

1/5/2018

- 1) 易疲勞者首先要補充能量，多吃全麥主食和富含優質蛋白的食物。其次，要補鐵和維生素C。
- 2) 《中國居民膳食指南》中推薦每日膳食纖維攝入量為 25~30 克，而國人每日人均攝入量只有一半左右。補充膳食纖維的食物有紅豆、綠豆、玉米、紅薯、燕麥、蔬果、香菇、竹筍、蘆筍、西藍花、芹菜、韭菜、石榴、桑葚、蘋果等。

2/5/2018

- 1) 患有脂肪肝的人還應避免或限制某些食物，比如糖和添加糖的加工食物、酒精、精製穀物、火腿、臘肉、鹹魚、油炸和過鹹的食物等。
- 2) 紅棗煮粥有利營養吸收。將紅棗用於煮湯、熬粥，其有效物質更易溶出，搭配小米一

起煮，還能獲得更多的 B 族維生素。與銀耳同煮，有助於安神助眠、止咳潤肺。

3/5/2018

- 1) 常吃薯類和雜糧。土豆、紅薯、芋頭和山藥等薯類鉀營養素密度特別高，還富含維生素 C，對控制血壓十分有益。各種雜糧也是補鉀高手，比如小米和紅小豆的鉀含量分別是大米的 5 倍和 14 倍。
- 2) 曬曬太陽是補充維生素 D 的最好辦法。成年人每天日曬時間以 30 分鐘~1 小時為宜。嬰幼兒和兒童皮膚嬌嫩，時間可縮短至 15~30 分鐘。老年人合成維生素 D 的能力降低，時間可適當延長，但不能暴曬。

4/5/2018

- 1) 青少年生長發育迅速，對能量和營養素的需要量比較高。因此要經常吃瘦肉等富含鐵和優質蛋白質的食物，同時搭配富含維生素 C 的蔬菜、水果等，促進鐵在體內的吸收。

- 2) 研究發現，6 個月的太極拳練習，能明顯提高中老年人的平衡力。建議中老年人可以每天嘗試太極拳，一次半小時，一周 3 次。

5/5/2018

- 1) 黑豆使人振奮。黑豆含有大豆異黃酮、花青素等抗氧化成分，可減少細胞內的自由基。它同時富含葉酸，可增加血清素合成，讓人感覺快樂、振奮。
- 2) 魚肉降低發炎反應。鮭魚、鯖魚、鮭魚、秋刀魚、三文魚等富含歐米伽 3 脂肪酸的魚，能輔助保養心血管健康，也有降低體內發炎反應的功效。

6/5/2018

- 1) 蒸土豆能最大限度地保留營養，還能留住它天然的清香。不放油鹽的時候，蒸土豆的熱量較低，且根據澳大利亞悉尼大學的研究，其飽腹感是白麵包的 3.23 倍。
- 2) 把好入口關，少吃油炸、燒烤食物，不吃黴變的食物和不新鮮的蔬菜。養成好習慣，

控制體重，就能降低患癌的風險。

7/5/2018

- 1) 油炸是最不推薦的土豆做法，不但會提升土豆的熱量，還容易產生有害致癌物質。研究發現，香氣越濃郁的土豆烹調法（比如油煎、油炸），產生的丙烯醯胺就越多。炸薯片就是丙烯醯胺含量的“頭名狀元”。
- 2) 保持心情愉悅。研究證實，熬夜、長期情緒低落、精神過度緊張，會抑制機體免疫功能，使腫瘤乘虛而入。保持情緒穩定、心態平和有助於預防癌症。

8/5/2018

- 1) 健脾祛濕的食療。可選用健脾化濕的蓮子、薏米、紅小豆、白扁豆等，化痰祛濕的枇杷葉、桔梗、杏仁、荸薺等，利尿的金錢草、車前草、赤小豆等，對腎的水濕有好處。
- 2) 中醫認為，脾胃是怕冷的臟器。如果一味地貪圖寒涼，寒氣入脾，必然會破壞維持著它運行的陽氣，而讓它的運化功能下降，

或是突然停止而出現腹瀉。夏季的飲食要以不感到冰涼為宜，對於脾胃虛弱的人來說，常溫的食物就可以。

9/5/2018

- 1) 國外研究發現，曬太陽太少還會增加人們患上心臟病、認知障礙、勃起障礙、前列腺癌、精神分裂等疾病的風險。而多曬太陽有助於預防多種癌症及過敏、哮喘、近視、流感、佝僂病等常見病。
- 2) 少吃：油條、燒烤、熏肉等食物含有多種重金屬物質，使某些代謝酶系統遭受損傷，促使大腦早衰或癡呆。多糖、鹽含量高的食物會損害大腦細胞組織。

10/5/2018

- 1) 以菠菜為代表的綠葉蔬菜是我們膳食中葉酸最為豐富的來源。葉酸最被熟知的功效，是預防嬰兒出生缺陷。最新研究發現，葉酸攝入不足也是導致心腦血管疾病發生的重要因素。

- 2) 睡得好腦力足。成人每天應保證 7~8 小時睡眠。睡眠是腦力修復的最好方法，修復受損腦細胞，緩解和釋放腦神經壓力。睡覺時腳稍微墊高，可促進大腦的血液迴圈及營養供給。

11/5/2018

- 1) 走路是最佳良藥。希波克拉底早在兩千多年前就強調飲食和運動對健康的重要性，其中最著名的要屬“走路是最佳良藥”。多項研究表明，每天走路 30 分鐘就能降低患糖尿病、心臟病、骨質疏鬆和癌症的風險。
- 2) 蛋白質是血紅蛋白合成的必備原料，對糾正缺鐵性貧血相當重要，鐵是血紅蛋白合成的主要原料。對於缺鐵性貧血患者，應適當增加瘦肉特別是紅肉類（瘦牛肉、瘦豬肉、瘦羊肉）的攝入。

12/5/2018

- 1) 控制“壞膽固醇”，防心血管病。資料顯

示，我國心腦血管疾病患者人數已經超過 2.9 億。每兩個去世的中國人中就有 1 人是死於心腦血管病。因心腦血管病猝死的中青年人已占心血管病死亡的 1/5。

- 2) 專家建議每人都應養成每年定期體檢的習慣。建議 20 歲以上健康人每 5 年化驗一次血脂，45 歲以上的每年都要查血脂。

13/5/2018

- 1) 焗是 B 族維生素的天敵。穀物裡的 B 族維生素較為豐富，但是熬粥的時候加了焗，會讓其中的大部分維生素 B1 和部分維生素 B2 損失掉。為了炒出口感嫩滑的肉片，很多人喜歡將其提前用焗醃一下。然而，焗會使肉中大量的 B 族維生素損失殆盡。
- 2) 尿酸高的人。每日飲水 2000~3000 毫升，以水、鹼性礦泉水為好，不推薦濃茶、咖啡和碳酸飲料，必須限制飲酒。堅持適量運動，高尿酸血症患者較適合快走、慢跑。

14/5/2018

- 1) 啤酒的最佳飲用溫度一般為 10°C~12°C，甚至更低。低溫有助於啤酒氣泡的保持，而且大多數啤酒的香氣較為薄弱，過高的溫度會讓香氣顯得寡淡。啤酒花帶來的苦味在高溫下會變得突出，低溫能夠降低味覺對苦味的敏感性。
- 2) 煮粥時放一小把糯米或者一勺燕麥，都可以增加粥的黏稠度。很多水果都是“天然嫩肉粉”，比如木瓜、獼猴桃、鳳梨等，可以將它們的汁液加入肉中，攪拌均勻進行醃制。

15/5/2018

- 1) 有研究證實，獼猴桃富含蛋白酶，有助於消化多種常見蛋白質。對於愛吃大魚大肉”，蛋白質攝入過多、又不消化，產生脹氣、口臭等症狀的人有緩解作用。
- 2) 我國目前吸煙人口已超過 3 億。慢阻肺全球倡議（GOLD 指南）指出，戒煙是所有吸煙慢阻肺患者的關鍵干預手段。吸煙是慢阻肺最重要的危險因素，吸煙時間越長、



吸煙量越大，慢阻肺患病風險也就越高。

16/5/2018

- 1) 皮膚在晚 10~11 點進入保養狀態，長時間熬夜，人的內分泌和神經系統就會失調，使皮膚乾燥、彈性差、晦暗無光，出現暗瘡、粉刺、黑斑等問題。
- 2) 普洱茶多為壓緊型，第二泡時茶葉往往沒有完全展開，所以精華要從第三泡開始，一般三到五泡是普洱茶口感最好的時候。如果是陳年茶磚、茶餅，應先用茶刀取下部分茶葉，通風放置兩星期再沖泡味道更好。

17/5/2018

- 1) 南瓜滋補脾胃補中氣，是一年四季都可食用的溫補類食材。山藥南瓜粥降血糖、益脾胃；南瓜牛肉湯適宜氣血虛弱，腸胃功能差的人進補。
- 2) 疏肝理氣，心情暢。要少吃油膩滋補的食物，多吃些芹菜、茼蒿、番茄、蘿蔔、柳丁、

柚子等能疏肝的食物；玫瑰花、月季花都有舒肝理氣的作用，平常不妨多泡花茶喝，養肝通經的同時還能養顏。

18/5/2018

- 1) 經常炒菜的人和職業廚師，可以多吃富含胡蘿蔔素的黃色和綠色蔬果，如胡蘿蔔、花椰菜、菠菜、南瓜等食物，有益肺部健康。
- 2) 抽油煙機要早開晚關。開火之前就打開抽油煙機，能最大限度的減少有害氣體。如果採用了煎炸、爆炒等方式，還應在熄火3~5分鐘後再關停抽油煙機。因為炒菜結束後，仍有未排乾淨的廢氣殘留在廚房，晚點關抽油煙機，能確保有害氣體完全排出。

19/5/2018

- 1) 三餐定時定量對腸胃好。三餐的用餐時間應儘量保持規律。因為人在進食時，消化系統會被調動起來，分泌消化液。長期如此，大腦和腸胃都會開啟記憶功能，到了

飯點就開始工作，這樣對胃好。

- 2) 藿香荷葉茶除濕氣。做法：取 20 克藿香，20 克荷葉，開水沖泡半個小時後就可以飲用。功效：荷葉具有清心解暑、除濕的功效，藿香能除濕、調理脾胃，四季皆宜。

20/5/2018

- 1) 雙花荷葉茶降血脂。做法：幹荷葉 3 克，金銀花、菊花各 6 克，沖入開水，加蓋泡 5 分鐘。功效：荷葉能清暑、降脂。菊花能清肝。金銀花清熱、解毒。
- 2) 老年人服山楂紅糖水。老年人如果有高血脂、動脈粥樣硬化的話，可以取 10 枚山楂，用紅糖熬水喝，紅糖加多少沒有定數，根據自己的口味即可。其中，山楂可以活血化瘀，紅糖可以補血生血。

21/5/2018

- 1) 吃太鹹的食物會讓咽喉非常難受，組織脫水時更容易出現炎症，也會降低黏膜對病毒和細菌的抵抗力。患咽喉炎的人更要避

免吃過鹹的食物。

- 2) 雞蛋健康吃法：水煮蛋不加一滴油、烹調溫度低、蛋黃中的膽固醇也未被氧化，是對心臟最有益吃法。

22/5/2018

- 1) 咖啡伴侶是反式脂肪酸的“重災區”，配料中的奶精（植脂末）就是以氫化植物油為主要原料的物質。建議人們喝咖啡時別加咖啡伴侶，用牛奶或煉乳代替最好。高血脂人群還可選用脫脂牛奶和淡煉乳。
- 2) 芹菜是天然的護齒食物，功效堪比口香糖。芹菜中豐富的膳食纖維還能清除附著在牙齒上的食物殘渣，減少患齲齒的幾率。飯後咀嚼兩分鐘芹菜，能達到很好的潔齒效果。

23/5/2018

- 1) 薄荷的主要成分為薄荷醇、薄荷酮、葡萄糖苷及多種游離氨基酸。有疏散風熱、清利咽喉的作用，經常食用利於保持口腔清

潔、口氣清新。

- 2) 體質偏熱的人用涼的方法來調理。食物中蘿蔔、梨、綠豆、豆腐、薏米、綠茶、白木耳等都是偏涼的。

24/5/2018

- 1) 握力可以很好地反映全身的力量狀況，因此被列入我國國民體質測試的項目當中。捏網球鍛煉手勁，益于心臟健康。用盡可能大的力量，攥握網球 5~10 秒鐘，然後鬆開休息 5 秒鐘。重複做這樣的動作，至少 5 次。
- 2) 夏天常喝冬瓜湯。冬瓜、高鉀低鈉型蔬菜，可保護心臟功能、消腫利尿、防止中暑。利水排濕，入肺、大腸、膀胱經，易水腫的人可以常吃。

25/5/2018

- 1) 老年人食量減少，營養失衡，很多疾病也會乘虛而入。建議豐富飲食種類，每天吃 12 種以上食物。延長烹調時間，讓飯菜更

軟爛，易消化。把食物切成小塊，還可製成羹、粥。飲食儘量色彩豐富，增加老年人的食欲。

- 2) 延緩肌肉衰減對保持體力和健康狀況極為重要。最有效的方法是吃動結合，既要多攝入富含優質蛋白質的瘦肉、海魚、豆類等食物。又要適當運動，如打太極、慢跑等。

26/5/2018

- 1) 植物甾醇能夠抑制膽固醇的吸收，從而降低膽固醇。植物甾醇廣泛存在於油脂和植物性食物中，例如米糠油、玉米油、芝麻油、蔬菜、水果、豆類、堅果及穀物。
- 2) 吃油膩、辛辣食物，容易刺激人的胃腸道，進而對脫髮有一定影響。西醫認為，除了其他原因以外，年輕人愛吃肉食以及煎炸食物，容易導致脂溢性脫髮。

27/5/2018

- 1) 炎熱的夏季，很多人貪涼，在空調房裡吃

西瓜、吃冰淇淋、喝啤酒飲料……寒涼生冷的東西吃的太多，胃腸難免“找麻煩”。用花椒搭配生薑泡水喝，有助於緩解胃寒腹痛。取花椒3克、生薑10克、白豆蔻3克，用150毫升沸水沖泡開，5~10分鐘後可飲用，溫服效果最好。

- 2) 從中醫的角度看，桑椹味甘性寒，能行氣活血、生津潤腸、烏髮明目，平時常用眼的人可以多吃桑椹。除此之外，氣色不好的人也可常吃桑椹，用洗米水將桑椹洗乾淨後打汁連渣喝一杯。

28/5/2018

- 1) 西蘭花是公認的抗癌明星，主要歸功於其含有的硫甙類化合物，長期食用可減少乳腺癌、直腸癌及胃癌等癌症的發病幾率。吃法：將西蘭花掰成小塊，蒸制幾分鐘，能夠最大程度地保留營養。
- 2) 幾類人不能熬夜。一些身體健康狀況不佳的人，比如，睡眠品質不好的人、年齡超過40歲的人、身體超重（BMI指數超過28）

者、患有高血壓、糖尿病、心腦血管疾病、胃病等的人，最好不要熬夜，應保持正常的作息時間。

29/5/2018

- 1) 沒事兒動動手腳。研究發現，經常活動手指和抖動雙腿，一天中至少多消耗 500 卡路里。準備一個彈力健身球，隨時隨地可以抓在手裡捏一捏。這個簡單的動作有助增強手部肌肉力量，同時消耗熱量。
- 2) 煙酒，引發潰瘍或出血。煙草中的化學物質，會刺激胃黏膜，使胃酸分泌增加，導致胃炎或胃潰瘍的發生。酒精中的乙醇會對胃黏膜造成強烈的刺激，久之可使胃黏膜充血、水腫甚至糜爛，發生胃炎、胃出血。

30/5/2018

- 1) 澱粉類食物和各種熟蔬菜比較容易消化，而且從後期代謝來看，肝臟的負擔也比較輕。也就是說，壓力越大，越需要吃清淡簡單的食物。多吃蔬菜和水果最有幫助。



2) 新鮮的應季蔬菜，顏色鮮亮，水分含量高、營養豐富、味道清新，食用這樣的新鮮蔬菜水果對人體健康益處多。每天早上買好一天的新鮮蔬菜，不要過長時間放置。放置時間過長，不但水分丟失，口感也不好。

31/5/2018

- 1) 攝取足量的蔬果，可降低腦卒中和冠心病的發病風險，以及心血管疾病的死亡風險。從數量上說，每 100 克生的蔬菜做熟後，大概相當於一個網球大小的量，所以每天吃 5 個網球大小的熟蔬菜，就相當於吃了 500 克生蔬菜。
- 2) 熬夜，影響胃的自我修復。胃黏膜上皮細胞的壽命很短，平均 2~3 天就要更新一次，這個過程一般是在夜間休息時進行的。如果經常熬夜，胃腸道得不到充分的休息，胃黏膜的修復能力就會受影響。