

1/8/2018

- 1) 久坐不動、缺乏鍛煉、抽煙酗酒、熬夜、飲食不規律等習慣，都會對大腦的記憶儲存區域造成損傷，使記憶力衰退。吃蛋黃，其中豐富的膽鹼成分對提高記憶力很有幫助。吃綠葉菜富含抗氧化物質，有助延緩大腦衰老。
- 2) 英國研究人員發現，口渴時，人的反應會變慢，喝水能提高大腦的工作效率。這是因為口渴時，大腦處理口渴感資訊佔用大腦部分資源。補水後，這部分大腦資源就釋放了，提高整體反應速度。

2/8/2018

- 1) 清晨起床，可以做一些讓大腦興奮的事。如做擴胸運動，打開窗戶呼吸新鮮空氣，用冷水搓臉，都有助於儘快完成從睡眠到覺醒的轉換過程。
- 2) 無論准糖友還是糖友，烹飪食材時，都應

遵循少油、少鹽、少糖、少澱粉、避免煎炸爆炒的原則。一頓飯的多道菜肴中有一個炒菜、一個蒸煮、一個涼拌就很合適，過多的脂肪會降低胰島素的敏感性，不利於病情控制。

3/8/2018

- 1) 研究表明，飽和脂肪和膽固醇是導致高血脂的“危險因素”。富含這兩種物質的食物主要包括豬油、牛油、羊油等動物油脂，五花肉、肥羊、肥牛等高脂肪的畜肉，豬腦、豬大腸等動物內臟。此外，油炸食品、糕點等也往往含有較多飽和脂肪。
- 2) 類胡蘿蔔素能防止“壞”膽固醇的氧化，保護血管，避免斑塊和血管病變的產生。黃色、綠色、紅色果蔬都是類胡蘿蔔素的優質來源，比如木瓜、芒果、番茄、南瓜、紅薯、胡蘿蔔等。

4/8/2018

- 1) 吹空調導致肌肉酸痛的人，可以煮姜水，將毛巾浸泡其中，擰乾，熱敷患處。如果症狀嚴重，可以同時內服姜湯。預防傷風感

冒，可以用生薑絲泡水喝。

- 2) 適量攝入鉀有利於調節心跳、降低血壓、減少脂質附著、預防血管受損和硬化。木耳、黃豆、口蘑、番茄、豌豆等都是膳食中鉀的優質來源。

5/8/2018

- 1) 對於骨骼健康而言，綠葉蔬菜提供維生素K。研究發現，維生素K能啟動骨鈣素，促進鈣在骨骼中的沉積，從而讓鈣的作用最大化。顏色越綠的蔬菜維生素K越多，對骨骼健康也越有益處。
- 2) 烹飪時多用些香料有助於抗衰老，薑黃、肉桂、丁香、薑、大蒜等都有抗炎和促進免疫力的功效。

6/8/2018

- 1) 60歲以上人群應以有氧運動為主，有氧運動能充分分解人體內的糖分，消耗脂肪、提高心肺功能，增強抵抗力。常見的有氧運動有快步走、慢跑、游泳、騎自行車、跳舞、健身操、打太極拳等。
- 2) 由於老人咀嚼功能變差，烹調方式要儘量

以蒸煮燉為主，蒸魚用油量少，營養價值還能最大程度保留。同時，老年人感覺功能相對較差，吃魚要注意安全問題，應細嚼慢嚥，而且要挑魚刺少而大的魚吃，比如鱸魚、鱒魚等。

7/8/2018

- 1) 蛋白質是人體必需的營養物質，若攝入不足，機體的各项生理功能都會受影響。研究發現，60歲以上人群的蛋白質吸收率只有年輕時的1/3，因此年紀越大，越應注意補充蛋白質。
- 2) 睡覺時，身體的各项機能得以休息和恢復，長期睡眠不足容易未老先衰，尤其是處於更年期的女性。研究發現，50~59歲人體急劇衰老，如在這個時期注意保養，可有效降低老化程度，減少老年疾病的發生。

8/8/2018

- 1) 立秋後適當多吃酸味果蔬，如蘋果、石榴、葡萄、柚子、檸檬、山楂等，可以養肺、防秋燥。
- 2) 老人、兒童、脾胃功能虛弱的人，熬粥時還

可以放些淮山藥、茯苓等，健脾養胃的效果更佳。日常飲食應注意多食用清淡滋陰的食物，如蓮藕、蜂蜜、大棗、雞蛋、木耳、豆漿等。

9/8/2018

- 1) 夏天出汗多，為了保持尿量，一定要適當地多喝水，尤其是大量出汗後，更要補充足量的水分。大量飲水還能稀釋尿液，沖刷尿道。及時排尿，不要憋尿。
- 2) 臨床觀察發現，1/3~1/2 的胃癌患者有長期飲酒史，尤其以喝白酒為主。酒精會對胃黏膜造成損傷，黏膜被長期反復刺激，不斷經歷損傷、修復、再損傷的過程，就會導致慢性炎症，而後發展為腫瘤。建議少喝高度酒。

10/8/2018

- 1) 夏天受涼引起風寒感冒時，趁熱喝上一碗紅茶姜湯有助於散寒解表。紅糖姜湯、紅棗姜湯等也有很好的暖身防寒效果。
- 2) 儘量做到三餐定時、定量，避免饑一頓飽一頓。一般情況下，三餐最好在以下時間

進行：早餐 6：30~8：30，午餐 11：30~13：30，晚餐 18：00~20：00。定時定量定質吃飯，看起來簡單，效果卻很好，胃腸的好功能，大多數時候是靠養出來的。

11/8/2018

- 1) 魚類建議選個頭小、牙齒尖、生活在寒冷水域的魚。女性孕期食用三文魚、金槍魚等富含油脂的魚類，有益胎兒智力、行為能力、視力發育。
- 2) 排骨+海帶：排骨富含優質蛋白質和血紅素鐵，還可提供一定量的維生素。海帶含有豐富的碘、鐵、鈣，類胡蘿蔔素、尼克酸等維生素的含量也較高，兩者搭配在營養上很互補。

12/8/2018

- 1) 冬瓜+海帶兩者同食，不僅能消暑，還有助於控制體重。海帶冬瓜湯特別適合更年期女性食用，有助預防骨質疏鬆，減少更年期綜合征和內分泌失調等不良症狀。
- 2) 美國心臟協會今年 5 月發佈聲明：為了降低冠心病、缺血性腦卒中、猝死等疾病的

發生風險，建議人們每週吃 1~2 次富含歐米伽 3 脂肪酸的海魚。

13/8/2018

- 1) 紅豆薏米湯。從現代營養學的角度來說，紅豆和薏米都富含有助利尿的鉀，也非常適合易水腫的人。體內濕氣大和易水腫的人可以常喝紅豆薏米湯。
- 2) 吃飯挺直腰和背。吃飯時身體處於放鬆狀態，很容易含胸駝背，使食道和胃部受壓，影響消化。坐在矮桌前、沙發上吃飯，會造成腹部受壓，影響消化道的血液迴圈。正確的做法是，在高度合適的餐桌上進餐，而且要挺直腰背。

14/8/2018

- 1) 高血壓的人常吃薯類和雜糧。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。
- 2) 長痘痘的人大多有容易上火，飲食可多選用清涼祛熱、生津潤燥的食物，如苦瓜、黃瓜、冬瓜、番茄、綠豆芽、蓮藕、梨等。另外，蔬菜水果富含維生素 C、胡蘿蔔素以及

類黃酮等，這類食物也可多吃。

15/8/2018

- 1) 研究發現，一次性進食 250 克左右、抗氧化能力較強或中等的新鮮果蔬，能明顯提高人體血液的抗氧化作用。另外，多吃蔬菜和水果，也有助預防心腦血管疾病和癌症。
- 2) 餐前半小時喝優酪乳可減輕饑餓感，能讓自己在吃飯時較為理智，選擇攝入更健康的食物，也不會吃過量，減少熱量攝入。更有研究發現，餐前半個小時喝乳製品可讓餐後血糖更平穩，減少脂肪囤積。

16/8/2018

- 1) 香蕉、芒果等很多熱帶水果不適合放冰箱，以免加快變質，這類水果放在避光陰涼的地方即可。多數溫帶水果應冷藏，如蘋果、桃、梨、草莓等。
- 2) 走路屬於有氧運動，建議每週刻意進行 3~5 次訓練，每次半小時以上，以微微出汗為宜。走路時應保持姿勢端正，避免駝背、斜肩。

17/8/2018

- 1) 悶熱天氣，出汗多，還應及時補充維生素C。一般來說，口感酸的水果所含的維生素C可能較多。吃酸棗、葡萄、山楂、檸檬、草莓、鳳梨、芒果、獼猴桃等酸味水果，可起到斂汗生津的作用，預防流汗過多而耗氣傷陰。
- 2) 胃腸道是最能“感受”情緒的器官，長期處於緊張和壓抑的情緒中，會引起神經調節紊亂，削弱胃黏膜保護屏障功能，造成胃功能受損，導致慢性胃病。

18/8/2018

- 1) 中國男性>85 釐米、女性>80 釐米，腰圍就超標了。可以通過堅持挺腰收腹的姿勢來鍛煉腹部肌肉，例如走路時要抬頭挺胸、站立時腹部微微收緊、伏案工作保持正確的坐姿。
- 2) 花椒水泡腳祛寒。將 20 克花椒放入紗布口袋，加水煮 40 分鐘後，泡腳 20 分鐘。雙腳被譽為人的“第二顆心臟”，密佈著六大經脈和穴位，花椒性辛溫，溫陽散寒祛

濕力強。

19/8/2018

- 1) 雞蛋不能橫著放，應該大頭朝上小頭朝下、直立豎放。這是因為雞蛋會呼吸，如果把大頭部分朝下放，呼吸作用就會變差，從而減少其新鮮度。
- 2) 吃魚維護視力。研究顯示，增加魚肉攝入可能降低老年黃斑變性的發病風險，原因是歐米伽 3 脂肪酸可防止老年黃斑變性的可能致病因素，比如氧化損傷、炎症等。

20/8/2018

- 1) 把握好放調味料時間。放鹽過早會讓肉的蛋白質變性收縮，不僅口感變硬，而且腥膻氣味出不來，外面的湯汁滋味進不去。恰當的調味時間是，出鍋前 10 分鐘左右放鹽，1 分鐘左右放味精或雞精。
- 2) 美國疾病控制和預防中心指出：“吸煙會導致癌症、心臟病、中風、肺病、糖尿病和慢性阻塞性肺疾病，後者包括肺氣腫和慢性支氣管炎。”同時，吸煙會影響胃腸道粘膜組織。要想長壽，首先要跟香煙說再

見。

21/8/2018

- 1) 熬夜會對身體造成多種損害，經常熬夜的人胰腺癌發病率要比一般人高出 3 倍多。含鹽量高、熏醃的食物不利健康。研究結果發現，每天吃烤腸等加工肉類超過 50 克的人，比不吃的人患胰腺癌的幾率高 2/3。
- 2) 肌肉的主要成分是蛋白質，充足的優質蛋白的攝入，可以促進肌肉對脂肪的燃燒效率，提高運動的減肥效果。雞蛋、牛奶和大豆中，富含優質蛋白質。

22/8/2018

- 1) 坐飛機忌過飽。人在高空中腸胃血液相對減少，導致腸胃分泌能力下降，蠕動減弱，容易出現消化不良的反應。如果飲食過飽會對腸胃以及心臟造成極大負擔，有時還會造成腹脹、腹瀉。
- 2) 睡前不玩手機電腦。一項研究發現，電子產品發出的藍光對大腦分泌的，有助於睡眠的 MT 形成的干擾甚于白光。另一項研究發現，電腦螢幕發出的光也會帶來相似影

響。因此，睡前一小時應禁用電子產品，平和心情。

23/8/2018

- 1) 胃腸較弱的老人、兒童，吃剛從冰箱拿出來的水果，可能會引起腹瀉、消化不良等症狀，最好放一會兒再吃。
- 2) 坐飛機忌吃容易產氣的食物隨著飛機升入高空，氣壓越來越低，胃腸道內的氣體會發生膨脹，人在高空中的產氣量是在地面的 2~4 倍。因此，登機前應少吃蘿蔔、紅豆等容易產氣的食物。

24/8/2018

- 1) 熬制粗糧粥，特別是含有雜豆的粥時可選用高壓鍋，以免烹調時接觸過多氧氣，有利於保存粗糧中寶貴的抗氧化成分，如多酚類物質。
- 2) 健走。有氧運動可使心跳加速，而且有些動作需要協調四肢，能活化小腦，促進思考，提高認知和資訊處理的速度。有氧運動很簡單，健走即可。美國伊利諾大學研究發現，只要每週健走 3 次、每次 50 分鐘

就能使思維敏捷。

25/8/2018

- 1) 肉類放鹽太早，則會讓蛋白質過早凝固，不僅難消化，腥味還揮發不了，湯汁的鮮味也滲不進去。建議將菜做到七八成熟時再放鹽，或者出鍋前再放。
- 2) 平時醃制肉類的時候，可以用鹽、胡椒粉、紹酒、蛋清和澱粉將肉片抓勻，然後用適當的油溫滑熟，這樣可以很好地保住營養，並且口感也不錯。

26/8/2018

- 1) 山藥粥：孩子和老人牙口都不太好，而且消化系統比較弱，而山藥粥十分易於消化。煮粥時放入山藥塊，再加上幾顆撕開的紅棗。脾胃虛弱或消化不良的人也適合喝山藥粥。
- 2) 山藥性平味甘，具有健脾養胃助消化的功效。山藥中的甘露聚糖有調節糖代謝、減緩血糖吸收的作用，糖尿病患者可用山藥代替一部分主食。

27/8/2018

- 1) 維生素 C 豐富的食物以新鮮果蔬為主，比如青椒、蘿蔔纓、芥菜、酸棗、鮮棗、獼猴桃、柑橘等。建議每天吃夠 400~500 克蔬菜，250~300 克水果。
- 2) 山藥，富含可溶性膳食纖維，容易增加人的飽腹感，對於控制食欲、瘦身減肥有很好的輔助作用，可以替代部分主食。

28/8/2018

- 1) 葡萄裡的花青素，洋蔥裡的槲皮素，都屬於多酚類物質，這類物質裡極強的抗氧化劑，能清除體力的自由基，對心血管有一定的益處。
- 2) 蒸煮、生吃的方式，可避免高溫破壞營養素。含水量高，口感清脆，沒有苦澀味道的蔬菜。比較適合生吃的比如生菜，黃瓜，西葫蘆，白蘿蔔，洋蔥等淺色蔬菜。

29/8/2018

- 1) 美國《預防》雜誌刊登的一項研究顯示，晚上 9 點後只要使用 20 分鐘智慧手機，就會明顯提高疲勞水準，甚至影響第二天白天的注意力集中程度。所以，勸大家晚上玩

手機的時間要短一些，早點休息。

- 2) 喝水常出現的 2 個誤區。一是、喝水太快，短時間內補充大量液體，會加重心臟、腎臟等器官負擔，易引發頭痛、水腫、血壓升高等。二是、喝水太“冰”，人體體溫較高時，最好不要喝 5°C 以下的飲品，喝涼水會刺激胃部，導致胃痙攣、腹瀉等。

30/8/2018

- 1) 遠離螢幕，減少光干擾。睡前最好不要玩手機、Pad。如果真的戒不掉，參考美國梅奧診所的專家建議：設備與臉部保持 30 釐米以上。適當調低螢幕亮度，儘量減少亮光對睡眠的干擾。
- 2) 入秋後，要注意少食寒涼食物，少喝冰鎮冷飲，秋涼季節不妨穿個馬甲，護住前胸後背，喝水以溫開水為宜。

31/8/2018

- 1) 對體寒體虛的人來說，菊花茶中加些冰糖，能稍微減弱一下寒性。而對於體熱體壯的人，加冰糖會減弱菊花茶清熱的功效。

2) 手機對兒童的危害更大。經常玩手機的孩子缺乏與人交流的機會，容易出現語言發育遲緩和溝通障礙。對大腦神經有潛在危害。法國克萊蒙費朗大學研究發現，幼兒使用手機時，他們的大腦對電磁波的吸收量比成年人多 60%。