

# 吃饭最佳时间 你知道吗？

生活中,很多人因没养成科学的饮食习惯,该吃时饿肚子,导致营养不良,精力不佳;不该吃时暴饮暴食,诱发消化系统疾病、肥胖及多种慢性病。北京《生命时报》报道,北京解放军309医院营养科主任左小霞推荐了吃饭的最佳时间表。

**早餐7:00。**清晨,太阳慢慢升起,身体也渐渐苏醒。到了7时左右,胃肠道已完全苏醒,消化系统开始运转,这时吃早餐最能高效地消化、吸收食物营养。

满分早餐至少应包括三类食物:谷类食物,如面条等;动物性食物,如肉类、蛋类、奶制品等;还有富含维生素C、可以补充膳食纤维

维的蔬菜和水果。如果再加上一两种坚果,那就更完美了。

**加餐10:30。**上午10时半左右,人体新陈代谢速度变快,大部分人往往会隐隐感到有些饿了,这时需要加餐补充能量,特别是学生、上班族等用脑一族,有助于集中精力、保持高效的学习工作状态。

加餐不拘一格,可以吃一个黄瓜或西红柿,还可以喝半杯牛奶、1小瓶酸奶、两小块豆腐干或者一小把坚果。值得注意的是,加餐后,午饭就要根据胃口酌减。

**午餐12:30。**中午12时后是身体能量需求最大的时候,肚子咕咕叫就是在提醒大家要吃午餐。

午餐要细嚼慢咽,切忌边工作边吃饭。

完美午餐最好遵循三个搭配原则:一是粗细搭配,适当吃些小米、全麦、燕麦等,有助于预防便秘;二是干稀搭配,除了干粮外,最好喝些滋润的汤粥类;三是颜色搭配,最好吃够五种颜色,比如白色的米面,红色的西红柿、肉类,绿色的蔬菜,黄色的大豆、胡萝卜,黑色的黑米、黑豆、黑芝麻等。

**下午茶15:30。**下午16时左右,体内葡萄糖含量已经降低。提前吃点下午茶,可避免思维变缓,防止出现烦躁、焦虑等不良情绪。下午茶要像正餐那样用心搭配,

最好挑选2至3种具有互补作用,可以保证营养均衡的食品。比如一种谷物食品,配一种奶制品,或一个时令水果,饮料以白开水和清茶为宜。

**晚餐18:30。**晚饭最好在18时至19时之间吃,如果吃得太晚,食物消化不完就睡,不仅睡眠质量不佳,还会增加胃肠负担,也容易诱发肥胖,导致多种慢性病。

晚饭要吃得清淡,不能肥甘厚味,适当吃些肌纤维短、好消化的瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉;晚餐还要保证食物多样性,多吃蔬菜和粗粮,有助于摄入更多膳食纤维,增加胃肠动力;控制食量也很重要,饭后半小时适当锻炼,

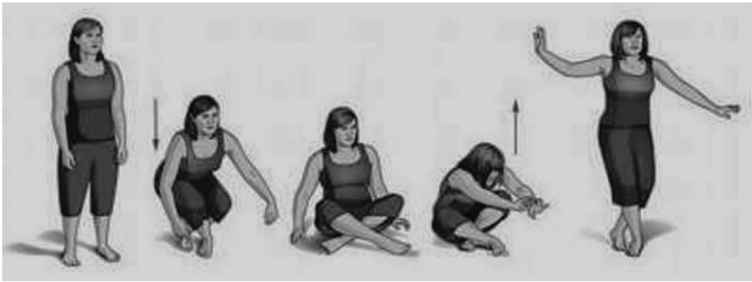
可以避免脂肪堆积。

**夜宵21:00。**糖尿病患者和晚上还要进行脑力工作的人可以适当吃些夜宵,但必须谨慎选择食物和控制食量,否则弊大于利,除了消化系统,心脑血管也会受到损害。

吃夜宵的时间应该安排在睡觉前两个小时,21时左右比较合适。夜宵进食量要少,尽量别超正餐的一半。

食物选择上,以低脂肪、易消化的食物为宜,容易消化的面包片、清淡的粥类比较好。

需要提醒的是,除了正常的一日三餐外,其余三餐应根据自己的实际情况选择。



## 1 个动作预测寿命

一个动作就能预测寿命?《自然母亲》网站报道,巴西医生克罗迪奥·吉尔·阿劳霍发明一种简单测试,短短几秒钟,就能预测出50岁以上的人还能活多久。

阿劳霍在临床中注意到,有很多老年病人通常在完成一些比较简单的技能时存在较大的困难,如从地板上捡起东西,或从椅子上起身。因此他想到老人身体的柔韧灵活程度、平衡性和身体力量是否能够作为他们预期寿命的测量手段。在同事的协助下,阿劳霍设计出了这套徒手“坐下后再站起来”的测试。

阿劳霍建议,50岁以上且平时身体素质就不错的人可独立完成;身体素质稍差的可在朋友陪伴下完成测试,测试过程中应当穿宽松舒适的衣服并赤脚。

首先,身体笔直站立在干净空地上,在不借助双臂或双手所能起到地杠杆平衡作用下,小心谨慎让身体下沉,呈深蹲姿势,然后处于盘腿坐的位置。调整好身体后,再从坐姿恢复到原来站姿,这时还是不能借助双臂的帮助作用(整个动作过程如上图所示)。

## 血黏度高 预兆告诉你

血液黏稠度简称血黏度,若是长期处于升高状态,易引起脑血栓、心肌梗死等突发性疾病。北京《健康文摘报》报道,了解血黏度升高的早期信号,有利于及早地预防和治疗。

晨起头晕晚上清醒。血黏度高的人早晨起床后会感到头晕,不清醒,晚饭后的精神状态最好。

午后犯困需休息。血黏度高的人午饭后马上就犯困,若是睡

测试共为10分,在完成动作的过程中,每借用一次臂膀或膝盖的力量,就从10分中扣去1分;身体每失去一次平衡的重心,让动作完成的流畅性变差或显得姿势笨拙,就从10分中扣去0.5分。其他扣去1分的项目还包括:单手着地、单侧膝盖着地、单侧前臂着地、单手扶膝盖或大腿、单侧腿着地等。

阿劳霍通过对2000多名年龄在51至80岁之间的患者进行测试后,发现它对于预测患者寿命的准确性相当高。测试中低于8分的人,未来6年内死亡的可能性会翻倍,低于3分的人,在同一时间段内死亡的可能性会增加5倍。从总体上来看,测试得分每增加1分,人们的死亡率就会降低21%。

阿劳霍特别提醒:虽然这项研究仅仅是针对50岁以上的人群进行的,但无论你的年龄长幼,这一测试对于衡量人体的总体健康程度都是适宜的。如果50岁以下的人完成这个测试存在困难,就应当及时地进行健康体检和排查,日常生活中要加强力量训练和身体柔韧性的练习。

一会,状态会明显好转,否则便全身不适,整个下午都无精打采。

阵发性视力模糊。有些人平时视力还好,但会出现暂时性视力模糊现象。如遇心情不好、阴雨天或扭头时,还可能视物不清。这是因为,血黏度高的人,血液不能充分营养视神经。

稍有活动胸闷气短。血黏度高的人中肥胖者较多,他们下蹲时,会胸闷气短。

## 烤大蒜泡水止咳

哈尔滨医科大学附属第四医院呼吸内二科金寿德教授指出,因气温下降而导致的感冒咳嗽缠绵难愈,这是风邪未除的表现。

大蒜色白、入肺,性味辛温,最善除肺经之风邪。用大蒜治疗咳嗽历来都是很常用、有效的方法之一。

可取三四头大蒜,去皮,切成薄片,睡前将蒜片在火炉上烤干,磨成末,加点红糖,倒入开水搅拌均匀,每天喝两杯。没有火炉的可以用微波炉代替,加红糖主要是考虑口感。

还可以试试蒸大蒜水:小孩咳喘时用2至3瓣,大人用7至8瓣,拍碎,放入碗中,加盖,再放入锅里蒸,大火烧开后改小火15分钟,蒸后饮大蒜水。严重时可一日3次。

这个方子不仅对感冒导致的咳嗽有效,对于气管炎、哮喘、肺结核,大蒜都有良好辅助治疗效果。 北京《生命时报》



## 敷炒盐橘皮治腹痛

天津中医药大学中药学院田栓磊教授指出,中医认为,盐入肾,橘皮理气,敷炒盐橘皮对寒证引起的腹痛腹泻可能有一定效果。把一片橘皮敷在肚脐上,把半斤炒热的盐(稍微晾凉)平铺在橘皮上,可缓解。

但是,如果孩子经常腹痛,且伴有呕吐现象,吃消炎药也不见好转,最好还是去医院检查治疗,尽量别自行用药,以免延误病情。 北京《生命时报》

## 喝咖啡 防肝癌

肝癌是全球第六大癌症,死亡率位居第三的癌症。《临床肠胃病学与肝脏病学》杂志刊登的一项新研究发现,每天喝3杯咖啡可使肝癌危险降低50%以上。

新研究由意大利米兰大学流行病专家卡罗·拉·维克奇亚博士及其同事完成。研究人员对1996年至2012年9月发表的有关咖啡与肝癌的相关研究文献进行分析,其中包括16项高水平研究。新研究涉及病例3153例,研究还包括近期发生的900多原发性肝癌病例的相关数据。结果发现,喝咖啡可使原发性肝癌(最常见肝癌)危险降低40%,而独立研究表明,

## 吃苹果核会中毒吗？

近日,大陆一则“婴儿喝苹果汁导致中毒”的新闻引发热议:重庆一位1岁婴儿喝了半碗鲜榨苹果汁,很快开始呕吐,医生说可能是苹果核里氰化物导致中毒。一直以来被认为是“健康水果”的苹果真的含这种“剧毒氰化物”?

中国国家食品安全风险评估中心副研究员钟凯指出,苹果是蔷薇科的一员,很多蔷薇科植物的种子都含有氰苷,比如桃、樱桃、沙果、杏、梨、李子、枇杷等,但这些水果的果肉里不含氰苷。实际上果核里的氰苷本身是没有毒性的,但在生物酶的作用下可以水解出剧毒的氢氰酸(HCN),才会造成人和动物的中毒。除了苦杏仁外,其他蔷薇科果实种子中的氰苷都很低,加上人们一般不会有意识去吃苹果籽,所以中毒的情况并未见过。



每天喝3杯咖啡可使该病危险至少降低一半。

维克奇亚表示,最新研究证实,喝咖啡有益健康,特别是对肝脏。早期研究证实,常喝咖啡可防止糖尿病,糖尿病是肝癌的一大已知风险因素。研究发现,喝咖啡对肝硬化和肝脏酶有积极影响。

维克奇亚还表示,肝癌主要是由乙肝和丙肝病毒导致的慢性炎症,其它原因还包括:过量饮酒、吸烟、肥胖和糖尿病等。肝癌可通过接种乙肝疫苗、控制丙肝病毒传播和减少饮酒量加以避免。这三大措施可避免全球90%以上的肝癌病例。

氢氰酸可导致人中毒的剂量大约是每千克体重2毫克左右(1岁婴儿体重大约为10公斤),新闻中婴儿喝的苹果汁是用一个苹果打出来的,但一个苹果的籽只有几克,换算成氢氰酸最多也只有几毫克。加上苹果籽主要留在榨汁后的残渣里,所以苹果汁中即使有氰苷,量也很少,而且吃进去的氰苷也不一定能全部转化释放出氢氰酸。尽管婴儿的机体比较脆弱敏感,但从媒体报道的症状来看,孩子吐出果汁后很快状态恢复,更大的可能性是胃肠道刺激引起的不适,而不是氰苷直接导致婴儿中毒。

最后,氰苷在体内是可以代谢清除掉的,不存在蓄积性,所以该中毒的马上就会就中毒,没中毒的也不用担心“长期大量蓄积”将来会毒发身亡。