

你的疲惫可能是吃出来的

《本草纲目》里说,饮食者,人之命脉也。也就是说吃饭是保证生存的一个必不可少的条件。而不良饮食习惯不仅会加重身体的疲劳感,甚至可能带来疾病。下面就为大家提供科学合理的饮食指导,告诉你如何摆脱疲惫、吃出健康。

1

四种饮食习惯加重疲劳感

1.甜食吃得多

甜食中的糖大多是单糖或双糖,很快会被人体消化吸收进入血液。当血糖浓度升高时,胰岛素的分泌就会增多,高胰岛素水平是导致人困倦的原因之一。建议减少吃甜食次数,每周不超过两次,并且限制食用量。

2.主食吃太少

碳水化合物是我们的大脑、神经最主要的供能物质,如果主食吃太少,大脑、神经则缺乏充足的能量,就会让人容易疲劳。所以,每天一定要吃主食,每餐大概一拳头。

3.不吃红肉

红肉,也就是牛羊等畜肉,铁含量丰富,如果长期不吃红肉,很容易发生缺铁性贫血,这时候人就会感觉疲劳、乏力。每天吃一点红肉,每次控制在一两左右,也可以每周吃3至5次。

4.吃得太油腻

吃得油腻,大量脂肪进入小肠,会导致小肠分泌的胆囊收缩素增加,而胆囊收缩素会促进睡意。建议少吃高脂肪高热量的食物,每天食用油的摄入量最好不要超过25至30克。



2

吃这些食物对抗疲劳

当你感到提不起精神时,不妨试试这些食物。

坚果、深海鱼:核桃、开心果等坚果以及三文鱼、金枪鱼等深海鱼中富含欧米伽3脂肪酸,可以在疲劳时为大脑重新注入能量。

枸杞、肝脏:枸杞富含β胡萝卜素,泡水喝就能发挥护眼功效;动物肝脏也富含维生素A,每周摄入20至50克对眼睛具有保护作用。

生姜、樱桃:坐久了,难免浑身肌肉酸痛,这主要与乳酸和组胺的生成有关。

肌肉累了,不妨含两片生姜或者喝点姜糖水,吃一些樱桃也是不错的选择。生姜具有消炎止痛的功效,能够缓解肌肉酸痛;而樱桃含有的花青素等生物素可促进血液循环。

3

健康饮食的三个“黄金法则”

1.早餐要吃好。一顿合格的早餐应该至少包括三类食物:面包、杂粮粥等淀粉类主食,鸡蛋、瘦肉等优质蛋白质类食物和新鲜果蔬。

2.晚饭要吃早。晚饭早点吃不但有利于消化吸收,而且不影响睡眠。按照晚10点最佳睡觉时间计算,晚餐最好在晚6点左右吃,最迟不要超过晚7点。

3.慢点吃、认真吃。研究显示,吃饭快不仅让人容易变胖,还会增加心血管疾病、糖尿病的风险;慢点吃、认真吃,细嚼慢咽有利于更好地感知胃肠饥饿状态,也更利于营养成分吸收。

据《生命时报》

教你一招

实用宝典

“春捂”穿衣讲原则

“春捂”就是说春季,气温刚转暖,不要过早脱掉棉衣,一般坚持四个原则。

1.“捂”对时间

一般情况下,立春后最短也要“捂”10天至15天。虽然立春代表春天的来临,但冬季的低温并不会立刻回升,需要至少10至15天的过渡时间。在这期间,气温变化较大,如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中,因为不适应而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

2.“捂”对温度

“捂”会依个人体质而有所不同,老人、小孩或体质偏寒者可多“捂”几天,而体热的人则可以少“捂”几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。首先看温度。通常来说,15℃是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服了。气温如果升幅不大就尽量少脱衣。比如有时日最高气温超过22℃,虽然不能像夏季那样只穿单衣,但也不能连棉衣也不脱“捂”着。“捂”过头反而使人上火、血压升高,也可能热伤风而患上感冒。

昼夜温差也是判断“捂”不“捂”的标准之一。早春时节,应该多多关注天气预报,提前一两天了解气温变化,适当增减衣物。这在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激,

从而减少疾病的发生。特别是当天气预报昼夜温差超过7至10℃时,就该小心防寒了。

3.“捂”对地方

春季穿着应注意“下厚上薄”,“捂”的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病,减少感冒概率;腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,保暖才能使身体适应气候变化。春天防寒要注意好两头,照顾好头颈和双脚。

4.“捂”对年龄

老人们都知道要春捂,但专家提醒,“春捂”要适度。

老人怎样“春捂”,可依据气温来决定。研究表明,对于大多数老年人或体弱多病者来说,日夜温差大于8℃时要“春捂”,而当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不“捂”了。此外,冷空气到来会使气温大幅降低,感冒发病率明显上升,提前几天“春捂”可以及时抵御低温侵袭。但要注意的是,冷空气过去后,气温逐渐回升了,也别急着减衣,体质虚弱或高龄老人则应“捂”14天再减衣。

对于孩子们来说,还是那句老话,“要想小儿安,常受三分饥和寒。”这便是度。如果孩子整天处于衣被过厚,保暖过度的情况下,得不到锻炼,就会影响身体耐受力的形成,抗寒能力下降,不能适应天气变化,也容易引起感冒等疾病。

晚综

生活妙招

水龙头需定期保养

水龙头的保养有以下要点:1.开关水龙头不要用力过猛,顺势轻轻转动即可;2.浴缸龙头的莲蓬头金属软管应保持自然舒展状态,不用时不要将其盘绕在龙头上;3.在使用一段时间后,如发现出水量减小或分叉,甚至出现热水器熄火的现象,则可在龙头的出水口处轻轻拧下筛网罩,用小毛刷或其他工具清除杂质,然后重新安装,一般都能恢复如初。

据《广州日报》

一次性纸杯也有保质期

一次性纸杯也有保质期,放久了会发霉。不过,不少消费者在挑选一次性纸杯时,并不会太多在意纸杯的生产日期及保质期。消费者在购买一次性纸杯前要先看产品外包装是否完整,有无生产日期、保质期及生产许可证编号、QS标识。如果不确定家中的一次性纸杯是否过期,就不要使用,以免引发疾病。使用玻璃杯或陶瓷杯更健康,如果用一次性水杯,最好先用开水烫一下。

据《枣庄晚报》

实木菜板首选整板竖纹的



现在菜板的种类繁多,但人们特别是老人还是习惯用实木菜板。实木菜板分为原木横切(菜墩子)和复合型木材拼接两种类型。建议首选整板的、硬度够的。

实木菜板要选用纤维竖直的,因其使用时产生的木屑远少于纤维横平的菜板。另外,要闻一下菜板有无异味,如有异味可能是经过硫磺漂白,不要购买。

晚综

冷冻肉保鲜有窍门

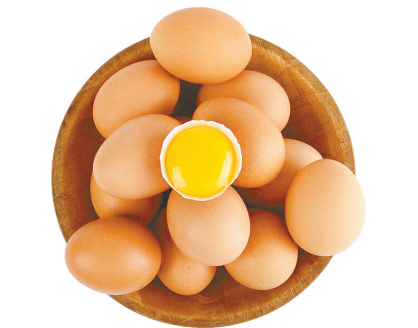
吃肉要吃新鲜的,但疫情期间,家中有必要储存一些冻肉。不过,肉的冷冻和解冻有讲究。

冷冻肉类应做到一个字:快!应将大块肉类切小,不要团成一团,一个密封包装用于一次食用,并拍扁速冻。解冻肉类时,则需慢慢进行。比如,如果要解冻鱼,可以第一天从速冻区域拿到0℃冷冻层,第二天再放到冷藏区域,第三天再烹制就不会出现冻肉难吃的问题了。这种方法尤其适合做海鲜。另外,如果着急解冻肉类,又担心微波解冻影响肉质口感,可用薄塑料袋包裹后浸泡。

超市中,冷冻肉虽比热鲜肉卫生状况好,但口感和营养变差。介于热鲜肉和冷冻肉之间的冷却肉,温度一直保持在0℃至4℃,营养和安全能兼顾,建议买肉时看清“冷却肉”字样。

据《绍兴晚报》

红壳鸡蛋更耐储存



在选择鸡蛋时,有人认为白壳蛋比红壳蛋营养,也有人认为土鸡蛋比饲料蛋营养。其实,各种鸡蛋营养价值都差不多。

蛋壳的颜色与鸡的品种有关,与蛋的营养价值无关。红壳鸡蛋比白壳鸡蛋壳厚一些,储存时间长一些,但所含营养相差无几。土鸡蛋相比饲料蛋的蛋黄蛋清浓一些,主要是因为农家鸡吃天然谷物,含胡萝卜素高一些。蛋黄颜色深或浅,主要受饲料中的叶黄素影响,不能决定营养价值的高低。

鸡蛋在常温下可保存28天,在冰箱内可存放90天。挑选鸡蛋分两步:1.看蛋壳,蛋壳上有沙点的鸡蛋最好不要买,因为它的蛋壳薄,细菌更易侵入;2.拿鸡蛋在耳边摇晃,没有水晃声的才新鲜。

据健康网