

1/3/2019

- 1) 百合具有提高免疫力，抗病毒的作用，可預防感冒、肺炎，改善肺部功能。中醫把百合作為中藥，用於慢性肺虛證，比如時常咳嗽或久咳的患者。
- 2) 抽煙的人常喝玉竹百合湯，清肺潤肺。玉竹性微寒，味甘平，有滋陰潤燥、養胃強心、補虛除煩、生津止渴和延年益壽等功效。

2/3/2019

- 1) 用豆漿做麵食。做饅頭、發麵餅和窩頭時加點豆漿也更加美味。用豆漿和麵做饅頭，其中的氨基酸、B 族維生素和卵磷脂能夠讓饅頭發酵效果更好，口感更加鬆軟，蛋白質含量明顯增加，礦物質更加豐富，香氣也更加濃郁。
- 2) 開心果帶來好心情。研究證明，維生素 B1 與神經系統功能關係密切，體內維生素 B1

濃度低，抑鬱風險就會升高。榛子和開心果中維生素 B1 含量尤為突出，情緒低落的人可將其作為餐間零食。堅果雖好，但熱量偏高，絕非吃得越多越好。

3/3/2019

- 1) 老年人營養合成及代謝能力減弱，因此運動期間要加強蛋白質等營養物質的攝入，優質的蛋白質來源包括禽蛋類、優酪乳、豆類、魚類等。
- 2) 晚上 11 點後是肝臟自我修復的關鍵期，熬夜會讓肝臟疲憊不堪。如果平時再過度勞累，免疫功能也會降低，兩者相加對肝臟的損害更大。建議：晚睡族要努力調整作息時間，保證 23 點至凌晨 2 點的睡眠，成年人每晚最好睡夠 7 小時。

4/3/2019

- 1) 別總掏耳朵，挖耳會造成外耳道和鼓膜損傷。耳朵具有自潔功能，耳朵中的纖毛會將耳垢推出耳道。
- 2) 魚頭含有優質動物蛋白，容易被人體消化吸收。脂肪含量低、DHA、EPA 含量高於魚

肉，有助降血脂和健腦。魚湯煲好後放置一段時間，表面會有一層薄皮，魚湯皮中含有多不飽和脂肪酸，多喝點有益身體健康。

5/3/2019

- 1) 當要炒豬肉片或做水煮肉片的時候，可在切好成片的豬肉中加入雞蛋清——在雞蛋上開一個小口，讓雞蛋清滴流出來，千萬注意不要讓蛋黃混入肉中。由於雞蛋清有保護豬肉組織、保留水分和營養的作用，所以這樣做出來的豬肉可口又鮮嫩。
- 2) 韭菜雖然一年四季都可食用，但以初春時節品質最佳。韭菜富含膳食纖維，可促進腸道蠕動，有效預防習慣性便秘和大腸癌的發生，故有“洗腸草”之稱。韭菜性溫，因而在春季吃可以固陽氣，提高人的免疫力，特別是平日手腳冰涼的人不妨多食用韭菜。

6/3/2019

- 1) 怎樣才能補肺？首先，人們可以多吃一些甘淡質脆的食物，如百合、鮮藕、海蜇、柿

餅等。也可以在做粥時加入一些清肺養陰的中藥，如麥門冬、天門冬、沙參、玉竹等。

- 2) 薏米紅棗粥味甘舒口，有滋陰潤肺、補血安神、健脾止瀉等功效，有益於老年人健康。取薏米 50 克，蓮子 30 克，糯米 20 克，大棗 40 克。薏米用清水浸泡 3 小時，撈取，放鍋中加入適量清水煮沸，去表面泡沫，加入糯米和蓮子，煮沸，放入大棗，小火保溫燜 40 分鐘，可食。

7/3/2019

- 1) 油炸是最不健康的做法。炸制過程中，食材中所有營養都會出現不同程度的損失，如果油溫過高或炸油使用次數過多，還可能生成致癌物。有些菜名雖沒有“炸”字，但也是炸的，比如香酥雞等帶有“酥”字的菜肴，一般先裹澱粉再炸，含油量更高，少吃。
- 2) 新鮮的帶魚清蒸最能體現其鮮味，並且肉質潔白軟糯。而冷凍的帶魚則宜紅燒或油煎，肉質稍硬，有韌性。

8/3/2019

- 1) 老年人首選燕麥、薯類作為日常粗糧的攝入。老年人群心血管疾病發生率較高，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。
- 2) 鍛煉方式因人而異。年輕人可以選擇羽毛球、乒乓球等競技類的無氧運動。老年人建議慢走、慢跑、游泳等有氧運動。堅持每週至少3次，每次至少30分鐘是鍛煉的基本標準，且要注意有氧運動和力量訓練的結合。

9/3/2019

- 1) 晚餐少吃產氣食物。首先是各種豆類。豆類所含的低聚糖被腸道細菌發酵，能分解產生一些氣體，進而引起打嗝、腸鳴、腹脹、腹痛等症狀。因此老年人晚餐最好少吃豆製品。
- 2) 烹飪中最健康的是涼拌菜，如涼拌木耳、涼拌菠菜等。食材只經過水焯等簡單加工，最大限度地保留了營養，原汁原味。再次就是蒸，能最大程度地保留食材的本味，比如清蒸鱸魚等。

10/3/2019

- 1) 艾葉辛、苦，性溫，既可作為中藥內服，又可做成藥膳，如艾糍、艾葉煎蛋等，艾葉泡腳有溫經活血、散寒止痛的作用，促進血液迴圈、經脈通暢，還能祛黑眼圈。
- 2) 揮拍類運動最護血管。《英國體育醫學雜誌》刊登最新國際研究稱，在保護心血管方面，乒乓球、網球和羽毛球等揮拍類運動名列第一，其次是游泳，第三是其他有氧運動。

11/3/2019

- 1) 姜棗湯，調虛寒。大棗性味甘溫，補中益氣、養血安神。老姜性味辛溫，溫中止嘔、解表散寒。一辛一甘，合而調和營衛。
- 2) 春吹易燥。經常加班的人可以吃一碗蓮子百合銀耳羹，百合有養心安神、潤肺止咳的功效。蓮子可以補脾止瀉、益腎固精。銀耳有滋陰潤燥作用。

12/3/2019

- 1) 容易消化的肉類，比如雞肉、魚肉，它們肉質細膩，脂肪較低，比較容易消化吸收。紅肉富含血紅素鐵，可以有效預防缺鐵性貧

血，也應適量食用。

- 2) 過白的麵食少買。麵粉天然含有微量胡蘿蔔素，因此呈現乳白色或微黃。然而，有些商家為了增加麵食的白亮度，會添加“過氧化苯醌”等增白劑，含量甚至遠超國家許可量，還有些採用硫磺薰蒸，這兩種增白方式都會嚴重破壞原有維生素，對健康有害無益。

13/3/2019

- 1) 糖友要持久控制血糖，適當控制總熱量攝入，保持營養比例合理，多吃蔬菜、魚類、大蒜、海帶、洋蔥、玉米等抗動脈硬化的食物。加強體育鍛煉，提高機體免疫功能，降低血糖、血脂，保持正常體重。
- 2) 新鮮蔬果含有豐富的維生素和礦物質，且有刺激血溶纖維蛋白的活性成分，可擴張血管、改善血液迴圈，其中的高纖維素還能抑制脂質的吸收。建議保證每人每天400克新鮮蔬果的攝入量。

14/3/2019

- 1) 胃酸多的人建議細嚼慢嚥，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。

- 2) 鈉在體內可以吸收許多水分，鹽攝入多了，體內的水分就會聚集在血管中，加重心臟和血管負擔，造成血壓上升。控制每天食鹽量在 6 克以下，既能保證人體對鈉的需要，也可減輕心血管負擔。

15/3/2019

- 1) 每天拉伸十分鐘，精神好。日本東京明治安田健康與財富會社運動力學研究所的一項研究指出，女性每天做 10 分鐘伸展運動，可以改善精神狀態，有助擺脫抑鬱和更年期綜合征。
- 2) 豬油、黃油、牛油、椰子油、棕櫚油中飽和脂肪占比較高，其耐熱性較好，常被用來加工麵點、煎炸食品，打造酥脆口感，但所含膽固醇較多，過多食用不利於心腦血管健康。

16/3/2019

- 1) 胃腸不好的人要做到粗糧細吃，食物要求

以“軟爛”為宜，煮粥吃容易消化，完全不會增加消化系統的負擔。小米、大黃米、糙米特別適合熬粥，胃腸不好的人群可常吃。

- 2) 養肝喝蜜糖紅茶：沖泡紅茶，再根據個人口味調適量蜂蜜、紅糖。每天飯前喝 1 次，能溫中養胃、護肝驅寒，適合肝火旺，脾胃功能不佳者。

17/3/2019

- 1) 蹺二郎腿損傷腰背肌肉和脊椎。人在蹺起二郎腿時，容易彎腰駝背，造成腰椎、胸椎和脊椎的壓力分佈不均。此時的骨盆會帶動脊椎旋轉，造成肌肉拉伸，導致脊椎左右兩邊的軟組織被動失去平衡，久而久之，容易帶來背部肌肉疲勞、酸痛，甚至可能造成脊椎扭曲或側彎。
- 2) 紅茶溫中暖胃、散寒除濕，具和胃、健胃之功效，可驅寒暖身。紅茶還具有養肝護肝的作用，虛寒體質者和老年人宜飲性溫的紅茶。

18/3/2019

- 1) 維生素 D：骨骼“加油站”。它能促進腸道鈣吸收，減少腎臟鈣排泄，就像加油站一樣，源源不斷地把鈣補充到骨骼中去。人體中 10% 的維生素 D 是通過食物獲得的，推薦吃蛋黃、蘑菇、瘦肉、海產品、動物肝臟、堅果等。
- 2) 泡腳加點白醋。白醋有活血散瘀作用，經常泡腳可軟化腳部皮膚角質層，改善粗糙情況，令皮膚光滑有彈性。白醋加入溫水後能較快地透過腳部皮膚吸收，起到軟化血管、促進血液迴圈的作用。適合高血壓、高血脂、慢性疲勞綜合征等。

19/3/2019

- 1) 想提高運動的減肥效果，就要增強機體的能量代謝，這就需要增加 B 族維生素的攝入，特別是 B1 和 B2，平時可適量多吃些豆類、粗糧補充。
- 2) 晚上 11 點後是肝臟自我修復的關鍵期，熬夜會讓肝臟疲憊不堪。建議睡覺是最好的“養肝藥”，保證 23 點至凌晨 2 點的睡眠，成人每晚應睡夠 7 小時。

20/3/2019

- 1) 科學的吃飯節奏。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。吃飯快的人首先可以培養“慢慢咀嚼”的意識。口腔護理和肥胖治療領域的專家們推薦一口飯嚼 20 次。
- 2) 多項研究證實，燕麥中所富含的可溶性纖維 β 葡聚糖和燕麥皂甙能起到降低血脂的作用，有助於控制血膽固醇水準，降低低密度脂蛋白膽固醇含量。純天然燕麥產品的配料表中只有燕麥，另外，越煮越黏稠的燕麥，其保健成分 β 葡聚糖含量高。

21/3/2019

- 1) 春捂，重要的是要“捂”對地方。建議捂腹。肚臍與腹部的其他部位不同，臍下無肌肉和脂肪組織，血管豐富。肚臍受涼後易引起胃腸功能紊亂，出現嘔吐、腹痛、腹瀉等消化系統疾病。
- 2) 水果雖好，也不可過度貪吃，以免營養不均

衡。吃水果的健康要點：每天吃，適量吃，選擇自己吃了之後不會胃腸不適的水果，不要因為吃水果影響到其他食物的正常攝入。

22/3/2019

- 1) 紅糖姜湯驅寒。做法：取生薑 10 克、紅糖 15 克，將生薑洗淨、切絲，用開水泡 5 分鐘，文火熬 2~3 分鐘，加紅糖調溶。需要注意的是，紅糖姜湯只適用於風寒感冒或淋雨後胃寒，不能用於暑熱感冒或風熱感冒。
- 2) 番茄炒菜花，開胃又消食。番茄的酸能促進菜花中富含的小分子營養物質如葉酸、鈣、硒等的吸收。與富含類黃酮、花青素的西蘭花搭配也是不錯的選擇，能加倍防癌。

23/3/2019

- 1) 挑選嫩香椿有 3 個要點。短：這樣的比較嫩，越長香椿越老。紅：鮮嫩的香椿葉子呈棕紅色、不容易被拉扯掉，綠色的相對老一些。粗：香椿梗如果是粗的，那說明是新長出來的嫩芽，梗是細的，說明是老了的

香椿，此外梗越硬，香椿越老。

- 2) 春分食補應調和脾氣。在飲食上可適當補充健脾益氣的食物，比如芡實、蓮子、山藥等。平時還應注意適度鍛煉身體，以暢生氣。

24/3/2019

- 1) 雞肉脂肪含量偏低，是愛美瘦身者常選擇的高蛋白質食物。除了含煙酸、維生素 B6 等讓人快樂的營養素外，雞肉中其他 B 族維生素、鈣、磷、鐵等含量也相對較高，適合春季溫補。
- 2) 平時做粥時加入一些清肺養陰的中藥，如麥門冬、天門冬、沙參、玉竹等，若加點百合更好，可養胃潤肺，尤其適合抽煙的人。

25/3/2019

- 1) 不同豆腐吃法不同，北豆腐適合煎炸、做餡。南豆腐適合涼拌、紅燒、做湯。豆干是豆腐的再加工產品，它含有鈣、磷、鐵等多種人體所需的礦物質。豆皮含鈣等多種礦物質，有助預防骨質疏鬆，促進骨骼發育。
- 2) 萵筍可是當之無愧的“春菜”。萵筍適合拌、

燒、燴、炒，也可做湯，常見的有萵筍炒肉片、燴辣萵筍等。萵筍怕咸，所以烹飪時要少放鹽才好吃。焯萵苣時一定要注意，時間過長、溫度過高會變得綿軟，失去清脆的口感。

26/3/2019

- 1) 從現代營養學的角度分析，南瓜含有豐富的胡蘿蔔素、B 族維生素、維生素 C 和鈣、磷等成分，是健胃消食的高手，其所含的果膠可以保護胃腸道黏膜免受粗糙食物的刺激，適合患有胃病的人食用。而且，南瓜所含成分還能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。
- 2) 薺菜粥助消食。將薺菜熬粥，很適合飲食積滯、食欲不振的人。菜味甘、淡，性偏涼，具有清熱利濕、涼血止血、清肝明目、健胃消食的效用。

27/3/2019

- 1) 運動是促進氣血調和、疏肝降火、氣機升降相得的好方法，大家一定要利用大好春光，多進行戶外活動。週末踏青、郊遊，觀

賞自然界的綠色植物，吐故納新，強身健體，又可以實現怡情養肝之目的。

- 2) 血糖血脂高或身體肥胖的人，建議粥里加燕麥和雜豆。燕麥和雜豆能防治由高血脂引發的心腦血管疾病，還有利於糖尿病和肥胖的控制。

28/3/2019

- 1) 午飯後活動半小時，散步走動，促進食物的消化，然後躺平入睡。午睡可以減少心血管疾病的風險，特別是男性。一份發表在《內科年鑒》上的報告顯示，每天午睡 30 分鐘，每週睡三次午覺的人，死於心臟病的幾率比不午睡者低 37%。
- 2) 蘋果中水和膳食纖維含量極高，有助於延長飽腹感，每只蘋果僅含熱量 95 千卡。研究發現，蘋果皮中的熊果酸有助於增加有益減肥的棕色脂肪，降低肥胖風險。

29/3/2019

- 1) 蛋類蛋白質含量 12% 左右，是天然食物中營養價值最高、最優質的蛋白質之一，超過肉類等動物性食物。蛋類還是磷脂和 B

族維生素、維生素 A、維生素 D、維生素 E 等維生素，以及鐵、鋅、硒等微量元素的重要來源。而且，雞蛋特別容易消化吸收，建議每天一個。

- 2) 堅果。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。

30/3/2019

- 1) 預防喉癌，少吃辛辣刺激的食物。避免長期食用辛辣刺激食物，如火鍋、麻辣燙等，這些食物對咽喉、食管、胃都具有較強不良刺激作用，是導致癌症發生的因素之一。
- 2) 胃潰瘍患者日常飲食宜選擇易消化的食物。忌食煎、炒、油炸類食物和辛辣刺激性食物，忌煙酒、濃茶，少喝咖啡，避免食物過冷或過燙。忌吃粗糧、粗纖維蔬菜、生硬水果。

31/3/2019

- 1) 我國大部分居民目前的飲食，還需要略清

淡少油一點。炒菜油不宜過多，吃堅果要控制數量，做魚、肉不能經常用油炸油煎。

- 2) 橄欖油、茶籽油的主要成分是單不飽和脂肪酸，花生油、芝麻油、米糠油、低芥酸菜籽油也含一些。適量攝入這類脂肪利於降血脂、抗血凝、延緩動脈粥樣斑塊的形成。