

1/11/2018

- 1) 錯誤的烹飪方法會讓主食營養大打折扣。不要過度淘米，反復搓洗會使米粒外層營養丟失。煮粥別加碱，用酵母發麵而不是小蘇打。少用油炸、煎炒等方式製作主食。
- 2) 減肥人群可以適當減少主食攝入，但不能一口不吃，建議體力活動較少的女性在減肥期間每天吃 3 兩糧食(1 兩糧食大約相當於半碗米飯)，還要注意把主食食材換成豆類、粗糧和薯類，既能增加飽腹感，又利於營養素的補充。

2/11/2018

- 1) 菜不新鮮時營養會降低，亞硝酸鹽含量增加。長期攝入亞硝酸鹽會增加胃癌、食道癌的患病風險，所以易產生亞硝酸鹽的綠葉菜更要吃新鮮的。
- 2) 食物半生不熟時，可能有致病微生物，易引起食物中毒。雞蛋煮不熟易引起沙門氏菌

中毒。四季豆做不熟時，其中的植物凝集素和皂素容易引起中毒。

3/11/2018

- 1) 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。
- 2) 早餐要吃熱的食物。人體氣血得熱則行，遇寒則凝，攝入冰冷的食物會使氣血不暢，從而“內傷脾胃，百病由生”。早餐要有幹有稀，穀類食物吸收後能快速補充能量，還可以吃些雞蛋、豆製品、瘦肉、果蔬等食物。

4/11/2018

- 1) 減鹽小妙招。晚放鹽勝過早放鹽。多放醋，少放糖。使用低鈉調味品，如低鈉鹽。少吃加工肉製品，如鹹肉、火腿、培根等鹽含量非常高。
- 2) 晚捶背，好入睡”，睡前可請家人幫忙，自上而下或自下而上輕拍輕叩背部，速度以每分鐘 60~80 次為宜，每次 20 分鐘以內即

可。

5/11/2018

- 1) 中醫推拿功法中有一招叫“拿五經”，晚上睡前可將十根手指當作梳子，梳頭3分鐘以上，可以疏通五經，改善頭部血液迴圈。
- 2) 晚餐建議別太豐富，儘量避免太油膩。吃太多肉類或太油膩的食物，會加重胃腸負擔，可選擇各種粥、燕麥片、豆漿、芝麻糊等。

6/11/2018

- 1) 現烹現吃，避免反復加熱：隨著存放時間的延長，蔬菜中營養素的丟失也越多，並且還可能滋生細菌，增加菜品中亞硝酸鹽的含量。
- 2) 蔬菜中的維生素和礦物質易溶于水，所以宜先洗後切，以減少蔬菜和水、空氣的接觸面積，避免損失。另外洗好的蔬菜放置時間不宜過長，以避免維生素氧化破壞，尤其需避免將切好的蔬菜長時間浸泡在水裡。

7/11/2018

- 1) 每天應該保證吃 1 斤蔬菜、半斤水果，主食當中至少 1/3 是全穀物、豆類或薯類。充足的膳食纖維有助於腸道暢通，提供足夠的抗氧化成分，預防皮膚出現斑點。
- 2) 黑豆中含有豐富的花青素和維生素 E，黑芝麻中也富含天然維生素 E，其含量高居植物性食物之首。維生素 E 是良好的抗氧化劑，能清除體內自由基，潤膚養顏。例如：黑豆黑芝麻豆漿。

8/11/2018

- 1) 素食者要吃大量富含維生素 C 的蔬菜，來幫助植物性鐵的吸收，還可以吃富含鐵的瓜子、榛子、芝麻等堅果。
- 2) 堅果比較堅硬，可促進咀嚼肌運動，間接使面部肌肉得到鍛煉，增加皮膚彈性。建議堅果每日攝入量不超過 30 克。

9/11/2018

- 1) 皮膚的健康需要多種維生素維持。缺乏維生素 C 時，膠原蛋白合成發生障礙，皮膚彈性下降。缺乏維生素 A 時，皮膚發幹、

毛囊角化。缺乏維生素 B2 和維生素 B6 時，可能出現脂溢性皮炎等問題。建議常吃深綠色葉菜、全穀類、奶類。

- 2) 高油、高糖的食物，如炸雞、甜點等，可能會降低人體的免疫功能，建議少吃。蔬菜和水果富含抗氧化劑，能增強身體抵抗力。每天最好吃夠半斤水果，1 斤蔬菜。

10/11/2018

- 1) 蔬菜在醃制過程中會產生亞硝酸鹽，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。需要提醒的是，僅醃制幾天的“暴醃菜”，亞硝酸鹽含量非常高，應儘量不吃。
- 2) 嬰兒輔食現吃現做。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。

11/11/2018

- 1) 老年人常吃蝦皮，可預防因缺鈣造成的骨質疏鬆症。但蝦皮含鹽量較高，食用過多

容易對身體造成負擔，不妨將蝦皮碾碎，當成鹽用，給菜肴調味。此外，曬太陽也有助於補鈣。曬太陽可促進體內維生素 D 的合成，幫助鈣吸收和利用，建議每天曬太陽 20 分鐘。

- 2) 將澀柿子與少量成熟的蘋果、梨、獼猴桃等混裝在密閉的容器中，在常溫下 4~5 天即可脫澀。此法脫澀，柿子果實會具有特殊的香味。

12/11/2018

- 1) 魚、蟹、扇貝等非常適合清蒸。不僅能留住食物的原汁原味，還能最大程度地保留食物中的營養成分，且烹調過程中不過分添加調味料，食用時對身體也沒有很多負擔。
- 2) 蔬菜拌上麵粉後上鍋蒸熟，調味後即可享用。比如說，土豆絲、胡蘿蔔絲、蘿蔔絲、條狀質嫩的綠葉蔬菜等，都可以蒸著吃。不僅可以滿足日常飲食食物的多樣性，蒸菜用的麵粉也可換成雜糧粉，增加粗雜糧的攝入。

13/11/2018

- 1) 胡蘿蔔中含有豐富的 β 胡蘿蔔素，在人體內可加倍分解為維生素 A，可以保護黏膜細胞，免受細菌傷害。蘋果皮中的果膠和抗氧化物能減輕肺部的炎症反應。常吃胡蘿蔔和蘋果養肺。
- 2) 肺喜潤惡燥，秋冬氣候乾燥，因此這時節尤其要注意對肺的保養，一定要給它足夠的水分。每天保證喝水 2000 毫升，潤滑肺和呼吸道。

14/11/2018

- 1) 加熱可以使水果的纖維軟化，對腸道的刺激也會減小。腸胃不好的人可以將蘋果、桃、鳳梨等做熟吃，它們所含的怕熱營養素較少，加熱吃同樣能獲得水果的大部分好處，如膳食纖維、礦物質等。
- 2) 建議一日三餐食物種類儘量豐富多樣，多吃穀物、蔬果和薯類，常吃奶類、豆類或其製品，適量魚、蛋、瘦肉，少吃肥肉。烹飪時最好清淡少鹽。

15/11/2018

- 1) 三餐定時定量。冬天晝短夜長，很多人會

改一日三餐為兩餐，並提高兩餐的餐量，這容易引起胃酸分泌紊亂而使胃黏膜受損。每日三餐應定時定量，避免饑一頓飽一頓，吃點東西就容易飽的人可以少食多餐，在上午 10 點或下午 4 點左右適量加餐。

- 2) 儘量晚上 11 點前入睡，並保證 8 小時睡眠，休息後要有神清氣爽的感覺。如果入睡困難，睡前可以喝杯牛奶或用溫水泡腳。

16/11/2018

- 1) 冬季養生專家建議，應加強鍛煉，提高自身免疫力。每天可用淡鹽水漱口 3~4 次預防感冒。咽部痛癢時，溫熱的茶水和湯都能緩解。
- 2) 外出就餐主食的選擇。應避免各種酥香小心（蛋塔、榴槤酥）、炒飯、拋餅、油炸點心等，可選擇各種粗糧、薯類及清淡粥、白米飯、素水餃、饅頭等。

17/11/2018

- 1) 中醫認為人體的前為陰，後為陽，曬曬後背能起到補陽氣的作用。最好在下午 4~6 點，每次曬半小時左右，邊曬邊拍打按摩，有

助調理五臟氣血。

- 2) 番茄富含的番茄紅素可以降低血液脂質水準，阻礙“壞”膽固醇被氧化，有利於預防動脈粥樣硬化和冠心病。顏色越紅越成熟的番茄番茄紅素含量越高，因此購買時最好挑選紅一些、軟一些的。

18/11/2018

- 1) 古代李時珍把紅豆稱作“心之穀”，它能清心火，也能補心血，富含的粗纖維有助於降血脂、降血壓、改善心臟功能。其澱粉含量接近穀物，搭配桂圓熬粥能滋養心脾。
- 2) 有研究表明枸杞中的枸杞多糖具有降脂、降壓功能，但枸杞性熱，吃得過多易上火，每天食用量最好控制在十幾粒，可以直接嚼著吃、泡水喝或熬粥。

19/11/2018

- 1) 研究表明，增加薯類的攝入可降低便秘風險。蒸制的薯類便於攜帶，非常適合上班族和學生黨。如紅薯、馬鈴薯、山藥、芋頭等也適合蒸著吃，可替代米飯作為主食。
- 2) 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。

20/11/2018

- 1) 華北、華中地區以麵食為主，老百姓愛吃燒餅、煎餅、饊子等比較粗糙和偏硬的食物，這些食物如果吃得過快或咀嚼不充分，也容易對食管黏膜造成傷害。
- 2) 剩菜特別是綠葉菜如果存放時間超過 12 小時，亞硝酸鹽的含量也會上升。建議大家最好在炒菜時先要有計劃。吃不完的菜，當時就撥出一部分放在乾淨的保鮮盒裡蓋好，冷卻到室溫後直接放入冰箱。這樣接觸細菌比較少，亞硝酸鹽產生也少，下一餐熱一熱就可以放心吃了。

21/11/2018

- 1) 冬季人們不宜食用過多高熱量、高脂肪的食物，儘量做到膳食平衡，適當多吃富含膳食纖維、維生素的食物，如蔬菜、水果、粗糧等。

- 2) 想要解決外賣食材種類單一，最實際的做法是每天上班帶點適合生吃的果蔬，比如黃瓜、聖女果、蘋果等。用餐時，把自帶的果蔬當涼菜吃。如果能再補充點核桃等堅果就更完美了。

22/11/2018

- 1) 小雪節氣宜吃溫補益腎的食物，如羊肉、牛肉、雞肉、腰果、枸杞、芡實、山藥、栗子、白果、核桃、黑米、黑豆、黑芝麻、紫米、黑木耳、黑棗等。
- 2) 多不飽和脂肪酸最大的天敵是高溫，高溫油炸會讓多不飽和脂肪酸破裂成小分子損失掉，為了保護“嬌嫩”的脂肪，要減少油炸烹調，儘量選擇蒸、煮、燉、炒，涼拌的健康方式。

23/11/2018

- 1) 天冷穿個小馬甲。天氣轉寒時，注意增減衣服，特別是胃和腹部的保暖，可以穿件馬甲或背心。遇事放平心態，不要著急上火，以減輕胃部壓力。
- 2) 紅糖薑肚煲 功效暖胃。原料：豬肚一個，

生薑四兩，紅糖二兩。制法：將豬肚洗淨，生薑切成絲，與紅糖一起放入豬肚內，兩頭用棉線紮緊，加清水煮至肚爛，食肚喝湯。

24/11/2018

- 1) 一隻雞蛋約 50 克，兩隻雞蛋與 75 克瘦肉的蛋白質相當，且雞蛋蛋白質消化率很高，可幾乎全被人體吸收。蛋黃是蛋類中維生素和礦物質的主要集中部位，並且富含磷脂和膽鹼，對健康十分有益，每天吃一個雞蛋。
- 2) 黑木耳富含木耳多糖，有助於維持機體免疫力。另外三價鐵含量豐富，多吃富含維生素 C 的新鮮果蔬，可以促進胃腸吸收木耳中的鐵，常吃黑木耳。

25/11/2018

- 1) 兒童、孕婦等少吃茶雞蛋。茶葉中含大量單寧酸，能與鐵形成不溶性複合物抑制鐵的吸收，而蛋黃中的卵黃高磷蛋白也會抑制鐵的吸收。另外，茶葉所含的生物鹼會刺激胃酸分泌，因此兒童、孕婦、貧血患

者、胃不好的人都不宜多吃。

- 2) 紅薯的類黃酮含量和花青素含量豐富，有益心腦血管健康，但蛋白質含量較低，不能完全替代主食，所以吃紅薯時要多搭配蛋奶食物。

26/11/2018

- 1) 素食人群如果吃油不當，容易導致歐米伽 3 脂肪酸攝入不足。亞麻籽油（胡麻油）、紫蘇油、菜籽油、大豆油都富含 α -亞麻酸，是歐米伽 3 脂肪酸的成分之一。建議用菜籽油或大豆油炒菜，亞麻籽油或紫蘇油涼拌，用調和油煎炸食品。
- 2) 很多人喜歡燒烤、油炸等高熱量、高糖、高脂肪食物。這些食物營養單一，影響腸內菌群平衡，容易造成基因損傷。此外，飲食不規律、吃夜宵、不吃早餐等，都可能傷害消化道。

27/11/2018

- 1) 預防便秘，可在蒸飯，煮粥里加一些豌豆、毛豆、白扁豆等這些富含高膳食纖維的食物，經常吃，有助腸道健康。

- 2) 運動後多喝水。冬季氣候乾燥，人體內容易積一些燥熱，而且冬季空氣中濕度減少，容易引起咽喉乾燥、鼻子出血等症狀。再加上運動時流失的水分，會加重人體缺乏水分的反應，所以運動後一定要多喝開水。

28/11/2018

- 1) 吃夠蛋白質耐饑餓。日常飲食中的蛋白質太少，人就會餓得快、扛餓能力差。每日的飲食中，不妨增加一些肉、蛋、奶等高蛋白飲食。
- 2) 肝鬱的女性容易情志抑鬱，症狀多為乳房脹痛、月經不調、痛經，病情輕重與情緒變化密切相關。

飲食上可適當選擇一些疏肝理氣的食物，如芹菜、茼蒿、番茄、蘿蔔、柳丁、柚子、柑橘等。

29/11/2018

- 1) 豆漿、豆腐、豆腐乾等豆製品營養價值很高。不僅是優質蛋白、磷脂、鈣、鋅、B族維生素、維生素E、膳食纖維、大豆異黃酮、大豆低聚糖、大豆甾醇、大豆皂甙等營養

物質的重要來源，而且低脂肪、無膽固醇。

- 2) 奶類營養素種類齊全、含量豐富、比例適當、易於消化吸收，營養價值極高。尤其是鈣含量多，吸收率高，是其他食物很難完全替代的。膳食指南建議，每天喝奶 300 克。

30/11/2018

- 1) 海帶和裙帶菜中富含的褐藻多糖是一種可溶性的膳食纖維，研究表明，這種多糖具有多種保健功能，如預防血栓、降低血脂、降低血糖等。同時可以起到促進排泄、預防便秘的作用。
- 2) 長時間運作會使大腦疲勞、反應遲鈍，影響下一項工作的執行能力。建議上班族工作時儘量擠出一小段時間休息。每兩周外出遊玩一次，放下工作，給身心放個假。