

# 科学进食吃出健康

科学家最近将食物分为日间食物与夜间食物两大类。日间食物,主要含有氧气,并且富含太阳能,最适合于上午6时到下午3时之间食用。列在这张清单上的有牛肉、羊肉、西红柿、胡萝卜、柑橘类等。夜间食物则富含二氧化碳,具有月光般冷的能量。这类食物有苹果、香蕉、梨、土豆、黄瓜、干果、乳制品、鱼、蛋

等,最好安排在下午3时以后再吃。这样安排不仅有助于减肥,对健康也有一定好处。饭前喝汤,胜似药方。吃饭前先喝几口汤,等于给消化道加了点“润滑剂”,使后来的食物顺利下咽,防止干硬食品刺激胃肠黏膜,有益于胃肠对食物的消化与养分的吸收,并能在某种程度上减少食管炎、胃炎等疾病的发生。再说水

果,主要成分是果糖,无须通过胃来消化,而是直接进入小肠被人体所吸收。而米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质成分的食物,则需要胃里停留一段时间。如果进餐时先吃饭、菜,再吃水果,淀粉、蛋白质会阻碍消化快的水果,致使所有的食物一起搅和在胃中,水果在胃肠37℃高温下,产生发酵反应引起胀气、便秘等症状,给消化道带来负面影响。

因此,有关专家建议,人们就餐最好按照这样的顺序进行,即汤—蔬菜—米饭—肉类,半小时后再吃水果。如果你吃了鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质与矿物质的海味,则须将食用水果的时间延后到2小时~3小时以后,切忌两者同食,特别是柿子、石榴、葡萄、杨梅、酸柚等。原因在于这些水果中鞣酸较多,不仅降低蛋白质的营养价值,而且易与

海味中的钙、铁等结合,生成不易消化的新物质,刺激胃肠而引起恶心、呕吐、腹痛等症状,成为致病的祸根。

选购食品的窍门是切勿以外观、口味为标准,否则可能与诸多健康食品“失之交臂”。

先说外观吧。以韭菜为例,那些“漂亮”的大多是经过种植者精心“伺候”或“打扮”弄出来的,最常采用的办法就是借助于农药,因为农药既杀虫,又有肥料的效应,于是该打农药的时候自然要打,不该打的时候照打不误,致使韭菜在农药的“滋养”下出落得“楚楚动人”。看上去赏心悦目,而吃下去则害你莫商量。

口味又如何呢?研究人员新近发现,许多人不喜某些蔬菜的味道,其实这些不佳味道正是植物在长期进化过程中,为保护自身发展而形成的天然杀虫剂与其他化学成分,

食用这些化学物质可以增强人体抵御癌症的实力。比如说苦味吧,太平洋上有一个称为斐济的国家,全国60多万人至今无一人遭受癌症之害,被誉为“无癌之国”,就得益于一种苦味食物——杏干。杏干中含有癌细胞的天敌——维生素B<sub>17</sub>。此种维生素能有效地消灭癌组织,且不伤害人体正常细胞。

科学家的最新调查数据显示,饮食单一、长期偏食、挑食才是诱发癌症的罪魁祸首。研究发现,长期以玉米、山芋、豆类等富含粗纤维的食物为主食,食管、胃等上消化道细胞容易被食物磨损,这就需要相当数量的蛋白质来进行修复。如果食谱中又缺乏蛋白质,即可能导致上消化道上皮细胞异常分化,细胞缺损严重,进而促使癌症提早发病。至于长时间以肉类等含脂肪过多的食品为主食,脂肪容易在下消化道,即大肠、胰脏等器官周围聚集,从而影响细胞分解,致使上皮细胞增生,时间一长同样会诱发癌变。

(小庆)



## 吃枣含核生津防燥

又到了大枣成熟的季节,具有补中益气、养血安神作用的大枣成了餐桌上的“常客”。然而一般人在吃枣时,吃完枣肉后立即把枣核吐出,有的人干脆直接购买无核枣。这种吃法仅仅发挥了枣肉的补益功能,却未能利用枣核的“生津”功能。

早在多年前,李时珍就倡导“常含枣核令口生津液,咽之佳”的养生方法。实践证明吃完枣后将枣核含在嘴里,有促进唾液分泌的作用。现代研究表明,唾液中含有多种酶类,具有帮助消化和增强机体免疫力的功能。吞津咽液是历代养生家推崇的养生方法,坚持练习,可以缓解口干口渴、皮肤干燥、便秘等症状,还能起到养颜的作用。对于脾胃虚弱的老年朋友来说,可润泽胃肠,促进消化。

秋季人们很易受到秋燥困扰,表现出口干、便秘、鼻子出血等秋燥的症状,坚持吞津咽液养生法在一定程度上可缓解秋燥带来的种种不适。所以,吃完枣肉后,别急着吐核,将枣核含在嘴里10分钟~15分钟,用舌尖不断地翻动,待口中的津液较多时,徐徐咽下,然后再重复上述动作,注意切勿连同枣核一起吞下。儿童及有吞咽功能障碍的人不宜采用此法。民间有“枣益脾而损齿”的说法,枣糖分含量较高,不利于牙齿的健康,因此,含枣核后应及时漱口,最好能刷牙。

(梧桐)



# 健身运动似是而非的八种说法

当你开始任何一项健身运动之前,总会从许多热心肠的人那儿听到各种风言风语:你有没有听说,运动会造成肌肉疲劳,结果导致肌肉松弛?“举重?不行!你的肌肉会像石头一样僵硬。”“这种运动?怕是要弄坏你的身体。”等等。

这类风言风语常常成为那些缺乏锻炼意志的人的现成借口。我们不妨请保健医生来一起分析以下8种说法的是非。

### 1. 举重只会使脂肪积淀

许多女士拒绝杠铃或哑铃一类器械,因为她们听说举重运动只会使脂肪积淀,根本消耗不了脂肪。这话不正确。举重不仅可以减少身体的脂肪量,在人体新陈代谢中还会继续消耗体内的脂肪。用重量合适的哑铃作为锻炼器械,坚持有规律的锻炼,效果会更显著。

持有规律的锻炼,效果会更显著。

在健身房锻炼时,你一滴汗也没出,而你的同伴却汗流浹背,你是否为此感到既焦虑又沮丧呢?不必担忧,科研证明,流汗消耗的是水、盐分和矿物质,而不是脂肪。锻炼时出不出汗,同是否消耗脂肪没有关系。

2. 出汗越多,减肥就越成功

3. 正式运动前的热身准备没有必要

许多女性轻率地认定:不做热身运动无关紧要。这是错误的。尚未运动开的肌肉很容易扭伤,因为它还没有做好充分的准备以承受突然性的大动作。任何热身动作都可以提高肌肉的适应性,使关节变得灵活易动。请记住,锻炼前

的热身有利于你的心血管系统,因而有益于你的健康。

4. 反正在锻炼,尽兴吃喝问题不大

许多人高兴地想,健身期间可以不用实施那讨厌的节食了,其实不然。尽管从事任何体育锻炼,身体确实会消耗掉更多的热量和碳水化合物,但关键是要保持营养平衡,多吃水果、蔬菜、纤维素、谷物及瘦肉。只有在饮食健身之间保持科学的平衡,才可能达到最佳锻炼效果——明显地减去赘肉并改善身体状况。

### 5. 健腹器可使腹部完美

拥有完美的腹部是如此受重视,以致市场上名目繁多的健腹器材到了泛滥成灾的地步。但是,单纯的健腹运动(包括徒手运动和器械运动)并不能把“大肚子”变小一些。

如果没有一个低脂肪、低碳水化合物、不做有氧健身运动,单纯靠健腹运动来缩小肚子,那是在白白浪费时间。

### 6. 超负重锻炼效果更好

如果我们观察得仔细些,就会发现许多女士在手腕和脚踝上带着小重物进行锻炼,以便消耗更多的脂肪。但过量的负重可能造成肌肉和关节的损伤以及肢体的畸形,包括脊变形等。所以,进行负重锻炼一定要适量。

### 7. 一旦停止锻炼,效果很快会“泡汤”,而且会比以前要胖

许多人因此对健身望而却步。其实,只有举重这一类锻炼形成的肌肉块,才会在停止锻炼后的第二周就开始减少。而通过有氧运动,如坚持多年的游泳、长跑和步行等活

动练出的肌肉块减少得比较缓慢。当然,这样的肌肉块也不是永恒的。保持肌肉持久不变的唯一办法是在生活中保持有规律的健身锻炼和有节制的饮食。

### 8. 锻炼一天,休息一天

在一些力量型的健身运动中,肌肉每锻炼一次必须至少休息24小时。许多人就以此为依据,锻炼一天,休息一天,其实,这样做是无益的。你可以制订一种轮流锻炼计划,例如今天练习腿部肌肉,明天锻炼手臂力量。而有氧运动和健腹运动则可以天天进行,这样就不会觉得太枯燥。

总之,记住一条就够了:贵在持之以恒。只要你能以健康的心态科学地对待健身锻炼,一定受益匪浅。

(谢本德)

# 长期戴戒指易诱发手指疾病

很多人都喜欢佩戴戒指,除了它的装饰作用外,还因为它常具有某种纪念意义。于是,戒指一戴多年甚至数十年都不摘下来了成了常见的现象。可是,健康专家提醒,为了手指的健康,戒指最好戴一戴,摘一摘。

骨科专家告诉笔者,有不少人年数,甚至数十年戴着戒指,从来没有摘取下来过,这

种习惯不好。因为随着年龄的增长,人的指关节会退化,并且逐渐变形变大,这时戒指就可能摘不下来。时间久了,手指会因为血液循环不畅而导致肿胀,诱发手指疾病。

有的老年人为了防止戒指滑落,还用红线缠着戒指使它戴得紧一些,这种做法更不可取。因为老年人在关节衰老的过程中,骨膜会变厚,软骨

会增生,一夜之间手指突然肿起来的现象并不少见,一旦发生了水肿,则手指又将会因戒指而受伤。所以,老年人如果发现摘戴有困难,则不应再戴戒指。另外,生活中发生的一些意外事故也会使戒指成为伤害手指的凶手。

一位医生说,他曾经遇到过这样一位病人,因一起小事故该患者的手指受了伤,导致

那根手指上戴着的一枚戒指无法取下来,而本来并不严重的伤势却又因为戒指无法取下,影响了血液循环而严重起来,手指险些不保。因此,医生建议,除非必要的场合,平常最好不要佩戴戒指,要戴也应选择型号宽松的戒指。

还有一些人习惯睡觉时也戴着戒指,这样也不好。因为一般的健康人在早晨醒后



可能会出现轻度的浮肿,虽然浮肿的时间不长,但如果晚上睡觉前不摘掉戒指,那么就会因为清晨手指浮肿卡住了静脉,静脉血液流通不畅会造成肿胀,这样很容易诱发手指疾病。

(王凌彬)

# 治疗近视的最佳阶段

现在市面上治疗近视的宣传可谓五花八门,但很多都存在夸大治疗效果或是只强调治疗方法好,对其副作用却避而不谈的情况。这些夸大治疗效果的广告宣传正是钻了人们对近视不了解的空子。

首先,来了解一下眼球的构造:人的眼球是一个直径约24mm的球体。人在中度近视后眼球的前后直径会发生变化,即略微变长。视觉成像的路线为:角膜—晶状体—玻璃

体—视网膜、黄斑区。眼角膜中心的厚度为0.5mm~0.6mm,其厚度的改变可以调节人的视力范围,最大可以达到4300度。激光手术正是通过改变角膜厚度来调节近视的。

晶状体自身厚度的变化可以调节的最大视力范围为2000度。人在看远处的物体时,睫状肌放松,晶状体变薄;看近处的事物时,睫状肌收缩,晶状体变厚。简言之,人眼是通过睫状肌对晶状体薄厚

的调节来控制景物在视网膜上的成像的。轻度近视患者因为睫状肌疲劳、长期处于紧张状态无法正常调节晶状体的形状(使之变薄),从而看不清远处的物体。而高度近视患者则是由于占眼球三分之二的玻璃体已经变形,光点无法正常投射到视网膜上的黄斑区所致。光线通过的角膜、晶状体、玻璃体都是透明的,中间没有血管,它们之间的养护靠眼泪和细胞液。所以眼球的任

何部位发生病变,恢复起来都是非常困难的。

什么是假性近视?医学界通常把1.0(5.0)定为标准视力。徐广第教授则说青少年的视力在发育期如果没有受到影响应该达到3.0。但一般青少年的正常视力都在1.5或1.2。当青少年的视力下降至1.0或0.8并伴有眼疼、头晕的症状时就应引起家长的高度重视,因为这时孩子已进入近视准备前状态(即假性近视)。在

这一阶段人眼球的形状尚未发生变化,只是睫状肌的调节功能下降,这是治疗近视的最佳阶段。如能及时治疗就可以避免孩子的眼睛进一步发展为真性近视。

真性近视患者的眼球都有不同程度的变形,这是青少年在发育期大量近距离用眼使眼压增高造成的。在上学期期间,近视将以每年100度左右的速度递增。孩子如果在小学就近视而得不到控制,将有可能发展成六七百度的近视,这将增加其后代的近视遗传几率,其本身在中年以后引发其他眼病的几率也较视力正常的人高。

(刘成新)

## 吃火锅时喝酸奶可防腹泻

近日,读者林先生来电反映,他们全家都很爱吃火锅,但有时吃完后会腹泻,这是为什么?

营养师建议:吃火锅一般时间都比较长,加上火锅汤的温度高,胃肠道黏膜很容易受到损伤。吃火锅时喝点酸奶,可以起到保护胃肠道黏膜的作用。

另外,酸奶中含有乳酸菌,有酸化肠腔、抑制腐败菌生长、减弱有害菌在肠道中产生毒素的作用,能够预防因火锅的油腻以及其他因素引起的腹泻、腹痛等。营养师还建议,吃火锅如果持续半个小时以上最好吃些梨、橙子等凉性水果,能起到降火作用。吃完火锅还可以喝杯绿茶,不仅可解腻清口,也有降火解毒的作用。

(朱力勇)

## 手工加工合作

布艺画粘帖,无须厂房设备,免费供料,每月上门收货付款,单位个人均可接单。  
电话:010-51656274 13146735796  
网址:www.bjstgs.com