

1/10/2019

- 1) 牛奶、雞蛋無法提供人體必需的碳水化合物，吃後會很快感到饑餓，對兒童的影響尤其大。正確吃法是吃牛奶、雞蛋的同時，應搭配粥、饅頭等主食補充能量，最好再加一份蔬菜，讓營養更均衡。
- 2) 未經過精磨的紅小豆、綠豆、芸豆、幹豌豆、幹蠶豆等雜糧，富含更多膳食纖維、維生素和抗氧化物質。平時做米飯可以搭配著吃。

2/10/2019

- 1) 英國牛津大學的科學家研究發現，愛吃零食對身體的損害堪比吸煙。這是因為零食多以高油、高糖、高熱量的不健康食品為主，過多攝入這些不僅會減少果蔬等食物的攝入，更會誘發肥胖，導致慢病的產生。
- 2) 堅果富含礦物質。購買堅果、果乾時最好選擇天然未加工的，鹽焗、油炸、奶油口

味的儘量少買或不買。

3/10/2019

- 1) 一頓健康合格的早餐至少應包括 3 類食物：穀類食物，如麵條、饅頭、麵包等；動物性食物，如肉類、蛋類、乳製品等；還有富含維生素 C、可補充膳食纖維的蔬果。如果再吃些松子、杏仁等堅果就更好了。
- 2) 小米含有豐富的 B 族維生素等微量元素，能改善乳汁品質，促進嬰幼兒營養均衡，所以經常吃點二米飯，對哺乳期媽咪來說非常適合。

4/10/2019

- 1) 秋燥易傷津液，出現口鼻乾燥、便秘、皮膚皸裂等症狀；且秋燥容易傷肺，出現咽幹、乾咳等問題。飲食應以滋陰潤肺、防燥護陰為主，可多吃梨、百合及綠葉蔬菜，少吃辣椒等辛辣之物。
- 2) 皮膚乾裂注意保濕。皮膚在乾燥環境下易瘙癢甚至皸裂，這時首要的是補水。手提包裡建議帶上一瓶保濕噴霧，時常噴一噴皮膚，保持濕潤。沐浴後，應及時塗抹身

體保濕乳液，減少水分丟失。

5/10/2019

- 1) 中醫認為，肺和大腸相關。秋天乾燥的氣候不僅傷肺，還會導致大腸蠕動變慢，形成季節性便秘。不如學幾招按摩法，通過刺激穴位來通便。身體仰臥，將兩掌心搓熱，兩手疊放在右下腹，按順時針方向按摩 30 圈左右。或者用拇指或中指指肚，有節律地按壓人中，以促進代謝。
- 2) 秋高氣爽，清晨和週末，最好到山林、公園做幾次深呼吸，可達到保健功效。如果從此時開始堅持晨練直至冬季，更是讓全身器官在“空氣浴”中接受了耐寒鍛煉，為冬季保健打下了基礎。

6/10/2019

- 1) 脾胃不太好的人和怕冷的人，可以多喝點紅茶和黑茶。火氣旺、長痘痘的人可以喝點綠茶和黃茶。
- 2) 增加粗糧的攝入，對預防 2 型糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖具有潛在的益處。首選燕麥和薯類。燕麥含豐富的可溶性膳

食纖維，降血脂效果好。薯類具有預防便秘作用。

7/10/2019

- 1) 平時刷牙感覺牙齒酸脹，或者喝冷飲時牙齒酸痛者，適合用敏感人群專用牙膏，能延長礦物質停留在牙齒表面的時間，改善敏感問題。
- 2) 豆製品含豐富的蛋白質，還具有鈣、鎂、鉀、大豆異黃酮、B 族維生素等營養物質，對身體益處很多，還可有效預防和改善骨質疏鬆。

8/10/2019

- 1) 清心潤肺、補氣安神的蓮子百合湯。具體做法是：取蓮子幹品 30 克、百合幹品 15 克，洗淨放入鍋中，加 6 碗水，文火煲 3~4 小時，待蓮子松化，百合出味即可食用。
- 2) 秋季是薯類出產的旺季，經常吃一些山藥、芋頭、土豆、紅薯等，用來替代精白米麵，是非常好的選擇。薯類食物富含 B 族維生素和鉀、鎂等礦物質，膳食纖維也豐富。

9/10/2019

- 1) 美國心臟協會會刊《迴圈》載文，45~64 歲是增強心臟功能的“關鍵鍛煉期”。研究結果顯示，從中年開始將經常鍛煉融入日常生活，可恢復心肌活力，讓心臟更年輕。
- 2) 建議 18 歲及以上成人定期自我監測血壓，至少每年測量 1 次血壓，關注血壓變化。因為發病年齡越早，血壓水準越高，持續時間越長，高血壓對身體損傷越大。

10/10/2019

- 1) 提醒：運動後馬上洗澡傷心臟。運動後大汗淋漓，很多人會馬上洗個熱水澡，這樣不好。尤其對合併有潛在心腦血管疾病的患者來說，會大大增加心腦血管意外的可能。因此，運動後應安靜休息，最好待心率恢復到日常狀態，以 20~40 分鐘為宜。
- 2) 研究發現，維生素 E 對皮膚具有保濕作用，這種維生素在花生、核桃等堅果中含量較高。並且，堅果富含的多不飽和脂肪酸，也是健康皮膚必不可少的營養。

11/10/2019

- 1) 雞蛋+香蕉=能量。香蕉中的碳水化合物可快速提供能量，而雞蛋中的蛋白質和脂肪則有助於防止血糖驟升。雞蛋香蕉組合堪稱補充能量的理想組合。
- 2) 綠茶+檸檬=護心減壓。綠茶富含有益心臟健康的多酚類抗氧化劑兒茶酚，檸檬中豐富的維生素C可提升兒茶酚的作用，護心效果更好。另外，維生素C還有助於保持大腦充足的血流量，緩解壓力。

12/10/2019

- 1) 多吃果蔬護眼。萵苣、菠菜、西蘭花、橘子、胡蘿蔔、玉米等果蔬，富含葉黃素、類胡蘿蔔素等，可為眼睛提供保護，以防自由基和過度光照的傷害。
- 2) 建議大家適當吃些富含膳食纖維的食物，最推薦的當屬粗糧。燕麥、蕎麥、玉米等粗糧，不僅可補充膳食纖維，還能提供充足的碳水化合物、蛋白質、B族維生素、礦物質以及植物活性物質，更重要的是它們熱量相對較低，利於預防肥胖。

13/10/2019

- 1) 喝酒同時多喝水。在喝酒間隙多喝白開水，可以加速酒精從尿液排出，減少肝臟負擔。如果不小心飲酒過量，帶來頭痛、眩暈等不適，可以嘗試吃一些有助解酒的食物，如雞蛋、蘆筍、番茄、香蕉等。
- 2) 對於經常靠吃速食麵、熱乾麵或包子、涼皮、涼麵等應付三餐的人，建議搭配肉魚類、雞蛋、乳類、豆製品、蔬菜來改善其營養平衡，另外，最好再搭配水果作為零食。

14/10/2019

- 1) 防秋燥，飲食是重要的手段，避免大魚大肉，飲食清淡，每天多吃新鮮果蔬，蓮藕、山藥、百合粥、梨等食物，有助抵禦秋燥。吃點酸味的食物，比如柑橘、山楂等，有助於潤肺生津、養陰清燥。
- 2) 規律運動，有助提高心肺耐力，維持心臟機能。建議每週進行 3~5 次，每次不少於 30 分鐘的有氧運動，游泳、快步走、騎車都是不錯的選擇。

15/10/2019

- 1) 《中國居民膳食指南(2016)》建議，每人每天吃鹽不應超過6克(約平裝滿一啤酒瓶蓋的量)，並少吃臘肉、熏魚等富含隱形鹽的食品。
- 2) 缺水容易導致血液黏稠，增加栓塞或心梗風險。健康成年人每天應喝1500~2000毫升水，最佳喝水頻率是每半小時左右喝兩三口。

16/10/2019

- 1) 食用菌的營養價值介於動物性食品和植物性食品之間，它們比動物性食品脂肪含量低，比植物性食物營養價值更高，熱量更低。建議日常多食用菌類食品，保持均衡膳食，健康生活。
- 2) B族維生素缺乏會令人情緒沮喪、思維遲鈍，是抑鬱症發病的潛在機制。秋天不妨多吃點富含B族維生素的粗糧，比如燕麥、大麥、小米、大黃米、黑米、紅豆、綠豆、豌豆等。

17/10/2019

- 1) 要想把洋速食吃得健康。最好放棄炸雞翅、



薯條等油炸食品，把飲料換成熱紅茶、熱牛奶，飯後再補充水果，營養方面會略好一些。

- 2) 經常久坐或末梢迴圈不好的人，即使氣溫不是特別低，也會有雙腿冰涼的感覺。這類人應馬上穿秋褲、厚襪，並且最好每天睡前用熱水泡腳 15 分鐘。

18/10/2019

- 1) 養成規律的作息有利健康。作息安排有張有弛，每天保證睡夠 7~8 小時，晚上最好在 11 點就能上床睡覺。充足的睡眠不僅可以消除疲勞，調整情緒，還能增強免疫力，提高對疾病的抵抗力。
- 2) 日常吃油，建議少吃飽和脂肪。豬油、黃油、牛油、椰子油、棕櫚油中飽和脂肪占比較高，所含膽固醇較多，過多食用不利於心腦血管健康。

19/10/2019

- 1) 每天曬太陽。陽光中的紫外線可使人體皮膚產生維生素 D3，促進鈣在人體中的吸收，從而起到強壯骨骼的作用。建議春秋

季每天堅持曬太陽 20~30 分鐘，冬季每天曬太陽 30~60 分鐘。

- 2) 至少中等強度運動半小時能有效預防骨質疏鬆。肌肉運動起來，才能牽拉骨骼一起運動，延緩骨質丟失。快走、慢跑、打乒乓球甚至扭秧歌、跳舞等都是很好的運動方式。

20/10/2019

- 1) 鈣是骨骼“支撐者”，當鈣攝入不足時，骨骼中的鈣就會釋放到血液裡，以維持血鈣濃度，導致骨密度越來越低，骨質越來越疏鬆。牛奶是含鈣豐富且吸收率非常高的補鈣食物，綠葉蔬菜、乳酪、豆腐也富含鈣。
- 2) 除了喝水，我們還應該學會“吃水”。新鮮果蔬的含水量很高，例如黃瓜水分含量達 95.8%，生菜水分含量 95.7%，番茄水分含量 93.3%，它們不僅熱量低，還含有維生素 C、E，礦物質等，補水的同時還能給健康帶來更多好處。

21/10/2019

- 1) 甘油三酯偏高：植物油優選橄欖油、菜籽油，每天攝入食用油不超過 20 克；不吃肥肉或動物油脂、奶油；儘量不吃或少吃甜食以及所有含糖飲料等，過多攝入的糖分會在體內轉化成甘油三酯。
- 2) 控制血糖建議先菜後飯，且多菜少飯：進餐順序對血糖影響很大，建議先吃少油烹調的蔬菜，再吃一點魚、肉、豆製品，最後再吃主食。一小口飯配一大口菜。

22/10/2019

- 1) 美國拉什大學醫療中心曾對 716 名平均年齡為 82 歲的老人進行了研究，發現做飯、洗衣服等家務活，都能降低老人患阿爾茨海默病的風險。尤其是切菜炒菜。對老年人來說屬於精細操作，可以鍛煉手眼協調能力和記憶力，相當於老人的日常認知功能訓練。
- 2) 米飯、麵包等主食吃太多，會導致大量糖分被攝入體內，進而經過代謝轉化成脂肪，容易囤積在腹腔。可以適度吃些粗糧，比如燕麥、玉米可降低膽固醇、甘油三酯。

23/10/2019

- 1) 膽囊最怕你不好好吃飯，一定要按時吃早餐。查出膽囊結石的人，飲食上最好定時定量、少食多餐；以清淡為主，嚴格控制脂肪、膽固醇的攝入，肥肉、油炸食品要少吃；尤其注意晚餐別吃得太晚、太豐盛。
- 2) 尿酸偏高的人應注意低嘌呤飲食，少吃動物內臟、海鮮、啤酒、濃湯、黃豆芽、蘆筍、紫菜等食物。痛風患者要多喝水，床頭應放個水杯，以便晚上口渴時隨時飲用。

24/10/2019

- 1) 煎炒烹炸等中式烹調方法會產生大量油煙，食材在高溫下揮發出很多有害物質，對鼻、眼、咽喉黏膜有強烈的刺激性。因此，做飯時不僅要打開抽油煙機，還要開窗通風，最好讓空氣產生對流。
- 2) 騎車鍛煉下肢肌肉。騎車相對於慢跑等運動，對下肢衝擊小。研究發現，騎車不但能有效鍛煉下肢肌肉關節，還可以動員軀幹和上肢肌肉。

25/10/2019

- 1) 牛肉味甘性平，入脾、胃經，有補脾胃、益氣血、強筋骨的功效，可抵禦外界風寒侵入人體。
- 2) 白蘿蔔味甘、辛，性涼，入胃、肺經，具有清熱生津、下氣寬中、消食化滯、開胃健脾、順氣化痰的功效，還可防治秋燥損耗津液。

26/10/2019

- 1) 檸檬含有豐富的有機酸，有很強的殺菌作用。由於味道很酸，檸檬不適合直接食用，平時可以切片泡水喝。吃海鮮或喝紅酒時，適量加一些檸檬汁，味道會更鮮美。
- 2) 晚飯別吃太飽。消化功能弱的人，如果晚飯或夜宵過飽過油，會加重腸胃負擔，導致失眠。晚飯吃七分飽即可，以果蔬、碳水化合物為主，少吃肉類等難消化食物。

27/10/2019

- 1) 減肥期間，在飲食上建議適當補充蛋清、雞胸肉、豆類等富含蛋白質的食物，以減少饑餓感。
- 2) 飲食以七八分飽為宜，每餐攝入量以沒有

饑餓感、舒服為宜。少食多餐可避免暴飲暴食對身體帶來的損害，對一些老年人及患有胃病的人來說，少吃多餐可能更為有益。

## 28/10/2019

- 1) 肝、腎受毒素污染的風險較高，肺、肚、腸中可能有病原微生物，在烹飪前都要徹底洗淨。特別建議採用長時間高溫加熱的方法將內臟徹底做熟，必要時可在烹飪前做焯水處理。
- 2) 睡前別飲濃茶。喝茶是很多人的習慣，茶葉中含有咖啡因，具有提神醒腦的作用，但睡前飲濃茶會使精神過於亢奮，造成入睡困難。

## 29/10/2019

- 1) 冬天日照時間短，易引起人體缺鈣，而鈣離子有助調節肌肉的收縮與舒張。富含鈣的食物有牛奶，豆製品、綠葉蔬菜，堅果等。
- 2) 研究顯示，攝取大量維生素 C 能明顯減少因寒冷而導致的直腸溫度下降，並可緩解

腎上腺的過度應激反應，增強身體對寒冷的耐受性。鮮棗、獼猴桃、柿子椒、番茄等深色菜以及柑橘、檸檬等水果中也富含維生素C。

30/10/2019

- 1) 美國科學家對身著泳裝的婦女進行耐寒測試發現，那些怕冷的婦女大多體內鐵質不足，而一旦補充鐵，症狀就大大改善。富含鐵的食物還有動物肝臟、血豆腐等。
- 2) 冬季心梗高發，心血管疾病患者需提高警惕。外出時做好保暖。著重護好頭部、手部、腳部。回到室內不要急著脫掉衣帽，儘量減少血壓的波動。

31/10/2019

- 1) 一旦超重就需要控制每天攝入的總能量，少吃高脂肪、高能量食物，少吃豬牛羊等脂肪含量較高的紅肉，可用雞肉、魚肉等白肉代替。控制飲食期間，還應特別注意改掉暴飲暴食、愛吃零食等不良習慣。
- 2) 荷蓮一身寶，秋藕最補人。藕富含膳食纖維，熱量不高。鮮藕含有豐富的鐵、鉀、

鋅、鎂等礦物質。可輔助降血壓。