



10个饮食习惯值得提倡

“怎麼吃”有時比“吃什麼”更重要，膳食醫生提出祇要堅持以下10個飲食習慣，就能幫你找到那把健康鑰匙。

用涼開水泡紅茶

研究發現，與青菜或胡蘿卜相比，紅茶中含有更多的抗氧化物質。

用冷水衝泡茶，不僅能使茶葉釋放更多的茶單寧，還可以讓咖啡因含量降低。

維生素飯後吃

生活中吃得精細，會損失大量B族維生素；蔬菜過度浸泡，會泡掉大量水溶性維生素。這時，補充復合維生素就像上了一道“保險”，而且最好飯後吃。

生吃洋葱

洋葱含有大量保護心臟的類黃酮，每天生吃半個可增加心臟病人約30%的“好膽固醇”。

餐前喝兩杯水

研究發現飯前喝兩小杯水能減少饑餓感和食物摄入量，比節食減肥的效果更明顯。喝水是控制體重的一種最簡單、廉價的方法。餐前飲水的人一天能少攝入近300卡熱量。

睡前吃高纖維

研究發現睡前半小時吃些低熱量的碳水化合物零食，比如谷類食物，有助於睡眠。大多數人每天攝入的纖維量祇有身體需要量(25-35克)的一半，所以，建議抓住睡前的最後時刻補充一下。

素菜要“葷”吃



油吃多了不好，但一點不吃更不好。南瓜、胡蘿卜中含有大量β-胡蘿卜素，因此不能吃得清淡，用油炒一下更有利營養素吸收。如果南瓜用來煮粥，那麼保證其他菜裏有油，讓它們到腸胃裏會合。

涼菜汁蘸着吃

很多人去飯店都喜歡點盤大拌菜或蔬果沙拉，覺得這樣能補充維生素。膳食醫生研究發現這些菜中的醬汁反而會給原本健康的菜帶來不少熱量。最好把調好的醬汁放在一個小碗裏，用切好的菜蘸着吃，這樣，你需要的醬汁祇是原來的1/6。

冷水洗肉溫水洗菜

用溫水或熱水洗肉，不但容易變質、腐敗，做出來的肉口感也會受影響。最重要的是，會加速肉中蛋白質、氨基酸和B族維生素的流失。膳食醫生研究發現與之相反，洗各類果蔬時用溫水更好，溫水比涼水更容易去除果蔬表面的農藥殘留。

深色水果抗衰老

買水果時拿不定主意，就選深色的那種。相比淺色水果，深色水果裏含有更多的抗氧化劑、維生素、硒、鐵、鈣、鋅等物質。

晚餐早比晚好

人體排鈣高峰期是餐後4-5小時，晚餐吃得晚，不僅影響睡眠、囤積熱量，而且容易引起尿路結石。膳食醫生建議老年人晚餐的最佳時間最好在下午六七點，而且應不吃或少吃夜宵。

膳食醫生APP運用互聯網十大數據思維，以中醫藥理論及中華中醫藥學會發布的“中醫體質分類與判定”為基礎，依據中醫內科學，採用國家標準，中醫臨床治療術語，將人們對飲食生活的選擇和調整科學程式化，使用積累大數據的科學方法，進行專業化智能化的針對性標準程序設計，實現個人定制，對人體進行體質分型，給予用戶專屬的健康密碼，並提供九類養生膳食配方(粥、酒、膳、湯、飲、生粉、茶、即食粉、膏)以及為用戶及家人建立健康養生飲食檔案，並緊緊地抓住了當下多發的40種熱點癥狀及老慢病，結合食材屬性，按照中醫藥理論進行科學配伍，配方多達百萬種。因人的體質各異，養生食譜及食材用量各不相同，真正實現了飲食健康調理的個人定制一人一方。

每天睡幾個小時最易長壽

據外媒報道，美國“全國睡眠基金會”(National Sleep Foundation's, NSF)根據專家研究成果，日前對各年齡層人群提出新的睡眠時間建議，新生兒每天應睡時間變為14至17小時，成年人為7至9小時，而65歲以上老年人為7至8小時。

一個由6名睡眠專家組成的小組與來自包括美國兒科學會等在內組織的12名醫學專家，對各年齡段人群的睡眠狀況進行了研究，並做出了新的結論。

研究首次細分每個年齡層的建議睡眠時間，其中剛出生到3個月大的新生兒應睡眠14至17小時，4個月至11

個月的嬰兒12至15小時，1、2歲的幼兒11至14小時。

3至5歲的兒童，建議10至13小時，6至13歲的學齡兒童9至11小時，14至17歲的青少年8至10小時。

研究新增18至25歲年輕成年人的年齡段，不過他們與26至64歲的成年人均建議為7至9小時。

65歲以上的老年人，建議睡7至8小時。

上述睡眠時間建議的新標準，是由來自多個知名醫療機構的專家，對大量睡眠與健康文獻分析和總結後，通過多輪投票達成的結果。

別讓關節“痛”着過冬

隨着秋雨降下，氣溫也逐漸走低。這意味着，關節痛患者最難熬的季節即將開始。有些人在天氣變化時，會明顯感到關節疼痛或腫脹，從而能夠“預測”陰天下雨、刮風等天氣，事實上，這種“預測”天氣的“功能”，與疾病息息相關。

從中醫的角度來說，風濕寒邪容易侵入人體，引起不適。人體受到風寒侵襲後引起的疼痛就是風濕寒性關節痛(風關節痛)。往往表現為肌肉、關節疼痛。

在天氣變得濕冷前能提前“預知”，僅是風關節痛的一種表現。病情嚴重的患者還可能會出現手腫、關節變形甚至肌肉萎縮等，運動功能及日常生活也會受到嚴重影響。

中醫認為，自身體弱與外感風寒是風關節痛的兩個主要病因。一方面，自身虛弱本就對疾病的抵抗力下降。另一方面，氣候變化、外感風寒等也不容忽視，尤其是頻繁出現冷熱交替時，自身抵抗力不強的人群可能出現問題。

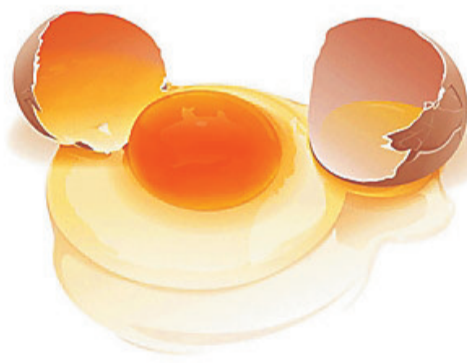


人們應避免長時間處於寒濕環境。在勞動或運動出汗後，不可立即脫下衣服，盡量避免受風。適當進行運動可以增強人體對風寒的抵抗能力，但運動選擇要適當。

關節及腰腿疼痛不祇是在冬季發病，勞累過度、潮濕環境等都是誘發原因，避免風濕寒邪再次侵襲，才是遠離疼痛之道。

正常吃蛋黃不會導致高血壓和心臟病

吃雞蛋注意十不要



關於吃蛋類(以雞蛋為代表)的科普很多，但我發現周圍人對於吃雞蛋還存在一些誤區。為此，我總結了吃雞蛋的“十不要”，帮助大家明白白吃雞蛋。

不要丟棄蛋黃 蛋黃富含優質蛋白質、單不飽和脂肪酸、卵磷脂、維生素A、維生素B1、鈣、鋅等營養素，其整體營養價值遠超蛋清，是蛋類營養的精髓。蛋黃中含有較多膽固醇，一個雞蛋膽固醇含量高達280多毫克。但不足為慮，《中國居民膳食指南2016》和《美國居民膳食指南2015》都取消了之前的飲食膽固醇限量(300毫克/天)，認為沒有證據表明飲食膽固醇多會導致高血壓或心臟病。

不要吃太多雞蛋 雖然一般人群每天吃1個或多個雞蛋不會導致心血管病或糖尿病風險增加。但像其他任何食物一樣，雞蛋雖好也不要吃太多。在其他食物(奶類、肉類和魚蝦)都正常攝入的情況下，《中國居民膳食指南2016》建議每周不要超過7個。若奶類、肉類和魚蝦攝入不足，可多吃雞蛋代替一部分。

不要生吃雞蛋或喝生雞蛋清 生雞蛋不容易消化，還含有不利于蛋白質和生物素(一種維生素)消化吸收的物質，並且也不衛生，容易有細菌污染。

不要煮過火或煎過火 雞蛋一般在水燒開後小火繼續煮5-6分鐘即可，

煮時間過長會使蛋白質過分凝固，影響消化吸收。煎蛋時火不宜太大，時間不宜太長，否則雞蛋變硬，口感不好，還影響消化吸收。

不要在室溫下存放雞蛋 雞蛋在室溫下(20°C~30°C)存放一天，相當於在冰箱放一周，所以雞蛋應該冷藏。買雞蛋要看標籤，一周內的品質最好。

不要用雞蛋補鐵 雞蛋黃中鐵含量豐富，但很難吸收，因為蛋黃中一種叫做“卵黃高磷蛋白”的物質抑制鐵吸收，蛋黃中鐵的吸收率祇有3%。所以蛋黃並不是嬰兒添加輔食的首選。

不要在乎雞蛋是紅皮還是白皮 雞蛋皮顏色是一種“卟啉(bilin)”物質，與雞的品種(遺傳)有關，與營養價值毫無關係。有檢測數據表明，紅皮雞蛋和白皮雞蛋在營養成分方面各有千秋，不分仲伯。

不要迷信“土雞蛋” 土雞是指散養的、沒有專門飼料，主要以蟲子和蔬菜及野草為食物的雞。很多人都覺得“土雞蛋”應該比養雞場裏的雞蛋更好，但檢測數據並不支持這種觀點。土雞蛋的蛋白質、鈣、鋅、銅、錳含量略多一些，而脂肪、維生素A、維生素B2、煙酸、硒等略少一些，其他營養素差別不大。

不要相信雞蛋與豆漿相克的傳言 大豆中的確含有不利于蛋白質消化吸收的物質，但豆漿充分煮開後，這種物質就被破壞了，不會再抑制蛋白質消化吸收。這種物質如果沒有被破壞，那也不會專門針對雞蛋，而是影響所有食物蛋白質，包括豆漿本身含有的蛋白質。

不要忽視兒童雞蛋過敏 一項針對中國3-12歲兒童食物的研究表明，8.4%的兒童有食物過敏，其中對雞蛋過敏的人數最多，占所有過敏人群的一半以上。其他常見的致敏食物還有牛奶、海鮮等。雞蛋過敏的人要注意看食品標籤，有時上面會提醒含有雞蛋或其他致敏食物。

愛家人 會更長壽

一項研究顯示，對壽命影響更大的因素是家人，不是朋友圈。

研究小組讓一群57歲至85歲的人列舉最多5名關係密切者，發現與家庭成員關係“極為親密”的人未來5年的死亡風險約為6%，而與家庭成員關係“不太親密”的人這一風險為14%。另外，“關係密切”者中家庭成員多的

比家庭成員少的死亡風險低。

研究者說，人們可能以為是那些能讓你根據自己喜好選擇的朋友對壽命的影響更大，但數據並不支持這種看法。反而是那些在某種程度上你不得不選擇，而他們也不得不選擇你的人，也就是我們的家人，給長壽帶來的益處最大。

小步快走效果更佳

小步快走就是步子邁小些，速度快些。每分鐘120到140步，每天30到60分鐘。堅持快走，不僅可以減少脂肪、增強肌肉，還能預防慢性疾病，走出好身材，走出健康來。小步快走可使心臟機能得到改善、提高心肺機能、腿部肌肉得到鍛煉，對全身所有

的器官都有好處。小步快走相對於大步前進運動效果會更佳。小步快走，落地加速度小，對膝關節的衝擊力小，對於膝關節有病的人來說會更安全。小步快走還可令腰背肌、腹肌、臀大肌等都得到最大限度調動，健身效果更佳。

開窗睡覺或能減肥

據外媒報道，英國牛津大學的教授阿什利·格羅斯曼近日提出了一個可能有利減肥的新方法——睡前打開臥室窗戶。

專家認為，寒冷有助於減肥，這是因為，人體內有兩種脂肪，一種是“壞脂肪”，即能吸收並儲存多餘熱量的白色脂肪(大多存在于腹部、腰間和大腿等部位)，另一種“好脂肪”，即能燃燒熱量並將其轉化為能量的褐色脂肪。

研究發現，白色脂肪其實是可以轉化為褐色脂肪的，而適當降低室內溫度，就是它們之間的“轉換器”。

阿什利教授說，開窗不僅有利於空氣流通，還可讓室溫保持在相對較低的狀態；當人處於溫度較低的室內時，身體內的白色脂肪就會“自動”燃燒起來，從而獲得熱量，為身體保暖。因此，他建議，睡覺前可適當開窗。