

長壽飲食 遵循二八定律

經濟學上所說的“二八定律”同樣可以應用到健康飲食領域，其核心內容是，就像黃金分割點0.618是個神奇的數字一樣，在健康領域2：8也是一個神奇的比例。通過合理的膳食比例分配，將會收到良好的養生效果。

膳食：二分細八分粗

“要想不得病，最好吃粗糧”成了近年來的一種流行觀點。其實，粗糧和細糧各有好處：粗糧含有大量不溶性膳食纖維，能改善腸胃微生物菌落，產生的熱量也比較低；細糧裏的膳食纖維是可溶的，熱量較高，但它的蛋白質、氨基酸等含量要比粗糧高。

之所以提倡大家吃粗糧，是因為我們以往吃的細糧太多，導致了便秘、肥胖、高血脂、動脈硬化、糖尿病等一大堆“富貴病”。而粗糧在防治這些疾病的作用上，遠遠超過細糧，它甚至能起到防治抑鬱癥和抗癌的作用。

粗糧和細糧最好的搭配是“二分細八分粗”，比如8份黑米或小米，加上2份大米一起煮粥蒸飯；8份

玉米面加2份白面一起蒸饅頭。吃完粗糧一定要記得多喝水，粗糧中的纖維素需要充足的水分做後盾，才能保證腸道正常工作、幫助消化。豆類最適合治便秘，醋泡黃豆效果顯著；小米是健脾和胃的最好食物；玉米、赤小豆、白扁豆中的烟酸能夠起到一定的降血糖作用；蕎麥、燕麥、大豆中的蘆丁等成分可降血脂和軟化血管。

就餐：二分饑八分飽

“一不小心就吃撐了”，成了很多人的常態。國際病理學研究表明，經常如此不僅會讓消化系統負擔過重，還會引起內臟器官過早衰老和免疫力下降。總結起來，人會“撐”出以下幾種病：腸胃病、胰腺炎、心血管病、老年痴呆癥、糖尿病和癌癥，還會加重慢性呼吸系統疾病。

最好的飲食原則是：早餐不要吃太飽，五成飽即可；中餐要吃好，但祇能吃八成飽；晚飯前最好喝半碗湯，這樣可以減少進食量。

如果你覺得自制力不夠，不妨嘗試以下辦法：一



是感覺有點餓就要吃，千萬別等非常餓的時候再吃飯，以免吃得過快。二是飯前最好喝碗湯，可以讓飯量自動減少1/3；也可以在飯前30~40分鐘喝杯果汁或吃點水果，最好是蘋果、梨或橙子等好消化的水果。三是每頓飯至少吃20分鐘。因為從吃飯開始，大腦要20分鐘之後才能接到吃飽的信號，吃得過快，大腦還來不及反應就已經吃撐了。四是肯定要細嚼慢咽。多咀嚼能讓唾液腺分泌一種叫腮腺素的物質，它具有抗衰殺毒作用。

嚼枸杞最護眼



很多人喜歡用枸杞泡水、煲湯或煮粥，然後喝水喝湯，却把枸杞跟茶葉或渣滓一起倒掉了。殊不知，這樣做不能有效吸收枸杞中護眼的有益成分。

營養學研究發現，枸杞的護眼功效依賴於其中的玉米黃素。玉米黃素在視網膜上大量積累，可以減少紫外線刺激，保護視神經不受損。人體無法產生這一成分，必須從蔬果中吸收。而大部分食物中的玉米黃素含量很低，唯獨枸杞的玉米黃素含量“一枝獨秀”，能被人體直接吸收。

但玉米黃素不溶于水，光是泡水或煲湯，並不能完全釋放。因此要發揮枸杞的護眼功效，最好且最簡單的方法，就是將其嚼爛了吃下去。一般來說，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比較合適。

五食物治便秘

相信不少朋友都可能會有便秘的問題，過去人們常常會覺得這是一個難以啓齒的病，既不想去醫院去就醫，也不想告訴身邊的家人或朋友，祇希望能自己悄悄把這個問題解決掉。但在現今的社會裏，便秘問題已經成了困擾大多數人的健康問題。便秘的成因有很多，可能是因為飲食不當，可能是因為身體內在原因，也可能與情緒、壓力、環境等有關。那麼，我們怎樣能擺脫便秘的困擾，還自己一個健康的體魄呢？下面就為大家推薦幾款便秘常見食材，讓你從飲食上治療便秘，輕輕鬆鬆解決便秘困擾。

蜂蜜 蜂蜜可以說是治療便秘的最佳食品，它不僅能潤腸通便，還能讓你皮膚光滑，助你重塑健康膚質。早晚一杯蜂蜜水，適當可以加片檸檬下去，既能潤腸，排毒素，又能養顏，還不趕快試試，記得要堅持。

香蕉 香蕉是眾所周知的通便水果，吃香蕉既可以預防便秘，又可以通便，其原理是香蕉中含大量水溶性的植物纖維，能引起高滲性的胃腸液分泌，從而將水分吸附到固體部分，使糞便變軟而易排出。

蘋果 蘋果是繼香蕉後又一神奇的水果，其含有豐富的水溶性食物纖維——果膠，有保護腸壁、活化腸內有用的細菌、調整胃腸功能的作用，所以它能夠有效地清理腸道，預防便秘。另外蘋果裏的有機酸，能刺激腸子蠕動，有助排便。

梨 梨富含維生素A、B、C、D和E。一祇梨的維生素C含量是“建議每日攝取量”的10%，鉀的含量也不少。梨每百克含有3克的纖維素（多為非可溶性纖維），它是非可溶性纖維，能幫助預防便秘及消化性疾，可以淨化腎臟，清潔腸道，長期便秘的人應多吃梨，並有助於預防結腸和直腸癌。

玉米 玉米的纖維每100g就有4.6g，比甘薯的2.4g還要多出2倍，即使是玉米加工品，也不影響促進排便效果。玉米能讓排便次數增加，量也增加，排便量一旦順暢，廢物清乾淨了，小腹自然也就跟着平坦。如果有宿便的問題，建議早上吃用玉米醬做的湯料理，晚上則用玉米粒與主菜做搭配。

腎功能不全慎食香蕉

患尿毒癥後按醫囑適當鍛煉身體，不料鍛煉期間吃的香蕉却險些成爲“毒藥”。專家提醒，腎功能不全者應慎食或不食高鉀食物。

患尿毒癥的健身教練吳某一直堅持適當鍛煉，爲補充熱量，他常在鍛煉期間吃香蕉。一周前，突然感到持續胸悶心悸，昏倒在地。經專家診斷，他出現了嚴重心動過緩且血鉀濃度超過正常人兩倍。在了解到他大量吃香蕉後，醫生認爲這正是引發高血鉀癥的元凶。腎內科醫生說，尿

毒癥等腎功能不全人群由於腎功能嚴重衰退，不能正常進行鉀代謝，過量的鉀堆積體內可引起心臟不適，嚴重者會引發心臟驟停。

專家說，葡萄、香蕉、橙子、石榴等水果，海帶、韭菜、蘑菇等蔬菜都含大量鉀，腎功能不全者最好不吃，尤其不要生吃蔬菜、喝菜湯。蔬菜煮3分鐘再炒，薯類切片泡水20分鐘後汁液倒掉不用，超低温冷藏高鉀食物，都是減少鉀含量的好辦法。

智齒痛不停要盡快拔

智齒又稱第三磨牙，是20歲左右長出的牙，目前大多數人的智齒長不好。如果智齒不能完全長出或長得不正，可能會導致牙冠部分暴露於牙齦外，使牙齦與牙體之間形成一個又窄又深的縫隙，容易積存食物碎屑和細菌，成爲細菌繁殖的“溫床”。

醫生說，即使刷牙、漱口，縫隙裏的食物殘渣也不容易清除。在正常情況下，細菌所造成

的危害並不明顯，但在感冒、免疫力降低時，局部細菌毒力就會增強，這類“定時炸彈”就會乘虛而入，導致急性炎症。

醫生提醒，智齒冠周炎由於炎症輕微，常被患者忽視而延誤治療，致使炎症迅速發展，病情加重。若治療不徹底，就會變成慢性炎症，對鄰牙也有損害，還會引起面部軟組織感染，并向頭面部擴散。

吃胃藥四個錯誤時刻

古人打仗講究天時。吃胃藥好比打“護胃戰”，也需要把握好時機。但我們在臨床上發現，很多人並沒有選對時間，在錯誤的時刻吃了胃藥，影響了戰役的勝利。

錯誤一：飯後吃拉唑和嗎丁啉

奧美拉唑、蘭索拉唑等藥物具有抑制胃酸的作用，空腹用效果較好。嗎丁啉是增加胃動力的藥物，一般在服用後半小時到一小時起效，建議飯前半小時服用，否則不能及時緩解腹脹癥狀，吃得太晚可能更容易餓，造成進食過多，加重胃部不適。

錯誤二：喝酒應酬前吃
經常喝酒應酬容易傷胃，有人認爲吃胃藥能“預防”，實際上并非如此。理論上，胃黏膜保護劑等藥物能減少酒精直接接觸胃，減少相應刺激。但實際上，應酬中一般飲酒量較大，靠服胃

藥護胃不一定有效，酒精還可能影響藥物作用，引起不良反應。

錯誤三：熬夜胃不舒服就吃
熬夜時常會覺得胃不舒服，原因是熬夜會刺激胃酸分泌，這時自行用藥很容易出錯，反而加重癥狀。例如，熬夜引起的消化功能紊亂用拉唑類藥物基本無效，吃嗎丁啉效果更明顯，建議諮詢醫生後服用。

錯誤四：喝水前吃胃黏膜保護劑

胃黏膜保護劑是個大概念，服用時間不能一概而論。一般來說，這類藥最好在飯前半小時吃，但也有部分藥物需在飯後吃。此外，吃完胃黏膜保護劑不宜立即喝水，否則會將藥物剛在胃黏膜上鋪設好的“保護層”衝淡或破壞，影響效果。

此外，長期胃部不適者，吃胃藥不能祇根據說明書，最好到正規醫院消化科檢查，按照醫生建議選藥。

這幾類人應該少吃魚

每周吃1~2次魚有益身體健康已成爲各國營養專家的共識，這一結論也得到了衆多研究的支持，但對某些人來說，吃魚非但不能有益健康，反而會傷害身體。

痛風患者 魚、蝦、貝類等食物富含嘌呤，而痛風則是因為人體內嘌呤代謝異常所致，因此，痛風病人急性發作期要禁食一切肉類及含嘌呤高的食物。緩解期則應定量吃魚肉類食物，嚴禁一次攝入過多。此時，可適量選用含嘌呤較少的魚類，如青魚、鮭魚、金槍魚、白魚、龍蝦等；少用含嘌呤較多的魚類，如鯉魚、鱈魚、大比目魚、鱸魚、鱒魚、鱈魚等；禁用含嘌呤高的沙丁魚、鳳尾魚和魚子。

出血性疾病患者 魚脂肪中含有二十碳五烯酸(EPA)，具有

防止膽固醇粘附於血管壁的作用，對於動脈粥樣硬化者十分有益。但是，攝入過多EPA會抑制血小板凝集，容易加重出血性疾病的出血癥狀，對病情恢復不利。

肝腎功能嚴重損害者 魚類食物蛋白質含量豐富，過多攝入會加重肝、腎負擔，肝腎功能嚴重損害者應在醫生的指導下，定量吃魚。

服用某些藥物的人 撲爾敏、苯海拉明等爲組胺受體拮抗劑，而魚蝦等富含組胺酸的食物在體內可轉化爲組胺，若上述抗組胺藥與之一起吃則會抑制組胺分解，造成組胺蓄積，誘發頭暈、頭痛、心慌等癥狀。

最後，需要提醒的是，過敏體質者特別是曾經因吃魚蝦類食物發生皮膚過敏的人應慎吃魚，以免再次引發過敏。

人體 39 歲開始衰老

每個人身體開始老化的時間都是相同的。美國科學家研究發現，人體衰老開始的時間與性別和生活方式均沒有太大關係，所有人都是從39歲開始老化。

科學家發現，從39歲開始，人體內的髓磷脂產量開始逐年減少。髓磷脂是神經元外側的脂質，保護神經細胞免受有害物質的損害。髓磷脂的減少會導致人們的感官、行爲、認知以及其他一些功能出現衰退。因此，人從39歲開始，運動功能和心智水平會逐漸退化。

這一結論不僅令人沮喪，還引起了很多科學家的質疑。但研究者認爲，衰老是一個自然規律，雖然人從39歲就開始衰老，但這並不意味着人們的身體從這時起就開始急轉直下。生活習慣、飲食結構以及其他因素都可以加速或減慢這一過程。因此，早睡早起、多運動、多吃蔬果等良好的生活習慣都能對身體產生積極影響，減慢人們衰老的過程。

男性 多吃三種蔬菜

男性對蔬菜水果這類“女性化”的食物嗤之以鼻，而更願意稱自己爲肉食動物。不過，英國食物研究所的最新報告指出，男性常吃三種蔬菜有益健康。

西蘭花 英國食物研究所的最新報告指出，祇要每星期食用少量西蘭花，就有助預防前列腺癌。這項研究的受試者被分成兩組，每星期分別食用4份西蘭花或豌豆。結果發現，吃西蘭花的一組人體內出現了“抗癌基因”，可以保護男性免受前列腺癌的襲擊。前列腺癌是僅次肺癌的男性二號癌癥殺手，每年全球有68萬人不幸患上，有22萬人因此而死。除西蘭花外，同屬十字花科的菜花、紫甘藍，抗癌效果也不差，男性也應該多吃。

番茄 值得一提的是，番茄也是一種男性不該錯過的好蔬果。其中不僅含有豐富的維生素C，所含的番茄紅素還有“疏通”腺體，預防前列腺疾病的作用。

菠菜 菠菜含有的微量元素鎂，能將肌肉中的碳水化合物轉化爲可利用的能量，達到增加男性肌肉力量的效果。當然，對於男性來說，菠菜更顯著的優點是葉酸和鐵能促進紅細胞的合成，提高血液携氧量，加快血液循環，從根本上能夠提高男性性生活質量。

感冒 多吃酸味水果



感冒時是可以吃水果的，酸味水果尤其值得推薦。一般來說，口感酸的水果所含的維生素C往往比較多。比如，100克酸棗就含900毫克的維生素C，達到了每人每天營養推薦量的9倍。

此外，山楂和沙棘果等口感酸的水果中也含有豐富的維生素C。維生素C是一種強大的抗氧化劑，能增強身體抵抗力。有研究表明，在患感冒之後，服用大劑量的維生素C可以縮短感冒的病程，提前痊癒。藥物學研究證實，維生素C有抗組胺的作用，對緩解鼻塞等不適感是有幫助的。維生素C是一種水溶性的維生素，如果攝入多了會從尿中排出。因此其毒性非常低，從水果蔬菜當中攝入時不會產生任何副作用。

對於同一種品種的水果來說，口感酸可能是因果酸含量高等原因引起的，其維生素C的含量不一定比口感甜的高。