

七分飽剛好

太飽容易撐出病

一日三餐，營養搭配的學問可謂博大精深。俗話說早飯吃好，午飯吃飽，晚上吃少，但這個概念未免有些籠統，進食多少算吃飽又怎麼算吃少呢？晚上應該怎麼吃才更有益身體健康呢？讓我們一起來看一看吧！

七分飽是什麼感覺？

胃裏面還沒有覺得滿，但對食物的熱情已經有所下降，主動進食速度也明顯變慢。習慣性地還想多吃，但如果撤走食物，換個話題，很快就會忘記吃東西的事情。重要的是，第二餐之前不要提前。

八分飽：就是胃裏面感覺到滿了，但是再吃幾口也不痛苦。

九分飽：就是還能勉強吃進去幾口，覺得胃裏已經脹滿。

十分飽：就是一口都吃不進去了，再吃一口都是痛苦。

吃貨們，吃飯的時候不妨細嚼慢咽，感受一下身體對食物的滿足程度。如果專心致志地吃，細嚼慢咽，從第一口開始，感受自己對食物的急迫感，對食物的熱情，吃的時候速度的快慢，每

吃下去一口之後的滿足感，饑餓感的逐漸消退，胃裏面逐漸充實的感覺，這樣慢慢就能體會到七分飽的感覺。所以，我們在日常生活當中，需要放慢速度，專心進餐，才能習慣於七分飽。

七分飽何以養生？

為何“七分飽”有益健康長壽？因為節食可以調節腸道菌群，減少內毒素入血，進而改善代謝指標，這是節食延長壽命的作用途徑之一。通過相關分析，該實驗找出了與壽命相關的腸道菌群的特定類群。

在與壽命正相關的細菌類群中，有很多是已經證實的有益菌。通過實驗發現，無論是低脂還是高脂飲食，節食都能顯著增加有助於延長壽命的有益菌群，減少有害菌群。從而改善與肥胖等代謝性疾病密切相關的炎癥反應，這很可能是節食延長壽命、延緩衰老作用機制的重要環節。

結構合理的腸道內菌群是健康必需的伙伴，最理想的狀況就是吃得營養均衡但剛剛够自己用，這時消化道恰好把

營養吸收完，僅把膳食纖維留給腸道菌群，反過來，如果吃得過多，那麼大量沒有消化的蛋白質、脂肪等食物殘渣也都進入腸道，會讓能產生內毒素或引起炎癥反應的有害菌群滋生，導致胰島素抵抗和肥胖等。

吃太飽容易撐出病

胃病 吃得過飽所帶來的直接危害就是胃腸道負擔加重，消化不良。此外，人體胃黏膜上皮細胞壽命較短，每2-3天就應修復一次。如果上頓還未消化，下頓又填滿胃部，胃始終處於飽脹狀態，胃黏膜就不易得到修復的機會，胃大量分泌胃液，會破壞胃黏膜，屏障，產生胃部炎癥出現消化不良癥狀，長期以往，還可能發生胃糜爛、胃潰瘍等疾病。

肥胖 現代人常吃的高脂肪高蛋白的食物，消化起來更加困難，多餘的



“營養物質”堆積在體內，其後果就是肥胖和一系列富貴病。無數科學研究證實，肥胖會帶來包括心血管疾病、高血壓、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化、膽囊炎等，再加上由此帶來的併發癥，可能達到上百種，非常可怕。

腸道疾病 脂肪堵塞在腸道裏，會造成腸阻塞，大便黑色、帶血。

腎病 飲食過量會傷害人的泌尿系統，因為過多的非蛋白質氮要從腎臟排出，勢必加重腎臟的負擔。

疲勞 吃得過飽，會引起大腦反應遲鈍，加速大腦的衰老。人們在吃飽後，身上的血液都跑到腸胃系統去“工作”了，容易讓人長期處於疲勞狀態，昏昏欲睡。

八種食物是良藥



你知道嗎？有些食物不但能提供豐富的營養，還能幫助緩解身體不適。美國《預防》雜誌最近刊文推薦“餐桌上的8種良藥”，可供大家參考。

香蕉：緩解壓力和焦慮

美國新奧爾良運動飲食專家莫莉·金博爾指出，一個中等大小的香蕉可提供每天所需維生素B₆的30%，這種維生素有助於大腦產生令人愉悅的血清素，幫助緩解不安的情緒。

酸奶：防脹氣

一杯半含有益菌的酸奶可以幫食物更有效地進入到腸道中，不但能加速胃腸蠕動，還有幫助消化豆類等容易脹氣的食物。

白菜：預防胃潰瘍

美國約翰霍普金斯大學的研究發現，白菜中含有一種強大的化合物——蘿卜硫素，能夠消滅導致胃潰瘍的細菌，甚至能抑制胃部腫瘤的生長。

土豆：治頭痛

一個中等大小的土豆含有37克碳水化合物，能夠緩解因5-羥色胺升高引起的緊張性頭痛。

火雞：對付失眠

研究發現，失眠的人體內缺乏色氨酸，一種幫助體內產生血清素和褪黑素的氨基酸。90克火雞肉就能提供人體一天所需的色氨酸，改善失眠癥狀。

大蒜：對抗真菌感染

大蒜中的活性物質能抑制白色念珠菌的生長，這種菌類是導致真菌性陰道炎，引起疼痛、瘙癢的真菌。大蒜生吃，抗菌效果更好。

姜茶：治惡心

大量研究表明，姜茶能夠緩解暈車或者懷孕造成的惡心，儘管專家還無法明確具體哪種物質在起作用，但可以肯定的是，喝姜茶很安全，對健康沒有任何副作用。

金槍魚罐頭：改善情緒不佳

90克金槍魚罐頭中約含有800毫克的Ω-3脂肪酸，這種物質可以改善人們因心情抑鬱而表現出來的情緒低落和焦慮。

常吃木耳益健康

預防心腦血管疾病 黑木耳含有維生素K和豐富的鈣、鎂等礦物質，能減少血液凝塊，預防血栓等癥的發生，有防治動脈粥樣硬化和冠心病的作用。

養顏美容之佳品 黑木耳含有豐富的蛋白質，其蛋白質含量堪比動物食品，因此有“素中之葷”的美譽；此外維生素E含量非常高，是美白肌膚的佳品；最重要的是含鐵量最高，說到補鐵，一般都認為菠菜、瘦肉、動物肝臟中含量豐富，其實在所有食物中黑木耳的含鐵量最高，是菠菜的20多倍，豬肝的7倍多。因此是養顏補血，預防缺鐵性貧血優質的食物來源。

減肥清道防結石 黑木耳中含有豐富的纖維素和一種特殊的植物膠原，這兩種物質能夠促進胃腸蠕動，防止便秘，有利于體內大便中有毒物質的及時清除和排出，并且有利于膽結石、腎結石等內源性异物有一定的化解功能。對於初發膽囊炎和初發結石者，保持每天吃1~2次黑木耳，疼痛、惡嘔等癥狀可在2~5天內緩解。

晨起叩齒60次助延壽

古語說：“百物養生，莫先口齒。”可見養護牙齒在養生中的地位。傳統的中醫養生保健方法就有叩齒法，《修齒要旨》中說：“每晨醒時，叩齒三十六遍，可使人長壽。”

叩齒不是隨便咬咬牙就可以，正確的叩齒需要時間、數量、力度上的控制，同時要注意口腔清潔，方法不當反而損傷牙齒。具體的操作方法是：每天清晨，全身放鬆，嘴唇微閉，把牙齒上下扣合，先叩白齒(即後槽牙)30次，再叩前齒30次，睡前也可再進行一次。

叩齒可以使牙齒堅固。明代

醫家張介賓在《景岳全書》中記載了他的叩齒經驗，“餘每因勞因酒，亦嘗覺齒有浮突之意，則輕輕咬實，務令漸咬漸齊，或日行一二次，或二三次，而根自固矣。”另外，中醫認為“腎主骨，齒為骨之餘”，因此每天早晚叩齒，能夠強腎固精。

叩齒的力度要根據牙齒的健康狀況量力而行。老年人牙齒鬆動，不可用力過猛、頻率過快。另外，口中食物時不宜叩齒，以免加重牙齒磨損。

叩齒法簡便易行，但見效比較緩慢，祇要持之以恆，擁有一口健康堅固的牙齒不是難事。

脖子粗更易患一種病

據報道，保加利亞索非亞醫科大學附屬醫院的一項研究成果顯示：測量肥胖癥患者的頸圍比光測腰圍，對評價他們患代謝綜合徵的風險更有價值。

研究者從肥胖癥專科門診中選取了138名患者，測量了他們的身高、體重、頸圍和腰圍。這些患者的體質指數(BMI=體重/身高²)在30以上，大部分人患有前期糖尿病，還有87%的人患有代謝綜合徵。他們的平均腰圍為108厘米，平均頸圍為39厘米。

痘痘告訴你哪生病了

痘痘的生長部位能透露出一些身體小秘密。從中醫望診的角度來說，面部痘痘的分布規律有助於輔助判斷體內的一些疾患。

額頭長痘：壓力大，心肝有火

很多工作時間過長或經常加班的人，額頭總是容易長痘，而且情緒比較急躁，容易發火。這是因為肝火和心火被你“點燃”了。長期思慮過度耗傷心氣，心理壓力大、經常發火則容易傷肝。無論是養肝還是養心，必須注意保證充足的睡眠。睡眠時人體處於臥位，肝臟的負擔最輕，能享受到更多的血液澆灌。蓮子有助清心火，晚上不妨喝點蓮子粳米粥可以養心助眠。

鼻子長痘：有肺火

肺火旺，鼻子就容易長痘，這類人不妨多吃一些白蘿卜、銀耳、大白菜、枇杷等。也可用“呼吸咳嗽洗肺法”，通過深呼吸和主動咳嗽，幫助呼吸道排出分泌物，增強免疫力。選擇一個空氣新鮮的地方，反復吸氣呼氣，盡量排出肺內氣體；每天主動咳嗽幾下，也是積極的保護性反射動作，能有效地清潔肺部。

嘴邊長痘：胃腸“熱”了

唇部周圍的痘痘可能與腸胃異常有關。便秘或者腸熱，喜食辛辣、油炸食物是嘴唇周圍長痘

的原因。若痘痘長在人中部位，還可能是泌尿與生殖系統出了問題。建議嘴邊長痘的人多吃些高纖維的蔬菜水果，調整飲食習慣，還可以配合腹部按摩幫助排出宿便。

臉頰長痘：氣血不暢

臉頰長痘可能是全身氣血運行不暢或肺部有炎癥的表現。這種痘痘多在秋燥時節出現，而且會伴有咳嗽、咽癢、咽痛、有痰等癥狀。臉頰長痘的人要遠離烟酒和辛辣刺激食物，多吃梨、銀耳等潤肺食物；少吃鹽和味精，避免血黏度增高，加重癥狀；還要注意不在寒冷環境中待太久，如夏季使用空調降溫，宜保持在25℃~26℃。

下巴長痘：內分泌失調

下巴長痘一般是由于體內激素失調。這類人應該合理搭配飲食，多吃果蔬、少吃油膩與刺激性食品。最好經常用熱水泡腳、泡澡，以加速身體新陳代謝和血液循環，並提高身體機能、緩解疲勞、促進睡眠，幫你遠離內分泌失調。



飯後做四事延壽

對老人來說，飯後是一個十分重要的時段。飯後正確的養生習慣可以使老人維持良好的腸道功能，促進營養全面吸收，有效預防消化道疾病。這裏給大家推薦4個步驟，要長期堅持，就可助消化，增強體質，從而達到延年益壽的功效。

先漱口 古代醫學家張仲景指出，“食畢當漱，令齒不敗而口香。”漱口能去除口腔內食物殘渣和部分軟垢，減少口腔內細菌的數量，從而降低胃腸的患病幾率。正確的漱口方法是，將漱口水或清水含在口內，閉上嘴，然後鼓動兩腮與唇部，使溶液在口腔內充分與牙齒接觸，並利用水力反復地衝洗口腔各個部位，這樣就能清除掉存留在牙齒的各處縫隙的食物殘渣和軟垢。

歇一會兒 “飽食則臥生百病”，很多老人飯後不敢立刻躺著，而選擇散步，但此舉並不健康。飯後胃正處於充盈狀態，必須保證胃腸道有充足的血液供應，以進行初步消化。這個時候匆忙起身而走，勢必會有一部分血液集中到運動系統去，延緩了消化液的分泌，破壞了胃的正常消化。正確的做法是飯後休息30分鐘再走，有助於促進胃腸蠕動，分泌胃腸消化液。對於胃下垂的老人，飯後最好適當平躺一會，因為胃下垂受體位影響大，平躺時感覺稍好，如果飯後立刻走動，會加重食物對胃及小腸的損害，容易引起消化不良或腹痛。

揉揉腹 中醫認為，臍腹部相當于胃幽門腺的腸腺部位，頻頻摩擦可使胃腸蠕動加快，使胃液增多，有助消化，排泄正常。藥王孫思邈就提倡“食後即以熱手摩腹”，認為“食畢摩腹，能除百病”。食後摩腹還能作為一種良性刺激，經神經傳入大腦，有益于內分泌功能的調節。具體做法：以掌心著腹，以肚臍為中心，慢而輕柔地順時針和逆時針按摩各20圈。

聽小曲 《壽世保元》中說：“脾好音樂，聞聲即動而磨食。”尤其對於老年朋友來說，飯後欣賞輕柔的樂曲，對養生大有裨益。波蘭醫學專家曾建議胃病患者每頓飯後聽一聽巴赫的音樂唱片，進而使他們的胃病痊愈。不建議老人聽喧鬧嘈雜的聲音、強烈激昂的節奏、纏綿悲哀的聲調，會對情緒和消化功能產生不好影響。

孕期散步消水腫

全身水腫是懷孕中晚期不可避免的事，怎麼才能減輕水腫癥狀呢？

不要久站或久坐 需要長時間坐着上班的孕媽可以在工作間隙適當走動，促進血液循環；平常坐着時不要翹二郎腿，要時常轉動腳踝、腳趾，伸展小腿肌肉。每天適度散步可以改變靜脈壓迫現象，緩解水腫。

保障休息和睡眠 孕媽不能過於緊張和勞累，除了每晚保證充足的睡眠以外，中午也要適當休息，保持愉悅的心情。

穿舒適的鞋襪 不要穿過緊的鞋襪，以免壓迫腳踝及小腿影響血液回流，孕期的鞋子要相應增大碼數。

按摩+泡腳 按摩和泡腳可促進血液循環可以預防浮腫。按摩時要從小腿方向逐漸向上，這樣才有助於血液返回心臟。睡前按摩，可解除腿部酸痛，有助睡眠。

飲食要低鹽 孕中、後期要攝取高蛋白、低鹽飲食。因為貧血及營養不良是病理性水腫的原因之一，所以貧血的孕婦可適當攝取動物肝臟以補鐵。