

1/10/2018

- 1) 清新口腔用金銀花 15 克，白菊花 10 克，加綠茶少許，沸水泡開，代茶飲。金銀花有助抗菌消炎，是口腔致病菌的剋星。
- 2) 出門旅行，無論乘坐哪種交通工具，都要適時變換坐姿、活動雙腿，即便在空間狹小的地方，也一定要起來多活動、多喝水，才能防止意外發生。

2/10/2018

- 1) 玉米護眼：含有豐富的葉黃素和玉米黃質，能降低黃斑病變的幾率，維護視力，是抗眼睛老化的天然食物。
- 2) 土豆控血壓：土豆是微量元素鉀的絕佳來源。鉀離子參與細胞內外酸鹼平衡的調節，可以防止鈉攝入過量引起的血壓升高。

3/10/2018

- 1) 吃飯時間建議最好按點吃。早上 7 點、中午 12 點、晚上 6 點是人體消化期，胃分泌

酸和酶幫助消化。如果這些時段不進餐，酶會加重消化和腐蝕，帶來黏膜炎症甚至潰瘍，影響消化吸收功能，形成肥胖，還會增加患癌症和糖尿病幾率。

- 2) 加拿大研究發現，每天喝牛奶有助調節血糖，防控 2 型糖尿病惡化和肥胖風險。

4/10/2018

- 1) 研究發現，吸煙酗酒會使血液的黏稠度比正常時升高 8 倍以上。遠離煙酒是保證血管健康的關鍵，還要注意遠離二手煙。
- 2) 熬夜容易打亂生物鐘，使機體分泌過多的腎上腺素和去甲腎上腺素，從而使血流減慢、黏稠度增加。建議大家一定要規律作息，每晚 11 點前睡覺。

5/10/2018

- 1) 適度曬太陽是補維生素 D 的一種方式。另一種方法是通過飲食補充維生素 D，富含維生素 D 的食物有牛奶、優酪乳、沙丁魚、三文魚、金槍魚等。
- 2) 美國《睡眠》雜誌刊登一項研究發現，補鉀有益改善睡眠。建議常吃香蕉、蘑菇、綠葉

蔬菜和豆類等食物有益補鉀助眠。

6/10/2018

- 1) 為避免在假期中出現便秘，應該適當補充膳食纖維，促進腸道蠕動和吸水膨脹。比如全麥即食麥片，全麥餅乾、新鮮水果等，儘量少吃零食和甜品。
- 2) 無論旅行在外還是宅在家裡，三餐要定時定量吃，七八分飽就可放下筷子。吃飯時間保證在 20 分鐘以上，吃每口飯應有意識地放慢速度。

7/10/2018

- 1) 鐵有助於將氧氣輸送到全身，缺鐵可能導致雙下肢在夜間出現不適，進而降低睡眠品質。建議：缺鐵人群不妨多吃牛肉、瘦豬肉、豬肝等食物。
- 2) 睡前少看電視、玩手機。一些人假期經常看著電視、玩著手機就睡著了。這對睡眠品質會有很大影響，建議睡前熱水泡腳，聽些輕鬆安靜的音樂。

8/10/2018

- 1) 桂圓 10 克，紅棗 10 顆，蜂蜜適量。桂圓紅棗茶是一款益氣補血養顏的養生茶，有助體質虛弱、容易疲乏、食欲不振、心悸失眠的人。
- 2) 根據《中國居民膳食指南》，一般人群每天應攝入穀薯類食物 250~400 克，其中全穀物和雜豆類 50~150 克，薯類 50~100 克，也就是說，粗雜糧應占主食的 1/3 左右。

9/10/2018

- 1) 每到氣候變冷，腦血栓易高發，有相關病史的人尤其要注意清晨和晚間適量飲水，可以稀釋血液，預防栓塞。
- 2) 中醫認為，五味中的酸、甘可化陰生津。因此，秋季適宜多吃雪梨、蜂蜜、銀耳、百合、蓮子、花生、黑芝麻等食品，以養陰、生津、潤燥、緩解人體乾燥症狀。

10/10/2018

- 1) 日常煮小米粥、紅豆粥、綠豆粥、八寶粥時，往往會覺得不如大米粥那麼黏稠。但是，只要加兩把生燕麥片，粥就會變黏，這是因為其中含有“葡聚糖”這種健康增稠

成分。

- 2) “荷蓮一身寶，秋藕最補人”。秋令時節，正是鮮藕應市之時。此時天氣乾燥，吃蓮藕，起到養陰清熱、潤燥止渴、清心安神的作用。

11/10/2018

- 1) 特殊人群可常吃紅肉。例如一些蛋白質營養不良、貧血、低血壓的人就需要吃些紅肉以補充營養;女性因每月有月經失血，鐵的供應標準比男性要高，建議經常吃點紅肉。
- 2) 紅肉採用低溫烹調。建議烹調紅肉時儘量採用蒸、煮等低溫方式，少煎、炸、烤。紅肉肌肉纖維粗硬，剁碎吃更有利於營養素的消化和吸收。

12/10/2018

- 1) 中醫認為，經常按揉太沖穴，有助於解壓消氣。太沖穴位於足背側，第一、二蹠骨結合部之前凹陷處。
- 2) 有氧運動是提高心肺功能的首選，常見運動包括快步走、慢跑、騎自行車、登山、游

泳等，建議至少每週 3 次。每次運動通常需要 15~20 分鐘，才能達到鍛煉效果。

13/10/2018

- 1) 在清洗葡萄的時候，很多人會面對一大難題：白霜。葡萄表面的白霜是其自身分泌的糖醇類物質，也被稱為果粉，屬於生物合成的天然物質。白霜是葡萄新鮮的標誌，洗不洗掉都可以。
- 2) 夜晚人體器官代謝速度代謝率只有白天一半，因此七分飽即可。晚餐食物種類也要有所側重，建議多吃一些鈣含量高的食物，比如豆製品、牛奶等。

14/10/2018

- 1) 任何天然食物都各有好處，多樣化飲食才有利於營養均衡和身體健康。肉類、魚、奶、蛋等食品富含蛋白質，各種新鮮蔬菜和水果富含多種維生素和無機鹽，葷素搭配，不僅營養豐富，還能增強食欲，有利於消化吸收。
- 2) 任何熱的食物最好冷卻後再放入冰箱，使內部溫度保持穩定低溫而不會過度上升。

這樣可以節省電費，食物也比較不容易變壞。

15/10/2018

- 1) 維生素 B12 有助保持神經細胞健康，改善睡眠。素食者和老年人更容易缺乏維生素 B12。建議多吃點豬肝，牛肉，豬肉、雞肉、魚類、乳製品等食物有助補充這種營養素。
- 2) 缺鈣會干擾深度睡眠，降低睡眠品質。建議補充豆製品、牛奶及其製品、綠葉菜等富含鈣的食物。

16/10/2018

- 1) 燕麥的蛋白質含量在穀物中是較高的，其氨基酸構成也利於消化吸收。另外，燕麥還富含具有調控血糖和血脂功能的成分，如  $\beta$  葡聚糖。
- 2) 老年人吃粗糧最好粗糧細做，將粗糧粉碎成顆粒或粉狀，做成各種各樣的雜糧糊、雜糧饅頭等，口感好、易嚼碎，便於消化吸收。

17/10/2018

- 1) 美國《公共科學圖書館·綜合》雜誌刊登的一項研究發現，血液中維生素 C 水準較低的人睡眠問題更多，更容易夜間醒來。建議多吃柿子椒、鮮棗、獼猴桃和芒果等食物，可以有效補充維生素 C，提高睡眠品質。
- 2) 美國《預防》雜誌刊登的一項研究也顯示，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。

18/10/2018

- 1) 想緩解唇部乾燥起皮，首先要注意多喝水，保持環境中的濕度。此外，可以泡上一杯“雙冬茶”，日常飲用。取麥冬、天冬各 10 克，可加少許白砂糖，放入杯中，用 300 毫升左右的開水加蓋沖泡 10~15 分鐘左右即可。
- 2) 笑能夠很好地促進人體分泌內啡肽，內啡肽是大腦中的快樂激素。可以看一些喜歡的喜劇，或看看笑話書、聽聽小品、相聲等，讓自己笑口常開。

19/10/2018

- 1) 綠葉蔬菜，如油菜、菠菜、菜心、苦菊、生菜、茼蒿、小白菜、油麥菜和芹菜等，是鉀的重要來源，建議高血壓的人常吃。
- 2) 玉米富含鉀、鎂和 B 族維生素，還有少量類胡蘿蔔素，如玉米黃素(特別是黃色玉米)。玉米升糖指數低，建議糖尿病人常吃。

20/10/2018

- 1) B 族維生素相互間有協同作用，具有幫助消除煩躁、促進睡眠的作用。晚餐不妨多準備一些含有 B 族維生素的食物，如燕麥、大麥、糙米、全麥麵包、全麥餅乾等。
- 2) 不要餓著肚子睡覺，餓著也會影響睡眠品質。如果睡前覺得餓，可以吃點澱粉為主的食物，如燕麥粥，小米粥等。

21/10/2018

- 1) 綠葉蔬菜，如油菜、菠菜、菜心、苦菊、生菜、茼蒿、小白菜、油麥菜和芹菜等，是鉀的重要來源，建議高血壓的人常吃。
- 2) 玉米富含鉀、鎂和 B 族維生素，還有少量

類胡蘿蔔素，如玉米黃素(特別是黃色玉米)。  
玉米升糖指數低，建議糖尿病人常吃。

22/10/2018

- 1) 美國《農業和食品化學期刊》發佈一項研究稱，每天吃一個柚子能讓人體內的壞膽固醇含量降低 15.5%，甘油三酯含量降低 27%。深紅色的柚子對心臟健康最好，因其所含的抗氧化劑含量更高。
- 2) 久坐不動也是引起高血脂和血管斑塊的一大殺手。建議大家每天抽出半小時運動。如果上班需要久坐，最好每 1~2 個小時起身走動一下，伸個懶腰、動動胳膊腿。

23/10/2018

- 1) 綠豆含有較多膳食纖維、維生素、礦物質、類黃酮、單寧、皂甙、豆固醇等，是一種非常好的粗糧。綠豆作為主食食用，有助降低餐後血糖。綠豆最常見的吃法是用少量綠豆與大米混合煮成綠豆粥。
- 2) 握力球每次捏 20 次左右，可使上肢的肌肉群協調活動，在促進上肢血液迴圈、防止血栓形成的同時，還能活動關節，增強心

臟收縮力。

24/10/2018

- 1) 一般來說，香蕉、芒果、鳳梨等大部分熱帶水果不宜放進冰箱，否則會加快變質，這類水果放在避光陰涼的地方即可。
- 2) 挑柚子，掂一掂。重量大的口感好。挑個頭差不多大的柚子，放手裡掂重量，或者直接用秤稱，重量大說明水分多，口感更好。

25/10/2018

- 1) 扁豆、蘆筍、紫菜、豆苗等嘌呤含量較高，痛風急性發作期要少吃。
- 2) 莧菜、菠菜等草酸含量高，烹調前需要先焯一下。攝入草酸過多會影響人體對鈣、鋅等礦物質的吸收，增加結石風險。菠菜、莧菜、茭白都含有較多的草酸。只需沸水焯一下就可以去除40%~70%的草酸。

26/10/2018

- 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。

27/10/2018

- 1) 食管黏膜正常耐受溫度為  $40^{\circ}\text{C}$ ~ $50^{\circ}\text{C}$ ，如果超過  $65^{\circ}\text{C}$  危害更大，可能造成損傷、潰爛等問題。專家建議，平時少喝  $65^{\circ}\text{C}$  以上的熱茶或咖啡。喝  $40^{\circ}\text{C}$  左右的溫開水最好。
- 2) 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。

28/10/2018

- 1) 甲狀腺機能減退的老人多有精神抑鬱、記憶力差、反應遲鈍等表現。注意飲食上忌吃海鮮、辣椒等，黃豆、捲心菜、油菜、木薯、核桃等也會引起甲狀腺腫大。

- 2) 專家建議: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。

29/10/2018

- 1) 柿餅含糖高，吃後總有一些會留在嘴裡，特別是在牙縫中，再加上鞣酸，很易對牙齒造成腐蝕，形成齲齒，因此一次別吃太多，吃後注意漱口。
- 2) 衡量一款醬油的品質，主要是看氨基酸態氮含量。市面上的醬油氨基酸態氮含量一般在 0.4~1.3 克/100 毫升，含量越高，醬油的品質等級越高，滋味越鮮美。若指標不合格，意味著產品品質差。

30/10/2018

- 1) 2018 年歐洲心臟病學會給出的高血壓管理指南推薦，第一次測量血壓時，應測量雙上肢的診室血壓，當兩側數值不一樣時，選擇血壓較高的一側上肢，作為日後測量的固定手臂。

- 2) 多吃蔬菜和水果。每天吃水果不足 100 克的人，胃癌發病率高兩倍。《中國居民膳食指南（2016）》建議：每天吃 5 種以上蔬菜和水果。餐餐有蔬菜，天天有水果。

31/10/2018

- 1) 便秘、腹瀉、便血、警惕結腸癌、直腸癌。40 歲以上人群，若出現稀便、黏液便、膿血便，或便中帶血，呈鮮紅色或果醬色，長期下腹部不適，如腹脹、腹痛、腹鳴或隱隱作痛，且有原因不明的貧血、消瘦、無力，腹部可觸摸到腫塊，需及時就診。
- 2) 多蒸煮，少炒烤。高溫烤制的肉類會產生致癌物雜環胺。建議少吃燒烤，不吃燒焦的食物。儘量使用蒸、煮、快炒等烹調方式。煎炸的油煙是肺癌的誘因之一，建議炒菜時開窗通風，打開抽油煙機。