

1/6/2018

- 1) 脂肪肝患者的主食每天最多半斤，特別是白米飯、白粥、白饅頭、白麵條、白麵包等“精製穀物”的比例要降低，否則其中的澱粉容易在肝臟內轉化為脂肪。飲料和各種甜食中的糖也很容易在肝臟轉化為脂肪，應該儘量遠離。
- 2) 紅酒與白酒、啤酒混合喝，會刺激胃腸、肝臟和腎臟。研究顯示，常飲混合酒，患肝癌幾率會增高。

2/6/2018

- 1) 魚、肉等富含蛋白質的食物加熱超過 200°C 後會產生雜環胺，雜環胺化合物具有較強的致癌性和致基因突變作用。一般來說，加熱溫度越高、時間越長、食物水分含量越少，產生的雜環胺越多。
- 2) 少坐矮沙發預防駝背。應避免讓脊柱長時間保持弧形，比如，少坐低矮、柔軟的沙

發，減少下棋、打牌等需要久坐活動的時間或次數。

3/6/2018

- 1) 陰虛的人多體形瘦長，平時有手腳心發熱、口幹、咽幹、怕熱、心煩、面色潮紅等症狀。喝滋陰小藥茶。枸杞、玉竹、石斛、黃精這幾味藥甘潤可口，生津、益胃、潤肺、補腎，性平和，每味各取 5 克，加生薑 3 片，用沸水沖泡當茶飲用。
- 2) 食用油、堅果有哈喇味就不要吃了。這是因為食物中的脂肪發生氧化，生成小分子的醛類、酮類等威脅身體健康的物質，同時產生難聞的“哈喇味”。食用後可能引起噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等消化系統症狀，長期食用還可能誘發癌症。

4/6/2018

- 1) 有骨質疏鬆的人、每天最好不超過 2~3 杯咖啡。如已有骨質疏鬆症狀，控制每天咖啡飲用量是明智的選擇。一般認為，每天的咖啡因攝入不要超過 300 毫克，大約為 2~3 杯。

- 2) 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。青少年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。

5/6/2018

- 1) 中醫認為，黃瓜可以清熱利水、解毒消腫、生津止渴，很適合消暑。醫學研究證實，黃瓜含一定量的維生素 C、維生素 E 等營養物質，有助降糖控脂、預防便秘等。
- 2) 缺乏鈣和鎂，可能導致人們睡眠出現問題，包括睡前大腦過度興奮而入睡困難，以及半夜去衛生間之後難以再次入睡等問題。要解決這個問題，建議每天吃夠 500 克蔬菜尤其是綠葉菜，以及 300 克的乳製品（包括牛奶、優酪乳）。

6/6/2018

- 1) 醋能緩和辣味。醋中的醋酸可以中和辣味，減輕辣的刺激性。炒菜時如果辣椒放多了不妨加點醋。在餐館吃飯時，如果感覺菜比較辣，也可以要一小碟醋蘸著吃。

- 2) 住在鬧市區的人們更應關注自己的血管健康，可適當多吃生薑、洋蔥、茄子、香菇、黑木耳、玉米、燕麥等有助降低膽固醇、降血壓、防止血管硬化的食物。

7/6/2018

- 1) 祛濕開胃湯。取小白菜 500 克、花椒 2 個、鯽魚 350 克，菜籽油、海鮮粉、薑片適量。初夏的鯽魚味道鮮美，吃起來香甜可口，適當喝些鯽魚湯，有助於祛濕開胃、利水消腫，而從營養學角度來說，鯽魚富含優質蛋白、礦物質和維生素，極易被消化吸收，男女老少皆宜。
- 2) 乏力、食欲差其實是身體告訴我們要好好休息，集中體力對抗進入體內的病原體了。這個時候我們可以喝點蔬果汁、粥、優酪乳、豆漿等。

8/6/2018

- 1) 肥胖時，脖子會變粗，咽部脂肪增多，容易導致氣道變窄，出現打鼾症狀。建議打鼾患者每週 5 天，每天進行 30 分鐘的運動，比如健步走、游泳、騎車等，以“心率=170-

年齡”的運動強度為宜。

- 2) 經常光顧速食店，容易導致肥胖，而肥胖會增加卒中的風險。建議，選擇住房時要警惕周圍的購物環境，尤其是速食店的數量。如果住房緊鄰速食店，則要有“抵抗力”，儘量少去或不去就餐。

9/6/2018

- 1) 人在高溫天運動時，身體大量出汗，機體裡水分、電解質會大量消耗。因此，及時補水、補對水很重要。運動前應補足水，以無口渴症狀、尿液顏色正常為標準；運動中宜少量、多次不斷補水。
- 2) 不管涼粉還是涼皮，吃的時候應該與新鮮蔬菜和富含優質蛋白的食物一起搭配，如黃瓜絲、胡蘿蔔絲、香菜、雞蛋、豆腐絲、醬牛肉等。還可以多澆點麻醬，麻醬不但口感香醇，還富含蛋白質、鈣、鐵、維生素B2和維生素E。

10/6/2018

- 1) 涼皮、涼粉等食物，澱粉含量高，蛋白質不足，建議只是偶爾解解饞，不適合長期食

用。尤其是老人和孩子，不能因為好吃好嚼而多吃。攝入過多澱粉會影響腸胃消化。

- 2) 血脂高的每天吃一兩粗糧。吃太多的主食和甜食可能導致血脂異常。推薦每日主食攝入量為 250~400 克，其中最好有 50 克以上粗糧（燕麥、小米等），中等大小的水果每天可吃 1~2 個。

11/6/2018

- 1) 睡前捶背是老人養背的好方法。科學刺激背部兩條經脈，相當於保養五臟六腑，不僅能促進睡眠，更有延年益壽的功效。捶背通常有拍法和輕捶法兩種，均沿脊柱兩側進行。前者用虛掌拍打，後者用虛拳叩擊或掌側叩擊，單手或雙手操作均可。
- 2) 如果外出吃飯，點菜時要選少清淡類的菜品，儘量別點水煮魚、地三鮮、宮保雞丁等油多的菜肴，以免不知不覺中攝入過多的油脂。少吃“藏油”的食物，如起酥麵包、蛋黃派、奶油泡芙，以及燒餅、油條、油餅、麻團、炸糕等。

12/6/2018

- 1) 《中國居民膳食指南 2016》(以下簡稱《指南》)推薦，每天應吃 3 種以上穀薯類，4 種以上蔬果，3 種以上動物性食物，2 種豆類和堅果類，以及適當烹調油和調味品。
- 2) 清熱降火湯。取苦瓜半根、豬瘦肉適量、香油、食用油適量。苦瓜洗淨、去核，豬瘦肉切成片狀，加適量清水，燒開後先將苦瓜放入水中滾一下，再放豬瘦肉，等肉熟了加調味品即可。苦瓜瘦肉湯可清熱降火、清肝明目，其做法簡單，適合上班族。

13/6/2018

- 1) 做到 4 招防濕熱。夏季預防濕熱，在日常生活中，主要應做到這 4 點。儘量避開潮濕的環境，避免外感濕邪。少吃生冷食物，護好自己的脾胃。空調溫度不宜開得太低，白天應控制在 24°C 以上，晚上控制在 26°C 左右，並開啟除濕功能。一旦發現身體有上述不適，應及時清熱除濕、健脾益氣。
- 2) 拌黃瓜、蘿蔔絲等涼菜時，可以加點醋，因為醋有抑制細菌生長的作用，可提高涼拌菜的安全性。

14/6/2018

- 1) 患有消化系統疾病的人，要盡可能少吃肥肉、花生米、芝麻、松子、核桃、蛋黃、油酥點心等食物。平時可多喝一些滋補湯，如有肉，一定要燉熟燉爛。
- 2) 血脂升高應嚴格控制脂肪，全天脂肪攝入總量為 25~30 克，最多不超過 35 克。少吃或不吃含蔗糖多的食品，如甜點心、糖果等。平時不宜吃牛油、動物內臟、蛋黃等。

15/6/2018

- 1) 羊肉、牛肉屬於熱性食物，適合搭配屬熱性的紅茶。紅茶屬於全發酵茶，口味偏苦、澀，搭配口味重、色澤重的菜肴，不僅可以去腥增鮮，同時還有一定的養胃護胃功效。
- 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。適合與精白大米一起煮來吃，實現粗細搭配。

16/6/2018

- 1) 預防腰肌勞損最好的方法就是加強腰背部肌肉的鍛煉。日常生活中可以做些簡單的

腰部保健操，如“燕子飛”的動作：人呈俯臥位，雙手背向放好，頭儘量向上翹，然後放鬆。做這個動作時，不能屈膝，每天早晚各做一次，每次10分鐘左右，時間、強度要因人而異。

- 2) 南瓜中膳食纖維、鉀、胡蘿蔔素含量豐富，對於保護血管有益，特別適合痛風患者。南瓜可以跟大米、小米等糧食一起熬粥，也可以炒著吃。

17/6/2018

- 1) 喜食沙拉的人，尤其是素食者，在沙拉中加些豆類，如毛豆、青豆、黑豆、黃豆或豆干可攝入植物性蛋白質，保證營養均衡。
- 2) 老年人群心血管疾病發生率較高，建議日常多食用燕麥。研究表明燕麥含豐富的可溶性膳食纖維，降血脂的效果最好。同時薯類具有通腸道作用，因此，老年人群首選燕麥、薯類作為日常粗糧的攝入。

18/6/2018

- 1) 紫甘藍、茄子等紫紅色蔬菜富含花青素，在偏鹼性環境下容易變色發黑，炒出來顏

色難看。炒這類菜時可以加少許醋，醋中含醋酸、乳酸等有機酸，可使這些菜保持鮮豔紅亮。

- 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。

19/6/2018

- 1) 堅果：一個手掌心。堅果是優質零食，既可增強飽腹感，又富含有益心臟健康的不飽和脂肪。但是堅果或植物種子含熱量較高，每天攝入量應控制在 30 克以內，大約為一個手掌心大小。
- 2) 肉類，一個手掌心。每天攝入肉類的量應控制大約 40~75 克，大約是手掌心(不包括手指)大小、一副撲克的厚度。

20/6/2018

- 1) 中老年人每次看電視不要固定一個姿勢，易造成頸椎發僵、肢體麻木，甚至加重血管、神經已有的退行性病變。看電視時可做些抬頭、伸臂、挺腰、擲腿的動作，緩解

腰頸疲勞。

- 2) 蒸饅頭等麵食時，如果碱放多了，可加少許醋，起到酸碱中和的作用，減輕麵食裡的碱味。此外，醋有抑菌作用，做麵食時加一點兒，不容易發黴。

21/6/2018

- 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) 大腦一天有四個記憶黃金時段：醒後1小時，上午8~10點，下午6~8點，入睡前1小時。合理利用這四個時間段，可起到事半功倍的效果。

22/6/2018

- 1) 西蘭花胡蘿蔔素冠軍。胡蘿蔔素在人體內能夠被轉化為維生素A，不僅對眼睛中感光細胞、皮膚中上皮細胞的再生有著至關重要的作用，還對延緩衰老和預防癌症有

重要意義。

- 2) 彩椒，維生素 C 冠軍。VC 增加人體免疫力，改善鐵、鈣和葉酸的利用率等。彩椒作為一種果實蔬菜，色澤鮮亮，聞起來甚至有瓜果清香。做成蔬菜沙拉是最優選擇。

23/6/2018

- 1) 醋裡含有有機酸，燉牛羊肉時放點醋，容易讓肉燉得更爛。一般在肉燉到一半時加效果最好。燉海帶的時候，也可以加醋，因為海帶中含有褐藻膠等膠質，這些物質不溶于水，加點醋能破壞這些阻擋水分進入的膠質，海帶也就能很快燉爛了。
- 2) 常長痘的人大多有內熱，飲食應多選清涼祛熱、生津潤燥的食物，如苦瓜、黃瓜、冬瓜、番茄、蓮藕、梨、蘋果等。平時還應多喝水，促進血液迴圈。

24/6/2018

- 1) 大腦喜歡，多笑笑。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。建議：老年人遇事多往好處想，保持樂觀心

態，讓大腦輕鬆運轉。

- 2) 金銀花茶清熱解毒。金銀花茶做法。金銀花 10 朵、菊花 5~7 朵、山楂 1~2 克。將金銀花、菊花、山楂倒入 300 毫升左右的沸水中，加蓋燜 5 分鐘後即可飲用，也可晾涼後飲用。還可根據個人口味加入蜂蜜調味。

25/6/2018

- 1) 此時的毛豆煮後質地柔軟，細膩可口，既富含植物性蛋白質，又有非常高的鉀、鎂元素含量，維生素 B 族和膳食纖維特別豐富，可彌補出汗引起的鉀流失，對健康十分有益。
- 2) 啤酒的泡沫，被譽為“啤酒之花”，是發酵過程中產生的。這些泡沫裡有起泡蛋白質、多肽、多糖、酵母、微量元素等，有益健康。因此，啤酒帶著泡沫喝更好。油脂是泡沫的“剋星”，裝啤酒的杯子一定要乾淨。

26/6/2018

- 1) 中醫養生講究“不時不食”，夏季正值葡

萄、龍眼、荔枝上市的季节，適當食用這些溫熱性的水果可以改善腸胃功能，促進人體基礎代謝。

- 2) 夏天吹空調、喝冷飲容易使體內寒氣過重，食用羊肉、牛肉等熱性肉類可以溫陽散寒，補中益氣，尤其適合夏季手腳冰涼、氣血不足的人。

27/6/2018

- 1) 煮綠豆湯的方法是先煮沸水，然後放入綠豆，繼續小火煮 8~10 分鐘。倒出清湯，這樣煮出來的綠豆湯可在空氣中較長時間地保持碧綠色澤，並且解暑效果好。餘下的豆子可以繼續煮成綠豆沙，或加大米煮成綠豆粥。
- 2) 建議吃泡菜、酸菜等醃菜時，要麼在剛剛醃制後幾小時內吃完，要麼就等到 20~30 天后再吃，相對更安全。相反，僅醃制幾天的“暴醃菜”，亞硝酸鹽含量非常高，應儘量不吃。

28/6/2018

- 1) 俗語說“冬吃蘿蔔夏吃薑”，生薑味辛性

溫，散寒解表，適合體質偏寒的人食用。炒菜時加點生薑，可溫胃祛寒；與大棗、紅糖等搭配可代茶飲，幫助緩解女性經期疼痛；吃海鮮時可佐食薑汁蘸料，能夠殺菌驅寒。

- 2) 用蔬菜給嬰兒製作輔食，最好現吃現做，必須儲存的話，應該在低於零下 18 度的條件下冰凍，防止細菌污染。

29/6/2018

- 1) 夏季適宜柔性運動。夏至過後，天氣炎熱，運動最好安排在清晨陽光初照或夕陽西下時為好，宜選擇柔和、動作緩慢的散步、跳舞、太極拳等運動方式，時間在 1 小時左右。
- 2) 夏季不宜做劇烈運動，劇烈運動容易出現大汗淋漓，汗泄太多，傷陰氣，損陽氣；出汗過多時，應適當飲用淡鹽水、紅豆綠豆糖水，或西瓜；控制冷食冷飲，避免損傷脾胃、影響食欲。

30/6/2018

- 1) 菊花茶是一種很受歡迎的消暑飲品。泡菊花茶時，不少人會加入枸杞、蓮心、冰糖等

改善口味。建議：不要泡得過甜，一則會使消暑效果大打折扣，二則還有升高血糖的作用。

- 2) 肺氣虛的人通常抵抗力很差，容易受到外邪侵襲，平時生活中也要注意起居飲食。少吃生冷寒涼食物，如冷飲、涼茶、海鮮、西瓜、苦瓜等。要注意防寒保暖，尤其夏季應避免長時間待在空調房中。