

1/9/2018

- 1) 入秋後，正是吃梨的好季節。最解膩：鴨梨。肉質細脆多汁、清甜爽口，吃完油膩的東西想解解膩，它就是最好的選擇。最養生：雪花梨。個頭大、表面略糙，汁多味甜，直接吃掉或冰糖梨水，清心潤肺、止咳潤燥。
- 2) 素食者易缺乏維生素 B12。穀類、豆類、蔬菜和水果等植物性食物幾乎不含維生素 B12，其中的鐵又不易被吸收，因此素食者容易因為缺鐵和維生素 B12。

2/9/2018

- 1) 秋天應適當多吃些 發酵食品，改善夏季生冷飲食導致的脾胃虛弱。如發酵麵食、醪糟、豆豉、優酪乳等
- 2) 秋季是薯類出產的旺季，薯類富含 B 族維生素和鉀、鎂等礦物質，膳食纖維豐富，有利於提高胃腸的消化吸收能力，預防肥胖

和多種慢性病。

3/9/2018

- 1) 維生素 C 可以幫助鐵處在容易被吸收的狀態，會讓補鐵效果翻倍。補鐵的同時吃一些富含維生素 C 的果蔬，如青椒、蘿蔔纓、芥菜、酸棗、鮮棗、獼猴桃、柑橘等。
- 2) 菊花茶要現泡現飲，最好不要久放。擱置了 24 小時以上或者隔夜菊花茶，就不要再喝了。因為菊花茶中的黃酮類物質十分不穩定，很容易被氧化，使茶水失去本來的黃色色澤，變為綠色，其保健作用也會有所下降。

4/9/2018

- 1) 家有剩菜這樣做。剩的紅燒排骨，加些洋蔥、蘑菇、土豆、胡蘿蔔、玉米，做成時蔬炒排骨。剩的燉排骨加蔬菜和掛麵，做成蔬菜排骨湯麵；剩番茄炒蛋加木耳和麵疙瘩，做成番茄味疙瘩湯。
- 2) 與精白米相比，粗糧質地較硬，為了節約時間，使其口感更好，烹調前需要對粗糧進行浸泡處理。紫米、黑米、糙米等需要泡 4

小時左右，雜豆表皮更為緻密，泡豆時間應在 12 小時以上。

5/9/2018

- 1) 立秋後蚊子咬人更狠，一天中有兩個攻擊高峰：清晨至 9 點和傍晚 6 點左右。下班回家開門前先四處看看，觀察身上和周圍有沒有蚊子，拍打拍打衣服再進門。蚊子最多的地方就是草地、樹林和水邊。
- 2) 小妙招選好蜂蜜。冷水沖泡蜂蜜，快速搖晃。優質蜂蜜加入水搖晃後液體渾濁，上層出現大量泡沫，且不易消退。

6/9/2018

- 1) 秋季飲食應以滋陰潤肺、防燥護陰為主，可多吃梨、蘋果、葡萄、香蕉、蘿蔔、百合及綠葉蔬菜，以助生津防燥，少吃蔥、薑、蒜、辣椒等辛辣燥烈之物。
- 2) 口腔科醫生提示，早晚要認真刷牙，每次刷牙時間在 3 分鐘左右，使牙齒處在較高濃度的氟環境下，最好是每頓飯後刷一次，若沒有條件，也應用清水漱口。

7/9/2018

- 1) 新鮮山藥中含有的糖蛋白和甘露聚糖等活性成分，有一定預防動脈硬化的作用。山藥具有益肺氣、養肺陰的作用，肺虛咳嗽的人可多吃一點。
- 2) 優酪乳隨餐喝助消化。優酪乳之所以酸是因為其中含有大量乳酸。乳酸可幫助增加腸道中的酸度，促進食物消化，同時還促進鈣、鐵、鋅等營養物質的吸收。

8/9/2018

- 1) 吃豬肉葷素搭配。豬肉可搭配有解膩作用的土豆、胡蘿蔔等燉食。或豬肉切小丁，與黑木耳、豆類、青椒、苦瓜等高纖維食物同炒，有助於提高身體脂肪代謝，以 1 份豬肉配 3 份蔬菜為宜。
- 2) 富含花青素的食物常吃抗衰老，比如紫甘藍、藍莓、葡萄、紫薯、茄子等，一般來說，顏色越深，花青素含量越高，抗氧化效果越強。

9/9/2018

- 1) 研究證明，綠葉菜中的葉綠素、膳食纖維和多種植物化學物，有利於減少致癌物的

吸收，促進它們從腸道排出，提高肝臟的解毒能力，減少致癌物的致突變作用。比如芥藍、芥菜、油麥菜、韭菜、菠菜、小白菜、馬齒莧等。

- 2) 茄子皮營養豐富。如維生素P，花青素等，顏色越深的茄子，抗氧化能力更強。烹調時建議不去皮。還可預防在烹飪時，茄肉不迅速變色。

10/9/2018

- 1) 雜豆的蛋白質含量是大米的3倍，B族維生素也高很多，鉀含量更是高出十幾倍。因此建議大米常與紅豆、綠豆、芸豆等雜豆混合一起煮更營養。
- 2) 飯後立馬坐著或躺下，容易讓胃酸逆流到食道，發生胃食管反流。飯後最好站立或散步半小時左右，若有飽脹感，可在腹部順時針按摩10~20圈，但不宜做劇烈運動。

11/9/2018

- 1) 常犯咽炎的人要儘量避免辛辣刺激食物、烈酒及濃茶，生薑、辣椒、花椒、胡椒都會加重咽部不適症狀。平時多進食一些具有

潤肺清咽作用的食物，如梨、羅漢果、白蘿蔔、橄欖、菊花、銀耳、百合等。

- 2) 焦慮傷心肺，抑鬱傷腸胃。因此心情抑鬱時，可適當吃些甜食，能增加幸福感。不愛吃甜食，可選擇堅果類食物，同樣有助於減少負面情緒。

12/9/2018

- 1) 近日，西班牙巴賽隆納大學全球衛生研究所一項研究顯示，超過晚上 9 點吃晚餐，將增加罹患乳腺癌和前列腺癌的風險。
- 2) 食鹽過量是導致高血壓的一個重要原因，而高血壓是動脈硬化的推手之一。降低動脈粥樣硬化的發病風險，必須從日常飲食著手，炒菜、煲湯都要少放鹽，平時少吃醃制食物和加工食品，每天攝入的鹽控制在 6 克以下。

13/9/2018

- 1) 綠茶比較細嫩，不適合用剛煮沸的水泡，以 80°C~85°C 為宜，沖泡時間為 2~3 分鐘。綠茶適合現泡現飲，溫度過高或浸泡時間過長，其中的茶多酚等營養物質將遭到破

壞，芳香也會消失。

- 2) 多菜少肉的飲食有益健康，但如果只吃蔬菜不吃肉，可能會導致人體缺乏維生素 D。建議葷素搭配、服用維生素 D 製劑、多曬太陽是補充維生素 D 的好辦法。

14/9/2018

- 1) 秋季可以適當吃些橙黃色和深綠色的蔬菜（胡蘿蔔、南瓜、地瓜、菠菜、芥藍、地瓜葉等）、動物肝臟、動物腎臟、深海魚、蛋黃等，富含維生素 A 的食物。
- 2) 紅茶最好用沸水沖泡，沖泡時間以 3~5 分鐘為宜。一般紅茶沖泡一兩次口感達到最好，較為高檔的工夫紅茶，沖泡三四次味道最佳。

15/9/2018

- 1) 番茄紅素主要存在於番茄、西瓜、葡萄柚和芭樂等食物中，番茄紅素屬於脂溶性的營養素，和油脂搭配吸收利用率更高。因此，番茄熟吃更好，做成番茄炒雞蛋、番茄湯都是不錯的選擇。
- 2) 花青素是葡萄、李子、草莓等紫紅色食物的

主要色素來源，它是一種水溶性植物色素。除了賦予食物漂亮的顏色，花青素還有很多保健功效，比如抗氧化、消滅自由基、減輕炎症反應、改善視力等。

16/9/2018

- 1) 膳食中的鐵分為兩類，其中紅肉和內臟當中的“血紅素鐵”的吸收利用率較高。一般來說，肉類的顏色越紅，其中所含血紅素鐵就越多。心、肝、腎等內臟和動物血當中所含的血紅素鐵最豐富。
- 2) 美國化學學會公佈的一項研究顯示，辣椒所含的辣椒素可以減少人體合成膽固醇，同時能干擾某種會導致動脈狹窄的基因功能，增加血流量，從而改善心臟功能。每天適當吃點辣椒入菜也是不錯的。

17/9/2018

- 1) 吃魚健腦。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) 經常大笑有助減輕壓力、提升免疫力，使



思維變得更敏捷。要多和有幽默感的人交往，接收積極情緒。

18/9/2018

- 1) 紅肉和動物肝臟富含鐵、鋅、膽鹼、葉酸等有益大腦的營養素。動物來源的鐵，含量和吸收率都很高。建議每天攝入紅肉 100 克左右，經常換著品種吃。肝臟每週吃一次。
- 2) 劍橋大學科學家的研究發現，缺乏運動是導致 65 歲以上老人患癡呆症的主要原因，缺乏體力活動可使癡呆風險增加 250%。

19/9/2018

- 1) 預防胃病應少吃醃制食物。少吃醃、燒、烤、熏、炸制、生冷食品，多吃炒、煮、蒸制食物，忌污染、腐爛、變質食物。
- 2) 香蕉、芒果這樣的熱帶水果，很怕“凍傷”。過低的溫度會使它們發黑、腐爛。適宜在 12°C 左右保存，放在室溫陰涼處即可。

20/9/2018

- 1) 大米本身的脂肪含量很低，每 100 克米飯的

脂肪含量只有 0.2%，做成炒飯之後，脂肪含量升高至 6%~8%。同樣吃一碗半斤左右的炒飯，要比普通米飯多吃進去 100~200 千卡熱量。因此，建議減肥的人不要吃油炒飯。

- 2) 吃了土豆、紅薯、南瓜等富含澱粉的食物後，要適當減少吃其他主食的量。因為這些食物所含熱量要比普通的蔬菜水果高，長期大量吃而不減主食會導致肥胖。

21/9/2018

- 1) 每頓飯最好做一個涼拌菜，因為涼拌菜能在很大程度上保留蔬菜中的維生素和礦物質，以及多種活性保健因數。
- 2) 很多肉湯中含較多脂肪、膽固醇和嘌呤等，特別是長時間熬制的“老火靚湯”，嘌呤含量更高。長期大量喝這樣的湯，容易導致高尿酸，甚至痛風。

22/9/2018

- 1) 糙米山楂豆漿，功效降低血清膽固醇。黃豆 50 克，糙米 20 克，鮮山楂 20 克。糙米中膳食纖維的含量較高，降低脂肪和膽固

醇的作用明顯，山楂也可降低血清膽固醇濃度，兩者搭配食用效果更好。

- 2) 冬瓜和海帶搭配食用，能降壓降脂、清熱利尿，適合高血壓或高脂血症的人食用。

23/9/2018

- 1) 嗓子乾燥、灼熱、疼痛，吞咽時咽痛加重，可能是急性咽炎。此時用金銀花、野菊花、膨大海等泡水代茶飲有一定緩解作用。
- 2) 速食中精製穀物、糖分較多，容易造成維生素 B2 缺乏，進而出現口角炎。最根本的預防措施是多吃些粗糧、水果、蔬菜等營養豐富的食物。

24/9/2018

- 1) 很多肉湯中含較多脂肪、膽固醇和嘌呤等，特別是長時間熬制的“老火靚湯”，嘌呤含量更高。長期大量喝這樣的湯，容易導致高尿酸，甚至痛風。
- 2) 人體每排泄 1000 毫克鈉，大約會耗損 26 毫克鈣。食鹽主要成分是鈉，吃鹽越多，鈣流失越多，容易導致骨質疏鬆。

25/9/2018

- 1) 很多飲料中含有大量的糖分，跟酒精結合起來，經常飲用的話很容易熱量超標，為健康埋下隱患。這些人群更要遠離飲料兌酒：高血壓、心臟病患者、肝炎患者、胃腸疾病患者、尿路結石患者、青光眼患者、妊娠、哺乳期婦女、少年兒童。
- 2) 玫瑰花茶比較適合女性飲用，壓力大時喝一杯能穩定情緒。每次取 15 克玫瑰花放入杯中，用溫水沖泡即可。不過，玫瑰花最好不要與茶葉一起沖泡。另外，玫瑰花活血化瘀作用較強，孕期和經期最好不要飲用。

26/9/2018

- 1) 曬太陽有利於體內維生素 D 合成，延緩骨質疏鬆的發展。陽光中的紫外線可使人體皮膚產生活性維生素 D，促進鈣在人體中的吸收，起到強壯骨骼的效果。秋冬季節曬的時間為 30-60 分鐘。
- 2) 低頭使用手機時，頸椎承受著更重的頭部重量，同時頸肩過度緊張，腰椎負擔也加大了。低頭看手機不應超過 15 分鐘，最好

保持手機與視線平齊，不要含胸駝背。

27/9/2018

- 1) 中醫養生觀點，秋要平補，滋陰潤燥，益氣補腎。雞肉性溫，適合配伍藥膳，比如雪梨燉雞湯、玉竹黃精燉雞、板栗蒸雞、當歸山藥烏雞湯等。
- 2) 《中國居民膳食指南 2016》建議，每週吃雞蛋不要超過 7 個。不要在乎雞蛋是紅皮、白皮還是綠皮的。研究證實，雞蛋皮顏色與營養價值毫無關係。

28/9/2018

- 1) 白天用眼頻繁，難免出現乾澀、疼痛等症狀。睡前熱敷一下眼部，有助改善眼部周圍氣血運行，有效緩解眼部疲勞，還能減輕黑眼圈。
- 2) 犯困時，懶腰幫你解乏。犯困的時候，有意識地伸伸懶腰，既可克服困倦感，又給心臟和大腦打了一針“強心劑”，久坐不動、長時間進行腦力勞動、看電視電腦一段時間後，尤其適合。正值“秋乏”的季節，多伸懶腰也有解乏的效果。

29/9/2018

- 1) 一些運動時頭暈甚至昏倒的人，是運動前進食太少導致的。運動過程中，人體的血糖會慢慢下降，若脂肪酸來不及變成能量，就會產生頭暈現象，在運動前適當吃點東西即可避免。
- 2) 每個人都有“最佳飲水量”。一般來說，成人每日需飲水 1500~1700 毫升，兒童需飲水 1200 毫升左右，2 歲以下幼兒，每日每公斤體重需水量為 100~150 毫升。劇烈運動或高溫作業時大量出汗，需要增加飲水量。

30/9/2018

- 1) 黑豆、黃豆、豌豆、蠶豆、扁豆、鷹嘴豆等豆類營養豐富，低脂肪高蛋白，富含複雜的碳水化合物、膳食纖維以及多酚和皂苷等活性物質，有助降低膽固醇。
- 2) 維生素 B12 缺乏容易導致嚴重的血液疾病和神經疾病。多項大型前瞻性研究發現，補充維生素 B12 可降低心血管疾病的發生或復發風險。富含這種營養素的食物有瘦肉、發酵豆製品等。