

營養早餐"三要三不要" 辰時吃早餐養胃氣

營養早餐是健康生活的開始，但有多少人能做到？現實生活中，很多人的早餐品種不超過兩類，甚至有相當一部分人不吃早餐。一份營養早餐到底長啥樣？具體來說，有以下“三要三不要”。

要澱粉類主食。麵包、饅頭、雜糧粥、紅薯等澱粉類食物在早餐中的地位非常重要。它們的主要成分是碳水化合物，在人體中，碳水化合物可以轉化為葡萄糖，而葡萄糖是人體主要的能量來源。此外，澱粉類主食有利於消化液分泌，能促進消化，對腸胃也有保護作用。早餐時可以適當吃點粗糧雜糧，比如雜豆粥、小米粥等，富含B族維生素、膳食纖維，營養價值要比精米白面高。

要富含蛋白質的食物。選擇易消化吸收的優質蛋白質，這類蛋白質中的氨基酸利用率高，各種氨基酸的比率符合人體蛋白質氨基酸的比率，容易被人體吸收利用。早餐建議要有奶類、蛋類、豆類、肉類中的兩種，它們不僅能為機體提供充足的蛋白質，讓早餐營養更全面，還可延緩胃的排空速度，延長餐後的飽腹感，讓早餐更“抗餓”。

要富含膳食纖維和植物營養素的果蔬。早餐吃點果蔬可以提供豐富的維生素、礦物質、膳食纖維，有助於維持腸道正常功能。尤其值得一提的是，果蔬中含有眾多植物自身合成、且對人體有益天然有機化合物，這類植物營養素對人體具有一定調節生理功能的作用。因此，好的早餐中，水果蔬菜至少要有。吃碗蔬菜沙拉，饅頭、麵包裏夾幾片生菜、黃瓜，煮面時加些青菜，或把水果洗淨帶在路上吃，都是簡單易行的方法。

不要油炸類食物。油炸的烹飪方式不僅會使營養成分遭到破壞，還會產生多種對健康有害的物質。油條、炸糕等油炸食品熱量高，含有較高的油脂和氧化物質，可能增加肥胖的風險。燒烤熏制的食物，尤其是肉類，比如培根、熏腸等，可能會產生致癌物。

不要高鹽食物。腌制蔬菜、咸菜、榨菜、醬菜等食物營養價值很低，刺激味蕾的同時，還含有大量鹽，不但對控制血壓不利，還容易引起鈣質流失。

不要高糖飲料。果蔬飲料、牛奶飲料、酸奶飲料等飲料喝起來口感很好，看上去似乎也很有營養。事實上，那祇是糖、香精和其他食品添加劑調制出來的，真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

辰時，吃好早餐養胃氣

辰時指早晨7點~9點，此時陽氣浸潤，逐漸張揚，萬物生命活動也跟着活躍起來。中國傳統醫學認為，辰時為胃經當令，此時人體氣血將匯聚到胃腑，

是吃早餐的最佳時間，因此古人又稱辰時為“朝食”之時。養成辰時良好的進食習慣，對機體保持充沛精力十分重要。

吃好。《黃帝內經》云：“五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充”，“吃好”代表着要營養充足、全面，最好能夠包含肉類蔬果。建議早餐以五谷類為主，如小米粥、雜糧粥、全麥麵包、面食等以滋補養胃，並適當進食肉奶類如瘦肉、鷄柳、牛奶、雞蛋等補益精血，水果類和蔬菜類有益氣生津、調和寒熱的功效，根據口咽乾燥情況，適當配合進食果蔬，如蘋果、橙子、聖女果、西蘭花、紫甘藍等。

吃慢。中醫認為，胃腑為空腔臟器，其性是以降為順。為讓食物更好地在胃裏吸收，需要養成“細嚼慢咽”的進食習慣。現代研究也證明，細嚼慢咽能促進胃液分泌，將食物磨得更細，便於消化吸收並減輕胃腸負擔。尤其老年人牙齒稀鬆、消化功能逐漸減退，各種消化液分泌減少，加之腸道蠕動減弱，更應細嚼慢咽以促進消化酶分泌。因此，建議早餐不要少於15分鐘，老年人每口食物最好嚼20~50次，給飲食中樞足夠的興奮時間，幫助食物消化。

宜溫。辰時自然界陽氣浸潤，人體內陽氣充實胃腑，食物在胃中陽氣的蒸化和胃的不斷蠕動下，逐漸變成食糜，有利於進一步消化吸收，中醫將這個過程概括為“腐熟”。由此可知，早餐食物應以溫為主，保護胃中陽氣非常重要。反之，若肆無忌憚進食生冷食物、飲用冰凍飲料，很容易耗傷胃陽，引起腹脹、噯氣、食欲不振，甚至腹痛、腹瀉、胃腸型感冒等問題，尤其是衰弱體質或老年病後胃陽不振者。建議早餐以溫食為主，麵包、牛奶、果汁等涼食可適當加溫後再吃，蔬果建議最後吃，且比例宜少。平素胃寒者，早餐前可用生姜10克、白術10克、大棗6枚，煮水代茶喝，或兌入牛奶飲用，有溫陽益胃、祛濕助運的效果。

不吃早餐會得心血管疾病嗎

很多人都知道早餐很重要，美國對此還有一項研究發現，從未吃過早餐的人全因死亡和心血管死亡明顯增加，尤其是中風死亡增加。然而，不少人難免有時忽略甚至錯過早餐，不吃早餐真有這麼大危害嗎？

讓我們來看看美國的相關研究。在該研究中，研究人員對參加美國全國健康和營養調查的6550名參與者開展了為期18年的跟蹤研究。結果顯示，在考慮了社會經濟狀況、種族、年齡、性別、飲食和生活方式、體重和心血管風險因素後，從來不吃早餐的人比

每天都吃早餐的人心血管死亡風險增加87%，全因死亡風險增加19%，中風風險增加239%。

然而，這項研究其實具有局限性，大家不用過於擔心。首先，這是一項前瞻性隊列研究，研究結果是觀察結果，祇能發現相關性，不能證明因果關係。也就是說，不能證明不吃早餐就是誘發心血管疾病的直接原因。其次，一般來說，堅持每天吃早餐的人，對於身體健康更為重視，因而可能具有其它良好生活習慣，比如不抽煙、不喝酒、經常健身、不熬夜等。另外，雖然研究表明心血管死亡風險增加87%，但實際增加的病例數并非很多——在18年的觀察研究中，僅發現了41例病例。

值得注意的是，有時我們也不能認定吃早餐的人就一定更健康。如果早餐吃的是油條油餅、漢堡薯條，這也不能算作健康飲食。而飲食是否健康需要觀察長遠的飲食情況，不能僅看一頓吃不吃或者吃得怎麼樣。

實際上，導致心血管疾病的因素非常複雜。比如抽煙喝酒、不運動、鹽攝入過多等。

那麼，不吃早餐可以嗎？由於生活節奏不斷加快，越來越多的人開始忽視早餐。雖說不吃早餐不一定會得心血管疾病，但仍建議大家盡量堅持吃早餐。

早餐吃不好，問題真不少

作為一天中非常重要的一頓飯，早餐的作用絕不僅是“填飽肚子”。如果早餐不吃，或吃不好，各種問題都會找上你。

第一，營養素攝入不足。長期不吃早餐，容易導致蛋白質、鈣、鐵、鋅、維生素A等營養素不足，出現營養缺乏，甚至導致營養不良。

第二，腸胃負擔加重。經常不吃早餐，會影響胃酸的分泌、膽汁的排出，減弱消化系統的功能。為了節約時間，很多人會狼吞虎咽地吃完早餐，這樣會加重腸胃負擔，容易導致消化不良。

第三，影響學習工作效率。大腦能夠利用的唯一能源是血中的葡萄糖，不吃早餐或早餐吃得不足的學生血糖水平相對較低，不能及時為大腦的正常工作提供充足的能源物質，從而影響學習成績；另外，由於不吃早餐或早餐吃得不足，未到中午就饑腸轆轆，產生應激反應而導致大腦的興奮性降低，出現心慌、乏力、注意力不集中，使工作和學習效率降低，從而影響學習成績。

第四，增加肥胖風險。不吃早餐，到吃午餐時饑腸轆轆，饑不擇食容易不知不覺飲食過量，導致肥胖風險增加。

流感患兒護理要點



為更好地保護孩子們的身體健康，專家特別提醒家長朋友們，護理已感染流感的孩子時，應注意以下方面：

多喝水
充分休息，多飲水，飲食應當清淡易於消化和富有營養。

及時吃藥
遵照醫囑按時服藥。

關注病情
密切觀察病情變化，孩子病情出現持續高熱、呼吸困難、嚴重嘔吐等變化時，應及時就醫。

戴口罩防感染
當家長帶孩子去醫院就診時，應同時做好流感患兒及自身的防護(如戴口罩)，避免交叉感染。

在家休息
流感患兒應根據醫生建議，在家休息，暫時不要上學；體溫恢復正常、其他流感樣癥狀消失48小時後，方可復課。

注意衛生，及時洗手
所有家庭成員與流感患兒密切接觸時要注意個人衛生，並做好個人防護，近距離接觸和照顧孩子時，應戴口罩；直接接觸患兒後，或處理患兒使用過的物品、接觸呼吸道分泌物後，應當使用清潔劑洗手或者使用消毒劑消毒雙手。

兒童之間避免接觸
家有兩個孩子，其中一個感染流感時，應盡可能相對固定1名家庭成員照顧患兒並注意加強個人防護，近距離接觸患者時，應戴口罩；其他家庭成員應盡量減少與流感患兒的接觸機會，尤其是未感染流感的孩子，盡量減少與患兒的接觸。

美國最新研究發現： 睡前1.5小時洗澡有利于睡眠！

《睡眠醫學評論》雜誌近期一項研究發現，睡前1.5小時洗個舒舒服服的熱水澡，可以加快入睡的速度。美國得克薩斯大學科克雷爾工程學院生物醫學工程系的研究人員共分析審查了5322份研究，探索用水溫暖身體與許多睡眠相關條件的影響。經一系列數據評估分析後發現，在睡覺前1~2個小時洗澡，可以平均加快10分鐘的入睡速度，另外，研究顯示40℃~42.5℃是最佳的洗澡水溫，可以改善整體睡眠質量。

1、體溫呈晝夜周期節律，睡眠時體溫最低。研究分析顯示，睡眠溫度和我們身體的核心溫度均由大腦下丘腦內的生物鐘調節，而生物鐘還掌管我們身體24小時活動的方方面面，包括睡眠和清醒。人體體溫會參與睡眠/清醒周期的條件，呈現晝夜周期節律。下午和傍晚的體溫比睡眠時高1~2攝氏度，睡眠時體溫最低。

一天之內，人的體溫早晨略低，下午略高。清晨2~5時體溫最低，下午5~7時最高，但一天之內溫差應小於0.8℃。

體溫會影響睡眠質量。此前，科學家就做了有關睡眠與體溫的相關研究。研究發現，當皮膚溫度略微降低的時候，睡眠質量會更高。研究人員讓參試者穿上特殊“降溫服”，使其皮膚溫度略微降低。結果發現，參試者能夠順利進入深度睡眠階段，夜間不再像過去那樣多次醒來。在常失眠的老年參試者中，冷卻皮膚改善睡眠的效果最顯著。

2、睡前一小時體溫會降低0.3~0.5度。適時調低體溫能實現高效睡眠。研究顯示，一般來說，普通人的生物鐘是在睡前一個小時將核心體溫降低0.3~0.5度，在夜間睡眠的中後期降至最低水平。然後生物鐘

調節體溫上升，將人逐漸調整到清醒狀態。因此，溫度循環引導睡眠循環，是實現高速睡眠和高效睡眠的重要因素。

研究發現，等到體溫降到特定溫度時，人才會有困意，催促自己趕緊睡覺。如果睡覺前體表溫度升高，則會影響正常入睡。這也是不提倡睡前做任何可使人體表溫度升高活動的原因。

在睡前愜意、溫暖的盆浴或者淋浴，可以升高足夠多的身體溫度，來為一夜好眠奠定基礎。因為升高的體溫會在一段時間內自行降溫，這樣可以加速入睡。

3、熱水洗澡有助體溫下降40℃~42.5℃是最佳水溫。為什麼洗熱水澡會導致體溫下降呢？研究人員解釋，熱水淋浴或泡澡可以刺激身體的體溫調節系統，導致血液從身體內部核心到手、腳等外圍部位循環顯著增加，這促進了身體熱量的有效排出以及體溫下降。在合理的時間洗澡，順應自然生物鐘規律，可以讓人更快入睡，還能體驗更好的睡眠質量，而最佳水溫是40℃~42.5℃。

40℃~42.5℃的洗澡水溫跟我們平常提倡的略高于身體兩度還是有差別的。顯然40℃已經算是較熱的水溫了，但這一水溫與多數溫泉相似，略高于人體體溫，因此具有和溫泉類似的功能。如能擴張皮膚血管，促進血液循環，增強新陳代謝，對神經痛、風濕性關節炎、睡眠質量等都有一定改善。

4、最佳洗澡時間是睡前1.5小時。臨睡前洗澡不利於入睡。研究顯示，為了提高睡眠質量，最好的洗澡時間是睡前的1.5小時，在這個時間降低核心體溫可幫助睡眠。睡眠不良的人不妨一試。當然，本次調查包括之前很多的研究均指出需要在睡前1個小時以上洗澡。如果是臨睡前洗澡，體內核心溫度沒有散去，同時體表是熱的，反而不利於入睡，適得其反。

老人選床墊謹記“三分之一原則”

“為防止頸椎病、腰椎間盤突出、腰腿痛等，老人不妨選擇硬一點的床墊。”有關專家介紹說，老人選床墊有個“三分之一原則”。這個原則是指在買床墊的時候，用手往下壓一下，壓到不能再壓的時候，所壓出來的坑的深度大約是床墊厚度的三分之一，這樣的床墊最合適，軟硬適中。

另外，還可以親自躺上去試。檢驗方法是平躺在床墊上，手向頸部、腰部和臀部到大腿之間這3處明顯彎曲(和床墊形成空隙)的地方伸進去，看有沒有空隙；再向一側翻身，用同樣的方法試一試身體曲線凹陷部位和床墊之間有沒有空隙。若手能在空隙中穿插，周圍有富餘空間，則表示床太硬。如果手掌需要用力穿插，就證明在睡眠時，床墊能與頸、背、腰、臀和腿的自然曲線大致貼合。

