

1/3/2018

- 1) 預防便秘應做到：多喝水，滋潤腸道。適量多吃富含膳食纖維的蔬果，比如蘋果、白菜、芹菜等。適量運動，增加胃腸活力。
- 2) 牛奶的營養主要為脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。牛奶蛋白質屬於優質蛋白質，每份產品中蛋白質越高，說明原料乳的品質也越好。

2/3/2018

- 1) 常飲枸杞菊花茶。枸杞菊花茶有明目、醒腦、養肝的功效，可幫助改善乾眼症狀。
- 2) 盛米飯前正確的做法是，當加熱開關跳至保溫開關之後，讓它處於保溫狀態 5 分鐘，拔完插頭後讓米飯繼續燜 5 分鐘，這樣蒸的米飯吃起來口感更好，而且還不容易粘鍋。

3/3/2018

- 1) 香蕉素來有“快樂水果”之稱，荷蘭科學家研究認為，最符合營養標準又能為人臉上增添笑容的水果是香蕉。
- 2) 連續用眼不超過 40 分鐘。正確的用眼習慣是保護眼睛的重中之重。每次用眼超過 40 分鐘，應該休息 10 分鐘，眺望一下遠處，或者閉眼休息一會，這樣眼睛才不容易疲勞和乾燥。

4/3/2018

- 1) 膳食纖維攝入嚴重不足，導致大量“三高”、腸道疾病患者出現。多吃大麥、豆類、胡蘿蔔、柑橘、燕麥等食物，它們含豐富的可溶性纖維，也能減緩食物的消化速度，平衡餐後血糖，降低膽固醇水準。
- 2) 多吃黃綠色蔬菜保護眼睛。如胡蘿蔔、玉米、番茄、西蘭花、獼猴桃等，含有豐富的葉黃素和玉米黃素，都有助延緩眼睛的功能性退變。

5/3/2018

- 1) 吃素食的人，可以選擇茶籽油、橄欖油、花生油、米糠油，加上少量富含歐米伽 3 脂肪酸的亞麻籽油。
- 2) 菠菜含大量  $\beta$  胡蘿蔔素，是維生素 B6、葉酸、鐵和鉀的極佳來源。食用菠菜不要去紅根，需要提醒的是，春天的菠菜，紅根是一定要留著的，因為幾乎所有的鐵含量都在根上。

6/3/2018

- 1) 胃有三怕：一怕生，二怕冷，三怕撐。生冷食物（冷飲及生瓜果蔬菜等）、生冷海鮮都是腸胃大敵，會帶著寒氣進入體內，傷及脾胃。而饑一頓、飽一頓則比生冷食物傷胃更重。
- 2) 睡前泡腳：舒緩助眠。國內外大量研究證實，熱水泡腳還有助眠的作用。尤其是更年期女性每天用熱水泡腳，可以促進血液迴圈，緩解腰背疼、骨疼，促進睡眠。

7/3/2018

- 1) 海魚風味更鮮，污染較少。河魚和海魚的營養基本相同，但淡水魚土腥味較重，海魚味道鮮美，且淡水易受到土壤中農藥、化肥的污染，相對而言，海魚更安全些。
- 2) 跳廣場舞能放鬆肌肉，緩解腰背疼痛，改善肌肉力量和身體協調性。與按摩等被動放鬆肌肉方式不同，跳舞還能讓中老年人日漸僵硬的關節靈活起來。

8/3/2018

- 1) 推薦一款馬蹄茅根蘿蔔湯，適宜濕熱上火者食用。將馬蹄、白蘿蔔洗淨、去皮，與鮮茅根、瘦肉、生薑一起熬制，加少許鹽調味。
- 2) 三花茶，取金銀花 10 克，菊花 10 克，茉莉花 3 克，沸水沖泡。菊花味甘微苦，具有清肝明目的功效，有助清泄肝火。金銀花味甘性寒，氣味芳香，可清熱解毒。

9/3/2018

- 1) 大量飲酒會消耗身體所儲存的水溶性維生素，特別是 B 族維生素，因為酒精代謝會對其造成消耗。經常大量飲酒的人，應更多地攝取富含 B 族維生素的食物，如燕麥、小米、紅豆、瘦肉、花生等。
- 2) 春天氣候變化大，空氣幹、濕度低，人們常有咽喉痛、嗓子沙啞等表現，要經常吃新鮮水果。梨既可以生吃，也可以與白蘿蔔等一起煮水喝。

10/3/2018

- 1) 有抽煙習慣或是常被動吸入二手煙的人，平時應多吃維生素 C 含量豐富的食物，以蔬菜水果為主，如鮮棗、獼猴桃、柑橘、青椒、芥菜等。
- 2) 口味重的人在適當減少鹽攝入的同時，還要多吃綠葉菜、乳製品、豆製品等含鈣量高的食物。

11/3/2018

- 1) 春天人體肝氣易偏旺，從而影響到脾胃消

化吸收功能。春季養生重在養肝，此時多吃韭菜可增強人體的脾胃之氣，對肝功能也有益處。所以韭菜自古就享有“春菜第一美食”的美稱。

- 2) 中醫認為，鴨肉性寒，有養胃補腎、消水腫、止熱痢、消毒熱、止咳化痰等功效。適用於體內有熱、食欲不振、大便乾燥者食用。

12/3/2018

- 1) 竹筍，清熱消痰。竹筍富含 B 族維生素，低脂、低糖、多纖維，能促進腸道蠕動、幫助消化、防止便秘。《本草綱目拾遺》稱其“利九竅，通血脈，化痰涎，消食脹”，尤其善於清熱消痰。
- 2) 萵筍是當之無愧的“春菜”，富含維生素 C、鈣、鐵、磷等。日本研究發現，萵筍中含有的特殊成分能抑制肥大細胞釋放組織胺等化學傳導物質，能抵抗春季因過敏引發的鼻炎。

13/3/2018

- 1) 魚、雞蛋、南瓜、種子類食物，含有的歐米伽-3 脂肪酸（如“腦黃金”DHA），是大腦自我修復所需的營養元素之一，能讓資訊傳遞更流暢，說明改善大腦血流量、減少炎症發生、保持大腦活力。
- 2) 很多人大魚大肉吃多了，難免出現喉嚨腫痛、臉上冒痘等“上火”症狀。此時，不妨來點蔬菜降降火。白菜可益胃生津、滋陰潤燥、清瀉肺熱、通便利腸，是很好的降火菜。

14/3/2018

- 1) 肉桂有助於降低 2 型糖尿病患者血糖水準，還可舒緩神經系統。睡前喝一小碗肉桂粥，醒來會更有精神。
- 2) 紅豆等澱粉類雜豆富含膳食纖維，飽腹感較強，有助預防便秘。雜豆中的蛋白質還可以啟動大腦“饑餓中心”的“我很滿足”信號，想減肥的人可以常吃。

15/3/2018

- 1) 每天 1 碗雜糧粥。糙米、燕麥、小米、紅

豆、綠豆等未精製的雜糧裡有豐富的 B 族維生素和多種礦物質，現代人的健康很需要。

- 2) 中醫認為，粥不僅是一種食物，還具有藥膳的輔助治療作用。熬粥時加入菊花、百合、山藥等食材，有助去火。

16/3/2018

- 1) 2012 年中國疾病預防控制中心在 22 個城市進行了調查，發現 34.7% 的兒童有飲食行為問題，其中 19% 強烈偏愛某種食物。兒童時期營養不合理、飲食習慣不良會增加成年期一些疾病的患病幾率，比如缺鐵性貧血、肥胖、冠心病、腫瘤、骨質疏鬆。
- 2) 建議大家常吃雜糧、果蔬等富含維生素的食物。那些只有油、糖、澱粉，卻缺乏各種維生素和保健成分的東西，比如膨化食品、餅乾、油炸麵點、澱粉小吃等，不推薦常吃。

17/3/2018

- 1) 吃涮鍋時可以先放點土豆片、山藥片、紅

薯片等，儘早吃點澱粉類食物，有利於保護腸胃，防止吃得過飽。涮鍋的順序可以調整為“菜-肉-菜”，也有助於控制食量，防止攝入過多能量。

- 2) 每天吃蔬菜。尤其是綠葉菜提供大量的鉀、鈣、鎂元素，有利於降低人體的炎症反應，有助預防高血壓和降低冠心病的發作風險。

18/3/2018

- 1) 綠葉蔬菜中含有非常豐富的鎂元素和鉀元素：鎂元素本身就是骨骼、牙齒中的微量成分，而且有利於提高鈣的利用率；鉀元素供應充足能有效減少尿鈣的流失。
- 2) 炒菜應該用耐熱性較好的花生油、米糠油、茶籽油、精煉橄欖油、葵花籽油、大豆油等。做湯、涼拌應該用耐熱性差的亞麻籽油、紫蘇籽油、核桃油、未精煉的初榨橄欖油等。

19/3/2018

- 1) 每天做一件善事。簡單的善意和禮貌行為可以提高心理健康。有研究顯示，做善事

時分泌的多巴胺相當於人體鎮痛劑，可以緩解焦慮、消除抑鬱。

- 2) 維生素 D 對提高免疫力至關重要，維生素 D 不足，會引起全身性鈣、磷代謝失常，影響神經、肌肉、造血、免疫等組織器官的功能。維生素 D 缺乏的人會因情緒低落而工作懈怠，補充維生素 D 最好的辦法是曬太陽，建議大家工作之餘多曬曬太陽。

20/3/2018

- 1) 維生素 C 能幫助膠原蛋白生成，讓細胞之間互相緊緊聚在一起，減少細菌及病毒入侵的機會。富含維生素 C 的水果有鮮棗、獼猴桃、草莓、木瓜等。
- 2) 研究表明，香菇等菌類食物中富含的菌類多糖有助提高人體巨噬細胞吞噬細菌等入侵者的戰鬥力，從而幫助提升免疫力。菌類還富含膳食纖維、氨基酸、維生素和礦物質，營養價值高，且有助降低血脂、膽固醇，清理血液雜質。

21/3/2018

- 1) 堅果富含的磷脂可以提升大腦儲存資料、傳遞資訊的能力，對增強短期記憶和學習能力有幫助。堅果中的硫胺素和鎂，還有助於改善認知功能。可以將花生、腰果、核桃等堅果當作零食，每天吃一小把(約一個手掌心量)。
- 2) 研究發現，多吃梨的人遠比不吃或少吃梨的人感冒幾率要低。梨富含糖、蛋白質、脂肪、碳水化合物及多種維生素，生吃能止咳，熟吃可潤肺。

22/3/2018

- 1) 吃堅果零食類建議：在選取此類食品時，最好選擇原味的，少吃鹽焗、碳烤等口味。每次最好只吃一小把，食用後多喝白開水以排泄體內的鹽分。
- 2) 薺菜營養豐富，其維生素 C、類胡蘿蔔素以及各種礦物質含量較高，尤其值得一提的是，其含鈣量高於同等重量的牛奶。薺菜還有一定藥用價值，傳統醫學認為它可用於輔助治療痢疾、腸炎、胃潰瘍等疾病。

23/3/2018

- 1) 牛奶和雞蛋雖然都是營養很好的食物，但只有這兩種食物的早餐並不完美，應再加點麵包、饅頭片等糧食和果蔬，如果條件允許，最好加點堅果。
- 2) 食欲不佳建議多吃含鋅食物。貝類海產品和動物肝臟、瘦肉等含鋅豐富。大概兩個生蠔就能滿足每日鋅的需要。另外菌菇類，大豆、雜豆、小麥等穀物胚芽、山核桃等也是“藏鋅大戶”。

24/3/2018

- 1) 科學研究發現，富有幽默感的人通常樂觀向上，能以平和的心態和積極的行為去應對挫折與挑戰，緩衝了生活應激對身心健康的傷害。幽默帶來的笑口常開，有利於放鬆肌肉，促進血液迴圈，增強免疫力，還有止痛的作用。
- 2) 常吃豬牛羊肉的人，已經從膳食中得到了大量的動物脂肪，儘量就別再吃動物油了。可以適當吃大豆油、玉米油和葵花籽油等。

肉吃少的人，偶爾可以用動物油烹調。

25/3/2018

- 1) 魚最好蒸著吃。吃魚種類儘量多些，新鮮的魚最好蒸著吃，清蒸烹調溫度較低且用油少，能保護魚肉中絕大部分營養不被破壞，還能保留魚肉的鮮味。
- 2) 在堅果中，核桃的DHA含量最高。藍莓富含抗氧化物，有助於加強大腦中神經元的連接。

26/3/2018

- 1) 葡萄酒過期了還能不能喝？判斷方法其實很簡單：開瓶後，如果出現明顯的醋味、醬油味或黴味，沒有果香，顏色暗沉失光，有大量沉澱，表明已經失去飲用價值；反之，如果保存條件良好，酒體沒有出現過度氧化，還可以喝。
- 2) 春天防寒照顧好頭頸和雙腳，可以避免感冒、氣管炎、關節炎等疾病發生。寒多自下而起，傳統養生主張，春時衣著宜“下厚上薄”，因為人體下身的血液迴圈要比上部差，容易遭到風寒侵襲。

27/3/2018

- 1) 長期不吃早餐，會增加肥胖、高血壓症和糖尿病的患病風險，讓胃病、膽結石等疾病纏身，還會影響認知能力、學習成績和腦力工作能力，容易加速衰老。德國埃朗根大學研究表明，不注重吃早餐的人壽命甚至平均縮短 2.5 歲。
- 2) 簡單的善意和禮貌行為可以提高心理健康。有研究顯示，做善事時分泌的多巴胺相當於人體鎮痛劑，可以緩解焦慮、消除抑鬱。

28/3/2018

- 1) 吃動物內臟與高纖維蔬菜配著吃。如海藻類、芹菜、豆芽、韭菜、白菜等，既可以降低膽固醇的吸收，又能起到營養互補的作用。
- 2) 雞肝和鴨肝口感細膩，更適合給孩子做成肝泥輔食。每次最好不超過 20 克（滿滿一湯匙肝泥）。

29/3/2018

- 1) 春筍不僅富含優質的植物蛋白、鈣等人體必需元素，纖維素含量也很高，有助於調理腸胃。推薦吃法：春筍煲牛肉、春筍白拌雞、香菇春筍湯、紅油燜春筍等都是不錯的做法。
- 2) 豆芽含有豐富的蛋白質和維生素 C，是非常好的美容食品。豆芽中其他微量元素含量也很高，如黃豆芽富含維生素 B2，可改善春季多發的維生素 B2 缺乏症，適量食用有助於預防口角發炎。推薦吃法：清炒涼拌都可以，如黃豆芽炒肉、韭香豆芽雞絲、豌豆苗炒雞蛋等。

30/3/2018

- 1) 大蒜的嗆鼻氣味是大蒜素帶來的，這種活性物質具有一定的殺菌能力，可促進淋巴細胞增生，增強肝臟中解毒酶的活性。
- 2) 茉莉花檸檬茶：取檸檬半個，擠出汁液，茉莉花幹 3~5 克，加入熱水沖泡。這款茶飲

能夠消除頭腦暈脹感，祛除體內濕氣，保濕抗衰老。

31/3/2018

- 1) 飯前喝湯。適合有減肥需求的人。最好的喝湯時間是飯前 20~30 分鐘。不管是茶水還是米湯，都能略微減小之後正餐的食量。
- 2) 有些人認為早點加鹽可以讓鹽完全“融入”食材和湯中，這其實是一種誤解。應該在快出鍋時再加鹽。鹽放太早會使肉中的蛋白質凝固，不易溶解，也會使湯色發暗，濃度不夠。鹽放得晚並不會影響湯的味道，反而還能使肉質保持鮮嫩。