚寒的人要少吃,建议每天最多吃一瓣。

柿子最多半个。柿子有健脾、清热、生津之效。但由于其性寒,且糖分含量偏高,脾肾虚寒者,每次最多可进食半个。

菱角最多一个。菱角味甘性凉,有健脾胃之效。胃口欠佳者,可以吃一点菱角。不过,由于菱角性凉,因此建议年长者不宜过量食用,以每次不超过一个为佳。

杨桃最多一两片。杨桃有清热解毒、生津、利水之效。但其性偏寒,因此肠胃虚寒者不宜多吃,每次最多可吃一到两片。

听力反映肾虚实 嗅觉看出肺好坏 五脏病变显在五官

中医经典《黄帝内经》曾提出:心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳。这就表明,五官的功能直接反映了五脏的健康状况,它们的一些异常变化也代表了五脏隐藏的病变。

心脏好坏看舌头。中医认为,舌的形态、色泽、灵活度、味觉情况等都能反映心的功能。若舌色红润、转动灵活、味觉灵敏说明心血充足健康;舌尖糜烂、生疮、疼痛,多为心火上炎;舌有瘀斑,多为心血瘀阻;舌色红而深暗,多为心阴不足;舌体胖嫩,多为心阳不足。想要保养心脏,除按时休息、及时就医外,还可以配合食疗:心有实火的,可以用莲子芯代茶饮;体虚的可服党参、当归、生黄芪等。

口味唇色反映脾。口是食物进入的门户,可以反映脾胃的问题。若脾气健运,气血充足,则唇红润泽;脾失健运,气血亏虚,则唇色淡白或萎黄无光;口淡无味,多为脾气亏虚;口唇黏腻或发甜,多为脾胃湿热;口中泛酸,说明肝脾不和;唇肿或口角溃烂而痛,多为脾热或脾火。此时,应调整饮食结构,尤其应禁食生冷、油腻的食物,还可服用健脾益气、滋阴养胃的药物,如党参、山药、薏米、百合、白扁豆等。

肺功能影响鼻子。中医学认为,肺气通于鼻,只有肺气调和,呼吸通畅,鼻子才能发挥正常的通气和嗅觉功能。在临床

上,鼻塞流清涕,多为风寒袭肺;鼻子红,多是肺热或内火旺盛;鼻子干燥或经常出血,多是阴虚火旺。诸如此类,嗅觉不灵敏、经常咳嗽或呼吸困难等现象,都说明肺脏功能的降低,此时应注意戒烟和防寒,加强体育锻炼,多吃新鲜瓜果蔬菜。可以将白萝卜、梨、藕切片煮汤,加入冰糖后代茶饮,具有清火润肺、降气除痰的功效,尤适用于老人和儿童。

肝血足眼睛亮。中医认为,眼目的功能有赖于肝血的濡养和肝气的疏泄。若肝血不足,目失所养,则会出现两眼昏花、视物不明、夜盲等症状;肝经火盛,可能出现眼目红肿胀痛;肝肾阴虚,则可能出现眼涩、眼干等。此时,除了注意用眼卫生外,还可以取枸杞子、白菊花适量,煎煮15分钟取汁,或以沸水冲泡,代茶饮,具有滋肝明目、补虚益精之功。

肾与听力相关联。肾气足,就会听力好。若出现头晕耳鸣、听力减退、耳聋失聪,或伴有足跟痛、腰酸痛或尿频等症状,说明肾的功能有所下降。此时,应注意劳逸结合,房事适度,积极参加户外活动,保证睡眠,可服用一些补肾的中成药如六味地黄丸、知柏地黄丸等。

需要提醒的是,尽管五脏与五官密切相关,但临床诊断还须结合其他症状综合判断,应仔细观察,及时就医,服用任何药物均要在医师指导下进行。

的分配,大脑处于持续高效处理多重任务的状态。

9.见光打喷嚏是因大脑受误导。通常鼻腔受到异物刺激时,人会打喷嚏,从而将进入鼻腔的异物驱逐出去,这种打喷嚏的反应受大脑内的侧延脑区域控制。因为眼睛和鼻子的感觉受到同一条三叉神经的支配,所以,当强烈阳光进入眼睛时,大脑中的相关区域常误以为是对鼻子的刺激,故以喷嚏的形式欲将异物驱逐。

10.打哈欠让大脑变清醒。当人们困意来袭时常常会打哈欠,但是打过哈欠后,却发现大脑会清醒一些。这是因为,打哈欠可以使呼吸道得以扩张,从而肺部吸入更多空气,血液的携氧量也升高,进而大脑供血也更多,人们就会感觉清醒一些。