

13个健康小细节可能正被你忽略

都说细节决定成败,这话用在我们的生活中再恰当不过了。如果说每天跑步做瑜伽很难保证坚持,那么试着做一些生活细节的改变吧!

1.饭后不要立即吃水果

现在到餐厅消费,总能在餐后享受到一盘水果。但如果你懂得一点健康常识,就应该立即放弃这份馈赠。因为正餐从被你吃到嘴里到消化结束,至少需要两个小时。那么正餐之后立即吃进的水果会停滞在胃里,以至于还没来得及被消化就在你的胃里发酵了。接下来你的胃里会产生不少气体,会引起胃胀等。

2.每次限量喝水

每天喝水不是越多越好!你的身体是一个平衡的系统,你的肾脏每小时只能排出800~1000毫升水量。1小时内喝水超过1000毫升,会导致低钠血症。

3.别在疲劳时喝咖啡、抽烟

尽量不要在身体特别疲劳时喝咖啡或抽烟来提神,否则会对心血管系统造成无法挽回的损伤,心悸、心慌就是严重的症状表现。尤其不要在疲劳时既喝咖啡又抽烟,否则不仅对身体的伤害翻倍,咖啡的独特香味和成分还会加重你对香烟的渴望!

4.中午也要刷牙

大多数人会做到坚持每天早晚刷牙,但睡眠时你口腔内细菌的繁殖速度其实只是白天时的60%,换句话说,白天你的口腔也需要护理,中午也要刷牙,但不要在餐后立即刷牙,最好安排在餐后半小时,这样可以防止损伤牙釉质。尤其是吃完薯条或薯片后,更要注意刷牙护理。

5.服药期间一定要禁酒

吃药期间一定要禁酒,哪怕你吃的只是简单的感冒药、维生素,哪怕你喝的只是最温和的香槟、红酒!因为酒精不仅会影响药效,还会将药物的副作用放大数倍,更有可能与药物相互反应生成毒物。

6.一定要用温水洗脸

一定要用温水洗脸,不可图省事用凉水,否则毛孔受到刺激突然收缩,其中的油污就不能被及时清除,会导致粉刺。也不要用水太热的水,否则面部皮肤迅速扩张,之后就更容易早生皱纹。

7.补钙能让睡眠变好

补钙的恶果绝不仅仅是腿抽筋,健忘、走神、失眠也都是补钙的副产品。因为充足

的钙能抑制脑神经的异常兴奋,缺钙则会影响脑神经元的正常代谢。为大脑补钙的最佳食物是豆类食物,如黄豆、豆腐等,但豆奶的效果并不好,因为豆奶中含有的少量乳糖会影响钙在大脑神经元中的作用。

8.扔掉排毒药丸

上火?长粉刺?服用那些排毒法火药丸的效果并不明显,并且因为刺激肠道,反而可能会加重人体内的营养失衡。其实,从营养学角度来说,最有效的降火方法是暂时放弃饮酒和喝咖啡,多喝水并且少吃含有脂肪的食物。

9.坏情绪对人的损害可能大于病毒

坏情绪是比强力病毒更可怕的传染源!80%的疾病其实都是被精神波动激发的,尤其是消化道疾病和皮肤疾病,你很容易就会

因为坏情绪而出现暴食、腹泻或皮肤过敏等症。

10.不要放弃食物中的脂肪

首先,食物中的脂肪并不会全部转化为你身上的脂肪;其次,食物中的脂肪对于人体保持正常的生理活动至关重要,你每天所需的25%~35%的能量来自脂肪。最后要说的是,适当地摄入脂肪,反而可以产生饱腹感,防止你饮食过度。

11.不要赖床

你体内的生物钟每90分钟循环一次。如果你早上自然醒来,就不要再继续赖床,因为继续入睡会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或40分钟醒来后,你会变得无精打采,甚至还会头晕恶心。

12.不要临睡前才洗热水澡

体温太高也会抑制大脑褪黑激素的分泌,影响你的睡眠质量。因此,临睡前才洗热水澡绝不明智。聪明的做法是,在睡前90分钟沐浴,这样等到临睡前,体温刚好降到最适宜睡眠的温度。如果迫不得已已在临睡前洗澡,就在最后用冷水冷敷一下额头,也有助于体温迅速降低。

13.吃点黑巧克力,对心脏有好处

黑巧克力对心脏健康大有益处,不仅能降低血压还能减少血管阻塞。购买时请选择那种颜色最深的巧克力,同时它也有最高的可可含量以及最少热量。



晚餐只吃水果能减肥? 专家:容易代谢紊乱

如果问别人晚上吃什么,经常会收到这样的回答,晚上不吃东西了吃点水果减肥。用水果代替晚餐真的能达到减肥的效果吗?

前一段时间,朋友圈疯传的“一个月全靠水果当晚餐,杭州21岁小伙被送进ICU”的事情,搞得大家人心惶惶。一时间把水果减肥给推到了风口浪尖,尽管新闻中的21岁小伙,拿水果代替晚餐从而导致了糖尿病,其中有一部分的特殊因素存在,但是用水果代替晚餐减肥,真的不是一个明智的选择。

每天吃好吃三顿饭,是健康的基础。不吃主食的减肥方法不可行,蔬菜不能替代主食,水果也不能替代主食。水果只能作为正餐之外的补充。目前已知的人体需要的营养素有40多种,这些营养素都要从各种食物中获得。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体需求量最大的三种营养素,称为宏量营养素,是人体必需的营养素,具有重要的生理作用。水果中水分多,通常糖分也不少,但是蛋白质很少,而且几乎没有人体必需的脂肪酸,只吃水果远远不能满足人体对宏量营养素的需求。所以,水果不吃不行,吃少了不

行,吃多了也不行。

水果代替正餐不行,想用多吃水果、不吃正餐的方式减肥更不行。用这种方式减肥的人认为水果能量少,但事实并非如此。水果中糖分一般比较高,而且是容易消化的糖类,虽然同等质量的水果比米饭所含能量要低,但是远远高于同等质量的蔬菜,水果需要适量食用。另外,水果很容易让人吃过量,因为甘甜可口,不知不觉就会摄入过多糖分,结果很可能不减肥反而导致肥胖,同时可能发生营养不均衡问题。吃水果减肥是一个很大的认识误区。

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。尽管蔬菜和水果有很多共同之处,但他们是不同种类的食物,营养价值优势不同。蔬菜尤其是深色蔬菜所含的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物都高于水果,因此水果不能代替蔬菜。但另一方面,膳食中水果可以补充蔬菜摄入不足的问题,水果中的碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多,而且水果食用方便、不需烹调加热,营养成分不会因烹调而受损,所以蔬菜也无法代替水果。

“四字经”教你防中风

由于中风具有“致死率高、致残率高、复发率高”的三高特征,很多老年朋友一谈中风就色变。有专家就提炼总结了简单易记的“四字经”,有助于老年朋友们做好预防,远离中风。

不高不低

正常血压是140/90mmHg,理想血压是120/80mmHg。但是,很多人不知正常血压,甚至有人患了高血压,自己全然不知。有一种高血压被称之为“适应性高血压”,血压升高速度缓慢,由轻度到中度再到重度,患者逐渐适应了这种升高,即使血压升到很高,如果不测量血压,也感觉不到疾病的存在。这种高血压是一个静悄悄的“杀手”。得不到及时的降压治疗,是造成部分患者发生脑中风的主要原因。如果已确诊为高血压的患者,更要经常测量血压,以便及时发现血压波动。血压高不好,血压过低也不能忽视,都要进行调理。

不粗不细

指的是腰围不粗不细。腰围是预测中风危险的重要指标,据德国科研调查结果表明,腰围太粗,不但增加冠心病的风险,中风概率也会显著提高,超出正常腰围者

4—7倍。健康腰围是多少呢?按我国《高血压防治指南》标准,男性腰围≤85cm,女性腰围≤80cm。

不肥不腻

中医讲,过食肥甘厚腻,脾失健运,聚湿生痰,痰郁化热,引动肝风,夹痰上扰,可致病发。因此,饮食方面应以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜,适当多食豆制品、蔬菜和水果,戒除吸烟、酗酒等不良习惯。每周至少吃3—5餐鱼,尤其是富含ω-3脂肪酸的鱼类。合理饮食有助调节血液的状态,使血液较不容易形成凝块,进而防止中风。

不急不躁

血压偏高者,特别要减少“应激行为”。应激指的是包括突发失眠、过度劳累、精神紧张、发无名之火等一系列机体情绪剧烈波动状态。其时,大脑“奖赏中枢”受抑制,“惩罚中枢”受刺激,会导致血管活性物质(例如肾上腺素、儿茶酚胺、五羟色胺等)突然大量释放,血管舒缩功能失调,血压异常波动。应激状态最容易诱发中风(特别是脑出血)。避免办法是:遇到不如意事情,要保持冷静、心平气和,切莫意气用事。