

一生健康的好食譜

隨著年齡的增長，生活方式不斷改變，人們身體的營養需求也發生着變化。近日，英國《每日郵報》和美國《健康》分別邀來英國營養師協會發言人波特、營養學家辛特博士，綜合多項研究，總結出一生的好食譜。

20歲：每天喝奶骨頭壯

20多歲是身體狀態最佳的年齡段。很多人愛由着性子來：大吃大喝、三餐不規律、睡得很晚、迷戀垃圾食品。

常喝奶 20多歲，是強壯骨質的最後機會，以後就祇能努力保持這個水平，或者“吃老本”了。成人每天應該攝入800毫克鈣，女性，如果懷孕或哺乳時則要1000毫克。不過，一次性補鈣太多也不好，因為人體一次最多祇能吸收500毫克鈣。應每天分次攝入牛奶、酸奶、奶酪等高鈣食物。同時少喝碳酸飲料，以免影響鈣吸收。

多吃菠菜 為預防胎兒畸形，女性要攝入充足的葉酸。從受孕到開始，葉酸就必須要發揮功效。可很多準媽媽都是在懷孕一段時間，發現後才開始補葉酸。所以處於20多歲最佳生育年齡的女性要隨時補充葉酸。除了菠菜，蘆筍、花生中也有較豐富的葉酸。

少喝酒 酒精飲料熱量高，卻沒什麼營養，會讓你的頭髮、指甲和皮膚“出狀況”。此外，酗酒會導致身體內部“增重”，內臟脂肪附着在器官上，增加晚年患心臟病、糖尿病和一些癌症的風險。

每天吃早餐 這個年齡一定要樹立良好的飲食習慣，會讓你接下來的幾十年都受益。堅持每天都吃一頓營養健康的早餐，喝碗粥、吃個雞蛋、最好再加點水果。健康的早餐能幫你擁有好身材。

30歲：粗糧堅果護心臟

沒完沒了的加班，嗷嗷待哺的孩子，此年齡段的人沒有多少時間考慮膳食營養，而且經常睡眠不足。

多吃粗糧和豆類 選擇血糖指數低的碳水化合物，比如全麥麵包、柚子、豆類、蘋果等，能幫你保持旺盛精力，對預防糖尿病也有好處。

多吃魚和堅果 這些食物中含豐富的Ω-3脂肪酸，能保護心臟。如果你懷孕了，它還能促進嬰兒大

腦和眼睛的發育，並減輕產後抑鬱。魚類中深海魚為佳，堅果中核桃最好。

健康吃零食 這個時候生活節奏快，壓力大，你很容易吃下許多高鹽、高糖、高脂的零食。時間一長，很可能讓你體重增加，可依然營養缺乏。如果非要吃零食的話，可以選擇一把堅果、一塊燕麥餅、一杯酸奶、一個水果等。同時專家強調，健康吃零食還會給孩子樹立一個好榜樣，對他們今後建立健康的膳食習慣有益。

40歲：擺脫疲勞吃紅肉

在此年齡，無論男女，新陳代謝速度都會比30歲時降低10%。體重不斷增加，同時糖尿病、心臟病等疾病風險升高。女性可能會感受到某些絕經後的癥狀，如情緒波動、潮熱、焦慮等。

吃“彩虹”食物 皮膚逐漸失去光澤和彈性，需要多補充色彩斑斕的果蔬，攝入能滋養肌膚的維生素E、胡蘿蔔素和一些必需脂肪酸。

少吃點心 新陳代謝減慢，每天要少攝入20千卡，因此要少吃點心等高熱量食物。

多吃紅肉 女性月經周期變動，容易貧血。嗜睡、萎靡不振、注意力難以集中等都是缺鐵的癥狀。建議每周吃3-4次紅瘦肉，外加充足的蛋類、豆類和全谷物，多吃富含維生素C的食物，以增加鐵的吸收。

吃大豆食品 大豆含有植物雌激素，可以平衡激素水平。研究表明，經常吃豆腐、豆漿的亞洲女性，潮熱癥狀少一些。

50歲：補維D吃魚和蛋

50歲時，有1/3的人會出現胃酸分泌不足，消化不良。同時，人到了50多歲，曬太陽的機會祇有年輕時的30%，更易缺乏維生素D。此時正是心臟病、骨質疏鬆癥和癌症的高發期。

多吃燕麥 燕麥和豆類富含可溶性纖維，可以多吃，同時要多吃低脂牛奶和酸奶。

少吃鹽 這個年齡的許多疾病都是高血壓引起的，所以更要少吃太咸的食物，同時多吃含鉀多的食



物，幫助降低血壓，比如香蕉和芹菜。

1個雞蛋1份魚 從減少癌症到消除抑鬱，補充維生素D能保護每一個細胞。50多歲曬太陽少了，更需要從飲食中補充維生素D，比如金槍魚罐頭、強化維D的牛奶、雞蛋等。

吃點牛肉 胃酸分泌不足，會導致對食物中維生素B₁₂的吸收下降。缺乏這種營養素會讓人虛弱和易怒，同時增加患心血管疾病的風險。每天吃塊牛肉、1碗強化谷物片等能提供豐富的維生素B₁₂。當然，也可以每天吃片複合維生素。

60歲：少吃香腸能防癌

60歲時新陳代謝比20歲時降低20%-40%，肥胖成為問題，癌症風險急劇增加，身體出現老化。

多補益生菌 年紀大了，腸道也老化了，腸內益生菌會減少，消化吸收功能會變差。此時可以多喝一些酸奶。有的乳酸菌飲料也不錯，但必須選擇“活菌”。另外，有的食物能幫助腸道益生菌生長，平時也可以多吃點，比如豆類、豆漿、蘋果、海藻等。

多喝茶水 衰老使人對口渴不敏感，老人容易缺水而出現疲倦、疼痛，並可能導致膀胱炎、腎病。也可以喝點咖啡，但要少加糖，不加咖啡伴侶，可適當加點低脂奶。

不吃香腸 80%的腸癌發生在60歲以後，少吃加工肉類，如香腸、火腿、熏肉等。

多吃綠葉菜 許多綠葉菜含有豐富的膳食纖維和抗氧化物質，能減少癌症風險，並控制體重。

有些小病或要命



睡覺時流口水 你會為你睡覺時流口水而不好意思嗎？這可不是可愛或不衛生那麼簡單。可能是神經調節障礙引起的。唾液分泌的調節，完全是神經反射性的。除此之外，口腔內的衛生沒有打掃好，也會出現流口水的現象。口腔裏的溫度和濕度最適合細菌的繁殖，炎症、睡覺流口水，也是在提醒你，小心牙周病，要去看牙醫了。

手心出汗 手心出汗，可不是在說你身體好，特別是年輕人。女性手心會發熱，還很有可能得了慢性腎盂腎炎。前期一般有持續性或間歇性手心發熱、出汗，或伴有全身發熱。

腳有些腫 腳腫還伴隨着痛癢，這可能是靜脈出了問題，它往往是由于靜脈堵塞而引起的，及時看醫生的話就沒什麼事，不然很可能導致下肢浮腫，甚至會引發肺栓塞，影響到你的生命安危。

視力減退 眼睛經常發花、眼角幹澀、看不清東西，這可是肝臟功能衰弱的先兆。如果按一下肝臟的四周，會有發脹的感覺，就有八九是肝臟出了問題。這時除了及時就醫外，還要注意用眼衛生。

癩痕變化 如果你身上的一些慢性皮膚病，如燒傷或外傷後的癩痕疙瘩，或慢性皮炎等，最近忽然發生了一些莫名其妙的變化，你可一定要提高警惕了。若經過治療，這些病變反而增大，或者破潰、變硬、變厚、色素加深、角化過度甚至出血，這時，應該警惕有皮膚癌的可能。

眼瞼下垂 剛到三十歲，眼皮越來越厚重，還忽然有些下垂。這可能是“重癱肌無力”病的先兆。這種病的表情為先是一眼，後是另一眼，早晨輕，晚上重，一天之內有明顯的波動性。比較嚴重可怕的還有顱內動脈瘤。

眼見彩圈 你在看燈光時，發現燈光周圍出現彩圈，這預示着你可能患上了閉角型青光眼。閉角型青光眼早期癥狀是出現虹視，就是這種看見彩圈的現象。彩圈近看較小，遠看較大，紫色在內，紅色在外。

突然食欲大增 突然胃口大開，但體重却隨着進食的增多而減輕了，排尿量也隨着喝水次數的增加而明顯增多。這可能患上糖尿病。此外，皮質醇增多癥、肥胖性生殖無能癥等，也可以讓你出現胃口大開、食量猛增的現象。

胃部劇痛 與一般的胃病不同，心臟病引起的胃痛很少會出現絞痛和劇痛，壓痛也不常有，祇是有一種憋悶、脹滿的感覺，有時還伴有鈍痛、火辣辣的灼熱感及惡心欲吐感。因此，千萬不要把心臟病當成胃病。

悄悄變化的美人痣 在痣發生惡變，成為惡性黑色素瘤時，有這樣一些報警：痣在近時期內迅速增大；痣表面出現糜爛甚至發生破潰且有瘙癢感；痣周圍原先平坦無異，新近出現小黑點、衛星結節狀組織，或附近淋巴結腫大且伴黑色。

冬季最冷日子 飲食要四改變

在冬季最冷的日子裏，為了達到御寒保暖的目的，不妨在飲食上做4個改變。

適當增加高蛋白質食物的攝入

多吃畜禽肉、魚肉和雞蛋等。蛋白質所含能量的30%會變成熱量從體表發散出來，而碳水化合物所含能量僅有5%-6%作為熱量散失，脂肪所含能量則是4%-5%。此外，紅肉中還富含易被吸收的紅血素鐵，研究表明，飲食中增加鐵的攝入，抗寒能力會增強。需要注意的是，每天吃肉量最好控制在2兩以下。

吃飯前喝碗熱粥或熱湯

寒冷的氣溫下，喝上一碗熱乎乎的粥，不但會讓身體立刻感到溫暖，還

能暖腸胃、喚醒消化系統，促進食欲。

零食首選堅果

堅果中含有豐富的E、B族維生素，以及鐵、鋅、鈣等礦物質，還有一定的蛋白質，都能幫助人們抵抗寒冷。需要提醒的是，堅果最好選原味的，且每天吃的量別超過一小把。

多吃黑色食物

中醫提倡冬天補腎，而黑色入腎。從現代營養學的角度分析，黑豆、黑米、黑芝麻、紫甘藍、紫薯、藍莓等紫黑色食物中富含的花青素是一種強抗氧化劑，它能夠預防癌症，增強血管彈性，還可以保護視力。因此，多吃黑色食物對於預防冬季多發的心血管疾病也能起到一定的作用。

眼藥水白天滴 眼藥膏睡前塗

滴眼液（眼藥水）、眼藥膏（眼用凝膠）是常用的眼藥，它們的用法看似簡單，其實很多人沒用對。

眼藥水滴到眼睛後易流出，或順着淚囊流到與它相通的鼻腔和口腔，在眼睛表面的附着力不如眼藥膏；而眼藥膏塗在眼睛上，會在角膜上形成一層膜，影響視力。因此，一般眼藥水在白天滴，眼膏在睡前塗。但角膜潰瘍的患者，白天也需要用眼藥膏潤滑，以減少對潰瘍面的摩擦。

如果需要同時使用2種以上的眼藥，每兩種最好間隔10~15分鐘。否則，前一種藥物還沒有被吸收，就可能被後一種眼藥水衝走，甚至兩者發生相互作用，影響藥效。此外，同時使用眼藥水和眼藥膏時，應先用眼藥水，藥物吸收後再塗眼藥膏，這樣既可以增加眼藥水的角膜透過率，又可以避免



眼膏被衝走。

很多人受廣告影響、聽朋友介紹或者憑經驗在藥店自行購買眼藥，不能有效緩解癥狀。有人甚至自己長期用含抗菌藥的眼藥水，引起眼內菌叢失調，增加了治療難度。建議發現眼病及時到醫院就診，明確診斷後用藥。

此外，用眼藥前應洗淨雙手，檢查眼藥的外觀和氣味，滴眼藥水時，用手指輕拉下眼瞼使其形成一個“口袋”，將1~2滴眼藥水滴入“口袋”內，隨後閉上眼睛，用手輕輕按住內眼角處2分鐘左右，以保證眼藥水被充分吸收。需要提醒的是，患眼病時應盡量少戴隱形眼鏡，以免影響治療和用藥。

牛蒡海帶湯補腎

在韓國，海帶湯一直因為營養豐富、美味而成為人們過生日時必喝的湯品，其實，如果再加上些牛蒡，則不僅能防治影響性功能的疾病，還能提高性活動能力。

牛蒡含有牛蒡甙、脂肪油、多種維生素，能加速腸子蠕動，降低膽固醇和某些膽鹽，有降壓作用，消滅致癌物質，避免罹患高血壓、心臟病、心肌梗塞、中風等影響性功能的疾病。而海帶則富含碘質，有降壓、降血脂、保護甲狀腺機能的作用，有助體內脂肪燃燒，避免肥胖，並增加活力、亢奮精神。

做法：先準備好牛蒡500克，海帶結200克，胡蘿卜1條，排骨500克，鹽1小匙。然後將牛蒡和胡蘿卜削皮、衝淨、切成滾刀塊，將牛蒡塊泡水。海帶結衝淨、瀝幹。排骨放入沸水中汆燙、撈起、衝淨。將所有材料盛鍋，加水至蓋過材料，以大火煮開，轉小火慢炖30分鐘，加鹽調味即成。

此湯品能幫助人體適量攝取蛋白質、脂肪及多種營養成分，有效維護性功能，提高性能力。

現代五種壞心態

每天往心裏裝垃圾還是裝陽光，取決於心態。下面5種心態是現代人常有的，會使我們的內心充滿煩惱卻少有快樂。

冷漠心 事不關己，高高掛起。在鋼筋水泥的城市叢林中，在越來越多的騙局面前，人們紛紛隱藏自己的心。在“小悅事件”中，那麼多人袖手旁觀，明明祇是舉手之勞，卻沒有一個人伸出援手。誠然，冷漠是現代人自我保護的手段，但人生最美好的恰是交流時的溫暖。時常問候和關心需要幫助的人，在給別人溫暖的同時，也會給自己帶來喜悅和活力。

怯懦心 不敢嘗試，人生留憾。因為害怕失敗，我們不敢嘗試很多事：不敢向所愛的人表露心迹，不自信有能力做喜歡的工作，怯懦心埋沒了愛與創造力，給人生留下遺憾。可不敢嘗試的結果不也注定是失敗嗎？所以不妨去試一把，至少還有成功的希望。

猜疑心 捕風捉影，怕被算計。不少人喜歡捕風捉影，懷疑伴侶有外遇；還有人猜忌同事，生怕被算計。這種惡意揣測一切的心態讓身邊人疲憊、厭惡，也讓自己生活在不安中。要將身邊的世界看成自己的鏡子，自己以坦蕩、善意和信任來對待身邊世界，才能收獲別人的坦誠和友愛。

逆反心 太過自負，不善聆聽。為什麼要我加班？你不是我上司，憑什麼命令我？即便你是上司，又憑什麼衝我發脾氣？類似問題祇要一閃念，你就處於逆反中了。逆反就是自負，會使心走上歧路。奧地利著名心理學先驅阿德勒曾說，“所有神經癥都是自負的”。一項調查顯示，凡逆反心強，喜歡與人作對的人，其職場路會越走越窄。古人雲：“謙則受教有地，而取善無窮。”因此，放下逆反心，聆聽前輩的智慧，虛心學習同輩的經驗，會使工作順利、內心和諧。

攀比心 太好面子，嫉妒心強。看到別人學歷比自己高，掙錢比自己多，房子比自己大……人往往就會自卑，隨之而來的是妒忌、怨恨。其實，自卑與傲慢並無本質區別，都是基於攀比心，心理學稱為“卑慢”：比別人強就傲慢，比不上時就自卑。克服攀比，重要的是跟自己比，今天比昨天有進步就值得滿足。知道自己想要什麼，心才不會在嫉妒的苦海中沉浮：“幸福不是房子有多大，而是房子裏的笑聲有多甜。”