

1/1/2019

- 1) 煎炸對歐米伽 3 脂肪酸(一種不飽和脂肪酸，有益心腦血管健康)的破壞是最嚴重的，在此過程中還可能產生致癌物。相關研究表明，油炸魚、油煎魚等，多吃不僅無益心腦血管健康，甚至可能有害健康。
- 2) 花生、核桃、開心果、松子、杏仁、腰果、榛子等堅果具有很高的營養價值，是蛋白質、多不飽和脂肪酸、脂溶性維生素和微量元素的重要來源。堅果脂肪含量相對較高，宜少吃，每天一小把。

2/1/2019

- 1) 飯前喝碗熱粥或熱湯。寒冷的氣溫下，喝上一碗熱乎乎的粥，能暖腸胃、喚醒消化系統，促進食欲。尤其是雜糧粥還能幫助補充 B 族維生素和鉀等多種營養素。
- 2) 燕麥含有獨特的膳食纖維—— $\beta$  葡聚糖，不僅口感獨特，還具有調節血脂、控制血

糖、調節免疫力的作用。《中國居民膳食指南(2016)》指出，與大米或麵粉相比，增加燕麥可以降低人體“壞”膽固醇水準。

3/1/2019

- 1) 冬季人們為抵禦寒冷，往往吃肉較多，吃肉則易生痰，易上火。搭配涼性的蘿蔔，能起到清涼、解毒、去火的作用。在我國民間有“小人參”之美稱，也有“冬吃蘿蔔夏吃薑”之說。
- 2) 山楂生吃，有助於消除體內脂肪、減少脂肪吸收，減肥的人可多吃。用山楂做湯或茶，適合胃口不好的人群。熬山楂湯或者用山楂來泡茶，最好搭配決明子，有助於降低血脂。

4/1/2019

- 1) 羊肉最好燉著吃，因為羊肉經過燉制，會更加熟爛、鮮嫩，也易於消化。最佳搭配：搭配山楂或綠豆可以去除膻味。搭配白蘿蔔、山藥可補益脾腎、益胃平肝。搭配胡蘿蔔可補虛益氣。
- 2) 雖然人們常吃烤紅薯，但實際上，蒸紅薯才

是更健康的選擇，不僅能減少營養的流失，還能減少因烤制而生成的有害物質。最佳搭配：可以用紅薯搭配大米熬製成粥，有助於健脾養胃。

## 5/1/2019

- 1) 紅色粥，抗寒暖身。紅豆、紅棗、枸杞搭配，三味食材都有補益氣血的作用。熬制此粥需要注意，紅豆和紅棗最好先用冷水泡一晚，第二天與粳米和枸杞一起煮，口感更好。
- 2) 黃色粥，養胃健脾。有胃痛、四肢發冷等脾胃虛寒症狀的人，不妨來碗小米南瓜粥。先將小米熬制軟爛，再加入去皮、切丁的南瓜。這款粥能保護胃黏膜，加強胃腸蠕動，幫助食物消化，特別適合老人和孩子食用。

## 6/1/2019

- 1) 對於耐寒能力比較差的人群來說，當冷空氣來臨的時候，不管在室內還是在室外，最重要的是要“暖頭”。小寒節氣，外出要戴上保暖的帽子、圍巾，並避免頂風行

走。

- 2) 烹調油反復煎炸不僅容易產生反式脂肪酸，還易產生致癌物。在外儘量少吃煎炸食品，尤其是路邊攤的油條、油餅，因為常存在油反復使用的問題。自家用油避免反復煎炸，煎炸一次後的油建議用來拌涼菜或拌餃子餡。

7/1/2019

- 1) 栗子有“千果之王”的美稱，還是益腎宜氣的“補藥”。栗子主要功效為養胃健脾、補腎強筋，老少鹹宜。脾胃虛寒者，可用栗子、大棗、茯苓、大米煮粥喝。無論是熬湯還是炒食，應細細咀嚼，連津液吞咽，可以達到更好的補益效果。
- 2) 吃肉配薑好消化。姜作為調味品，能去除牛羊肉、海鮮類食物的膻腥味。姜也能通過增加消化液分泌，來幫助高蛋白食物的消化吸收。每天只需吃 1 克左右的生薑，即可改善消化。

8/1/2019

- 1) 多喝牛奶、豆漿等。牛奶營養豐富，其中的

酪蛋白、乳清蛋白等都易消化，蛋白質還可中和胃酸，是胃病患者的理想食物。

- 2) 細嚼慢嚥對胃病好。咀嚼食物時，口腔會分泌大量唾液，其中的碳酸氫鹽和黏液有抗酸作用，有助中和胃酸，其中的消化酶對胃黏膜有保護作用。

9/1/2019

- 1) 溫性食物如羊肉、牛肉、雞肉等，有助身體禦寒。黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季養腎的首選。
- 2) 粗糧比精糧更營養。早餐吃點粗糧，如雜豆粥、小米粥、黑米粥、燕麥粥、豆包、全麥饅頭、全麥麵包、紅薯、鮮玉米等，比只吃大米、白麵更營養。

10/1/2019

- 1) 蒸著吃營養保留全面。蒸菜幾乎是保留營養最全面的烹調方法，葷菜、素菜都可以用來蒸。用蒸菜法做涼菜，可以先把材料蒸熟，然後澆上汁，比如青菜、圓白菜等可以蒸好之後澆上炆蔥花豉油汁。
- 2) 教你挑選新鮮海魚。新鮮的海魚眼睛清澈

透明，眼球完整，飽滿稍向外凸。相反，如果魚眼不凸出、眼角膜起皺渾濁、眼內溢血發紅，說明魚不新鮮。

## 11/1/2019

- 1) 嘴唇乾的時候，一定要多喝水，並保持嘴唇的乾淨濕潤，可用含凡士林、魚肝油、維生素E等成分的無色護唇膏塗抹。
- 2) 長得越快的植物，光合作用能力強，釋放氧氣最多。建議多養速生的、葉片寬厚的花草，比如葉片寬大肥厚的君子蘭。君子蘭喜歡半陽半陰的生長環境，只要一點微弱的光就能進行光合作用，非常適合日照時長相對較短的冬季。

## 12/1/2019

- 1) 冬季泡腳時加入一點促進氣血運行的中草藥，如紅花、當歸、三七、川芎、丹參等，效果更好。泡完腳後用雙手掌心輪換著按摩揉搓足部，有助活血通絡，增強機體抗病能力。
- 2) 在外吃飯主動選擇健康吃法，關注食物營養而不僅是口味，儘量不點油炸食品 and 重

口味菜肴。主動要求飯店做少鹽少油菜；蔬菜量太少時，可要求多加一份菜。

### 13/1/2019

- 1) 紅豆、芸豆等雜豆，含膳食纖維比谷類豐富，有利於脂肪、膽固醇等物質的代謝，有助穩定血糖。煮粥加紅豆或芸豆，營養更多。
- 2) 泡腳養生。泡腳水溫度以 40°C 左右為宜，腳上繭較多的人，水溫可以適當高一點。小孩皮膚嫩，水溫要低一點；糖尿病患者腳部皮膚不敏感，水溫也要低一點，避免引起皮膚燙傷。

### 14/1/2019

- 1) 熬夜的人大都會有類似的感受：一到凌晨兩三點就會手腳冰涼、渾身發冷，這其實就是熬夜內耗氣血，寒氣趁虛入侵人體的表現。冬季建議作息調整為“早臥晚起”。
- 2) 冬季養生飯前喝碗熱粥，寒冷的氣溫下，喝上一碗熱乎乎的粥，能暖腸胃、喚醒消化系統，促進食欲。尤其是雜糧粥還能幫助補充 B 族維生素和鉀等多種營養素。

15/1/2019

- 1) 水果富含膳食纖維、維生素、礦物質和多種生物活性物質。研究發現，增加水果攝入可降低心血管病和幾種消化道癌症（食管癌、胃癌、結直腸癌）的發病風險。
- 2) 研究發現，魚肉中富含的歐米伽 3 脂肪酸可降低炎症反應，穩定易損斑塊，降低患心血管病的風險。還能有效降低認知障礙的發病風險，對阿爾茨海默症患者的神經退行性症狀起到改善作用。

16/1/2019

- 1) 有研究發現，與每晚睡七八個小時的人相比，每晚只睡 4 個小時的人，體內抵禦流感的抗體減少 50%。而飲食不規律、缺乏運動等，也會讓免疫力“受苦”。因此，要吃好、睡足、鍛煉，提高免疫力。
- 2) 反復下蹲預防心血管疾病。下蹲活動可使周身血管規律性地收縮舒張，減少心臟外周阻力，改善微小血管的彈性，減少心臟負荷。反復下蹲、起來、再下蹲，可以加強血液迴圈，增加回心血量，加快血液迴圈。

和新陳代謝。

17/1/2019

- 1) 大麥、豆類、胡蘿蔔、柑橘、燕麥等也含有豐富的可溶性纖維，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) 要想胃健康，就要改掉暴飲暴食的惡習，不妨細嚼慢嚥，慢慢體會飽的感覺，七八分飽後放下筷子。三餐固定時間吃，以免“饑不擇食”。

18/1/2019

- 1) 洗澡前喝杯白開水，可以補充因毛細血管擴張而導致的水分大量散失。洗澡後儘快補水，最好是茶水，可更好地補充體內丟掉的水分。喝水以少量多次為宜，這樣有利於心臟有規律、平穩地吸收水分。
- 2) 有人喜歡用很熱的水洗頭髮，但這種做法會損傷頭皮的皮膚屏障，導致大量頭皮屑產生，同時還會傷害毛囊和發質。建議用溫水洗髮，水溫 40 攝氏度左右最適宜。

19/1/2019

- 1) 看手機電腦比較累，注意視力養護。平時多吃菠菜、紅蘿蔔、南瓜等富含葉黃素的食物，常吃鰻魚、糙米等富含維生素 B1 的食物。
- 2) 延緩眼睛老花，可常打乒乓球。打乒乓球時，雙眼必須緊緊盯著穿梭往來、忽遠忽近、旋轉多變的來球，使眼球不斷運轉，血液迴圈增強，眼神經機能提高，可有效延緩老花。

20/1/2019

- 1) 膝關節沒有豐厚的脂肪和肌肉保護，血液供應較少，對溫度和濕度都非常敏感。膝關節受寒易發生退行性變化，出現疼痛、屈伸不利等問題。寒冬時節一定要穿秋褲，必要時可加個保暖護膝。
- 2) 山楂富含的胡蘿蔔素、山楂素等三萜類烯酸和黃酮類能營養心肌，調節血清膽固醇、血壓和血脂。但是山楂吃多了易刺激胃酸分泌，出現泛酸等不適症狀，每天吃 3~5 個即可，也可以切成片曬乾後每天泡水喝。

21/1/2019

- 1) 為避免幽門螺桿菌感染，平時應注意用餐環境和餐具的衛生，儘量在家中吃飯，少吃路邊攤和外賣，聚餐時使用公筷，不和家人共用牙刷。
- 2) 別蒙頭睡覺，以免大腦缺氧。人在睡眠時，會吸入氧氣，呼出二氧化碳。蒙頭睡覺，隨著棉被中二氧化碳濃度升高，氧氣濃度不斷下降，長期吸進這種空氣，容易導致胸悶、頭暈。所以天氣再冷，睡覺時也要把頭露在外面。

22/1/2019

- 1) 肩膀要“熱”養。在空調房或天氣冷的時候，披上圍巾能避免肩部受涼；睡前用熱水袋或熱毛巾敷肩頸部，或洗澡時用熱水沖大椎穴 10 分鐘左右，能起到類似溫灸的作用，促進肩部血液迴圈。
- 2) 樂觀是養分，提高免疫力。精神緊張、壓抑、悲觀等情緒會影響糖皮質激素等的分泌，進而影響到免疫力。要學會應對隨時而來的壓力，盡可能樂觀、積極，廣交朋友，多傾訴，多參加唱歌等活動。

23/1/2019

- 1) 冬季自來水一般都比較涼，如果直接用來洗臉刷牙對血管會有一定的刺激，尤其是心腦血管病人，一般推薦用 37~40 度的溫水洗臉、刷牙，以減輕血管的刺激。
- 2) 中國營養學會推薦，成人每天應攝入 25~35 克膳食纖維。蘋果、鴨梨、大棗等組織較硬、不太好嚼的水果，往往含有更多的膳食纖維。豌豆、毛豆等鮮豆都是高纖維食物。每天可以在蒸飯、煮粥時加把豆。

24/1/2019

- 1) 天冷的時候，不妨把餅乾、點心等零食換成堅果。堅果最好選原味的，且每天吃的量別超過一小把。堅果中含有豐富的維生素 E、B 族維生素，以及鐵、鋅、鈣等礦物質，還有一定量的蛋白質，都能幫助人們抵抗寒冷。
- 2) 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，還可保護視力。

25/1/2019

- 1) 高熱量、高油脂食物容易引起肥胖，建議多吃水果、蔬菜，適當吃些粗雜糧，肉類首選魚肉、蝦肉、瘦牛肉、雞胸肉、瘦豬肉等。
- 2) 最安全有效的補鈣方式是日常飲食中適當多吃乳製品、小白菜、豆腐乾等含鈣豐富的食物，還要戒煙、適量運動、不喝碳酸飲料，減少骨量流失。

26/1/2019

- 1) 長時間保持挺腰收腹的姿勢，在鍛煉腹部肌肉的同時，對減少腰圍非常有用。長期低頭伏案工作的人，工作半小時一定要起身走走；走路時要抬頭挺胸，雙眼平視，腳尖向正前方，自然邁步，步伐一定要輕快。
- 2) 想減腰圍的人最好選擇有氧運動。常見的有氧運動按照熱量消耗排序可列為：田徑、跳繩、騎自行車、慢跑、打籃球、打乒乓球、游泳、散步。

27/1/2019

- 1) 在冬季，人體容易出現手足冰冷，氣血循環不暢的情況。羊肉具有溫補氣血、開胃

健脾的功效，其富含蛋白質，熱量比其他畜肉高，寒冬常吃可益氣補虛，促進血液迴圈，增強禦寒能力。

- 2) 脾胃虛寒者，可用栗子、大棗、茯苓、大米煮粥喝；無論是熬湯還是炒食，應細細咀嚼，連津液吞咽，可以達到更好的補益效果。栗子燉雞，適合脾虛怕冷的人，有益氣補腎的功效。

## 28/1/2019

- 1) 冬天即使不渴也要注意補充水分，《中國居民膳食指南（2016）》中，成人每日推薦飲水量為 1.5~1.7 升。每天清晨起床後、晚上就寢前喝半杯水有助預防心腦血管意外。
- 2) 長期低頭伏案工作的人，工作半小時一定要起身走走。走路時要抬頭挺胸，雙眼平視，腳尖向正前方，自然邁步，步伐一定要輕快。

## 29/1/2019

- 1) 冬天即使不渴也要注意補充水分，《中國居民膳食指南（2016）》中，成人每日推薦飲水量為 1.5~1.7 升。每天清晨起床後、晚上

就寢前喝半杯水有助預防心腦血管意外。

- 2) 長期低頭伏案工作的人，工作半小時一定要起身走走。走路時要抬頭挺胸，雙眼平視，腳尖向正前方，自然邁步，步伐一定要輕快。

### 30/1/2019

- 1) 許多人夜眠時會打呼嚕，還會伴隨長時間的呼吸暫停，即醫學上的呼吸暫停綜合征。建議睡覺打呼嚕的人群進行體檢，儘早治療，排除心血管病的不良因素。
- 2) 不建議大家在吃撐了時再喝，因為優酪乳本身是一種飽腹感很強的食物，吃撐了再喝優酪乳反而會加重飽的感覺，並不利於消化。而且，優酪乳本身也含有一定熱量，吃撐了後再喝優酪乳就等於額外攝入這些熱量，長期如此可能導致發胖。

### 31/1/2019

- 1) 吃飯太快，可能造成進食量超出腸胃的承受能力，造成身體發胖。高血糖的人吃飯太快，有加重病情的危險。為防止中年後發胖引起的高血壓、糖尿病，從年輕時就

應注意改掉吃飯快的不良習慣。最好用15~20分鐘吃早餐，半小時左右吃中晚餐。

- 2) 一日三餐吃飯，顏色合理搭配。最好吃夠五種顏色，比如白色的米麵，紅色的番茄、肉類，綠色的蔬菜，黃色的大豆、胡蘿蔔，黑色的黑米、黑豆、黑芝麻等。