

1/5/2019

- 1) 血壓低的人吃點補氣食物。中醫認為，氣血不足的人通常血壓比較低，且容易疲累、頭暈，甚至頸部肌肉僵硬。有這些症狀者不妨在醫生指導下吃點補氣食物。例如(人參、黃芪、西洋參、黨參)
- 2) 飲食油膩會導致血脂增高，過多的血脂附在血管上，就會造成動脈粥樣硬化，進而引發血栓。建議日常飲食要減少攝入鹽、糖、飽和脂肪及反式脂肪等，多吃低熱量且富含礦物質、維生素、纖維素和其他營養素的食物，如蔬菜、水果、粗雜糧、瘦肉、魚類或低脂乳製品等。

2/5/2019

- 1) 用天然食材替代調味品。烹飪時，除了用鹽，還可用香菇、香菜、白糖、醋、洋蔥等提味，盡可能減少放鹽量。醬油、味精等調料也含鹽或鈉，若放了就應減少用鹽量，

以免鹹味疊加。

- 2) 購物先看鈉含量。平時購買食品時，要養成看產品包裝上營養成分表的習慣。營養成分表上會標注食品的鈉含量，鈉含量低也就意味著食物含鹽較少。

3/5/2019

- 1) 低血壓人群多做等長收縮運動。如平板支撐，握力器訓練等運動，幅度較和緩，適合低血壓患者，可增強心肌收縮力，協助靜脈血液回流，增加心臟輸出的血液量，使血壓上升。
- 2) 如果想健康減肥，不僅要吃低能量的蔬菜水果，更需要能夠提供充足飽腹感的雜糧，穀物，蛋奶，禽肉，魚蝦，同時少吃豬牛羊肉，避免加重腸胃負擔。

4/5/2019

- 1) 高血壓人群建議選低鈉鹽。低鈉鹽適當降低了食鹽中的鈉含量，增加了鉀含量，是普通健康人群的優先選擇，另外要避開隱形鹽少吃含鹽量高的加工食品，糕點類、醃製品都是含鹽大戶。

- 2) 緩解辣味可喝牛奶。吃了辣味食物後舌頭感覺麻木，此時不妨喝些牛奶，它能與辣椒素分子結合，能迅速緩解味覺不適。

5/5/2019

- 1) 筋骨損傷需要“溫養”，可以多吃些溫補陽氣、補益肝腎的食物，如牛羊肉、芝麻、核桃、杏仁、花生、榛子、松子、葡萄乾等食物。
- 2) 經常打鼾的人建議改變睡姿。仰臥時，舌根部與下頷骨及咽後壁挨得更近，咽腔的容積進一步下降，會加重咽腔狹窄的症狀，因此比側臥更容易打鼾。所以打呼嚕的人可嘗試改變睡姿，睡覺時選擇側臥。

6/5/2019

- 1) 現代研究證實，豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需的 8 種氨基酸，而且其比例也接近人體需要，營養效價較高。經常食用豆腐還能控制體重和減少肥胖。
- 2) 經常唱歌可養肺。現代醫學認為，唱歌可以起到擴胸作用，通過對橫膈肌的運動，將氣吸入肺部，氣息衝擊聲帶，產生的聲音

經過共鳴腔體，進行肺部的綜合調節。唱歌還能讓心情舒暢。

7/5/2019

- 1) 立夏節氣重在健脾護心。飲食上，多喝牛奶，多吃豆製品、雞肉、瘦肉等。多吃蔬菜、水果及粗糧，可增加纖維素、B族維生素、維生素C的供給，同時減少大魚大肉、油膩辛辣及生冷食物攝入，保護脾胃。
- 2) 久站、久坐、肥胖、懷孕、40歲以上、便秘、慢性咳嗽的人，是靜脈曲張的高發人群。建議這類人群要吃富含膳食纖維的食物，如鮮豆類、筍等，有助預防便秘，減少腹壓升高的機會，進而預防靜脈曲張。

8/5/2019

- 1) 空心菜有助於改善血壓。空心菜鉀含量較高，能量低，維生素、礦物質、膳食纖維含量也很豐富，可輔助降血壓。空心菜屬於耐餓蔬菜，吃了飽腹感強，也能輔助減肥。
- 2) 核桃因含有的抗氧化成分比其它同等量的堅果多兩倍，維生素、礦物質、蛋白質、膳食纖維的含量也很高，被授予“堅果之王”

稱號。建議一天應該吃 2~3 個核桃。一般人都可食用，尤其適合二型糖尿病人群和便秘人群。

9/5/2019

- 1) 夏季宜養心。具有養心安神作用的食物，如茯苓、百合、蓮子、小米、玉米、豆類、藕、洋蔥、蘆筍、冬瓜、苦瓜、南瓜、芹菜、桑葚、香蕉、蘋果等。
- 2) 很多人喜歡在廁所噴些空氣清新劑或香水，殊不知，空氣清新劑中的揮發性有機化合物可能致癌。建議廁所除臭最好使用天然材料，將檸檬片、鳳梨皮和柚子皮放在馬桶水箱上，或在衛生間的稍低處放置一盒打開的清涼油，都能起到除臭作用。

10/5/2019

- 1) 高油、高鹽、高糖等重口味飲食，會使血液變得黏稠，加重血流的負擔。因此，生活中，一定要注意膳食平衡，多吃水果、蔬菜，少油膩。多蒸煮，少油炸。
- 2) 研究發現，笑可以釋放壓力，保護血管內皮，讓血液迴圈更順暢。同時，心情放鬆時人

的血壓也相對穩定。所以，生活中應盡可能保持樂觀、豁達、開朗的心情。

11/5/2019

- 1) 水果和蔬菜在營養成分方面有許多相似之處，但蔬菜所含的熱量更低，多數蔬菜中的維生素、礦物質、膳食纖維含量高於水果，有利於血糖的控制。而水果中的碳水化合物、有機酸和芳香物質比新鮮蔬菜多。所以蔬菜和水果各有其營養價值，不應相互代替。
- 2) 兒童青少年養成一日三餐的良好膳食習慣，多吃蔬菜和水果。少吃高鹽高糖加工零食，例如果脯、水果罐頭、含糖飲料等。

12/5/2019

- 1) 深色蔬菜中含有更多的胡蘿蔔素和有益健康的植物化學物，在選購時，應至少占蔬菜總量的一半。研究發現，增加西藍花等十字花科蔬菜攝入，有助於防癌。
- 2) 新鮮蔬菜水果為人體提供了每日必需的維生素、礦物質、膳食纖維、植物化合物等營養物質。已有大量的研究證據表明多吃蔬

菜水果，可以有效降低心血管病、腦血管病、糖尿病、肺癌等發病的風險，降低心腦血管疾病死亡的風險，減少便秘等消化系統疾病。

13/5/2019

- 1) 立夏後常因氣候燥熱而食欲不振，調養胃氣。胃喜潮濕，因此多吃稀食是順應胃氣的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥。體質弱的人還可以增加一些紅棗或者生薑。
- 2) 酸味食物有助於增強脾胃的消化功能。夏季出汗過多容易損耗津液，常吃一些番茄、山楂、獼猴桃等略帶酸味的水果，能夠斂汗祛濕，有助於生津解渴、健脾消食。

14/5/2019

- 1) 建議早餐以五穀類為主，如小米粥、雜糧粥、全麥麵包、麵食等以滋補養胃，並適當進食肉奶類如瘦肉、雞柳、牛奶、雞蛋等。還可配合進食果蔬，如蘋果、柳丁、聖女果、西蘭花、紫甘藍等。
- 2) 番茄土豆片兩種原料有一個共同的特點，都含有豐富的鉀，鉀能促進血中鈉鹽的排

出，有降壓、利尿、消腫作用，適合高血壓患者、腎臟疾病患者食用。

15/5/2019

- 1) 預防乾眼症要儘量從各方面干預，比如平時儘量減少看手機、電腦的時間，用眼距離把控得當，多眨眼，空調房裡使用加濕器，調節睡眠，提高睡眠品質，減少熬夜等等。同時也應該調節情緒，保持樂觀，緩解壓力。
- 2) 夏季室內空調溫度 26°C 最適宜：一般成年人在空調房內最適宜溫度為 25-26 度，體弱者 27-28 度，室內外溫差最好不超過 8 度，如溫差過大，很容易造成頭暈，口乾舌燥，咳嗽流涕等不適，嚴重時可能引發中風。

16/5/2019

- 1) 甜食吃得過多，不僅會消耗體內大量的 B 族維生素，容易導致炎症反應升高，還會加重口舌疼痛、生痘等症狀。所以，吃甜點時不要配合飲料，應多喝白開水、茶水。
- 2) 日本國立癌症研究中心牽頭組成的國際研究小組，在美國科學雜誌《自然》上發表研

究稱，吸煙量越大，DNA 越容易受到傷害。一年中，持續每天抽一包煙後，肺部會有 150 個基因出現變異，大大增加癌症發病的風險。

17/5/2019

- 1) 要想吃飯不塞牙，首先就得防牙周病，每天認真刷牙、每半年洗一次牙。飯後要用清水漱口刷牙，避免食物殘留，以免滋生細菌。
- 2) 養好腎臟需戒煙限酒。還要控制飲食避免暴飲暴食，特別是高蛋白飲食，會增加腎臟負擔，導致身體毒物、代謝物積聚。

18/5/2019

- 1) 學會吃肉。吃肉時，首選魚，禽肉次之，畜肉再次之。每天保證 2~3 兩肉類食物總攝入，要少吃火腿、香腸等加工肉製品。
- 2) 夏季應持續補水，而不是只在運動前喝水。最好喝常溫的白開水，不要喝冰水，否則可能加重心臟負擔。要注意觀察尿液顏色。如果飲水充足，尿液應為澄清或淡黃色。若出現渾濁或顏色加深，應警惕脫水。

19/5/2019

- 1) 深海魚中含有豐富的歐米伽 3 脂肪酸，它能夠增加神經細胞細胞膜的流動性，抗擊體內的炎症反應，減少異常蛋白的沉積，降低早老性癡呆的發生概率。可選擇三文魚、青魚、金槍魚、大馬哈魚。
- 2) 預防血管堵塞，少吃動物內臟，它屬於高膽固醇、高脂肪的食物，長期攝入會導致膽固醇過高，增加心腦血管患病幾率，要儘量少吃！

20/5/2019

- 1) 動物性優質蛋白主要來源於肉、蛋、奶類食物，其氨基酸種類和結構更加接近人體，能更好地被吸收利用，建議肥胖人群、三高患者、動脈硬化等人群可以多補充魚、蝦、雞肉等高蛋白低脂肪類食物。
- 2) 維生素 D 可以觸發肌肉蛋白質的合成和骨骼肌細胞的增生。有研究顯示，增加維生素 D 可有效增強髖部屈肌的力量。通過曬太陽，攝入海魚、動物內臟、蛋黃、瘦肉、堅果、乳酪等都可以補充維生素 D。

21/5/2019

- 1) 吃的鹹了怎麼辦？多吃富含鉀、鎂多的食物。如土豆、南瓜、葡萄、香蕉、小米、綠葉蔬菜、橘子、海帶、豆腐等。
- 2) 香腸、培根、火腿、烤串等高脂肪食物會給胃腸道帶來負擔，同時加工肉製品中所含的亞硝酸類致癌物質和其他氧化產物，對受損的消化道也不利。建議平時少吃。

22/5/2019

- 1) 蘆筍：享有“蔬菜之王”的美稱，每年的4~6月是蘆筍上市的季節，現在食用蘆筍正當時，蘆筍味小苦、性寒，有清熱解毒，生津利水的功效。
- 2) 山藥燉排骨：山藥味甘，性溫、平，具有健脾益胃、滋腎益精的功效；排骨味甘咸、性平，具有補腎養血，滋陰潤燥的功效。

23/5/2019

- 1) 魚蝦和瘦肉類。畜肉（如豬肉、牛肉、羊肉等）和禽肉（如雞肉、鴨肉等）是優質蛋白、脂類、維生素A、B族維生素、鐵、鋅、鉀、鎂等營養素的良好來源，是合理膳食結構

的重要組成部分。肉類和魚蝦合計平均每天 100~150 克左右就足夠了。

- 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。

24/5/2019

- 1) 炒菜後不刷鍋接著炒，這是不對的。很多人為了省事或看鍋比較乾淨，往往第一道菜炒完後直接就炒下一道。然而，看似乾淨的鍋表面會附著油脂和食物殘渣，當再次高溫加熱時，可能產生苯並芘，雜環胺、丙烯醯胺等，它們是胃癌、腸癌等致病因素之一。
- 2) 油冒煙時才下鍋，這樣做不對。等到油鍋冒煙，這樣的油溫往往已經達到 200°C 以上，此時才把菜下鍋的話，產生的致癌物會增加癌症風險。

25/5/2019

- 1) 多吃鮮肉，少吃加工肉。最好採購新鮮的

肉，不得已吃加工肉製品時，可先在開水裡煮一下再瀝幹，以減少鹽分，然後再烹飪。建議搭配新鮮蔬菜食用。

- 2) 均衡飲食遵循以下原則：食物豐富多樣，清淡少鹽。多吃穀物、蔬果和薯類。常吃奶類、豆類或其製品。常吃適量魚、蛋、瘦肉，少吃肥肉。

26/5/2019

- 1) 多吃黃綠色蔬菜護眼。如胡蘿蔔、玉米、番茄、西蘭花、獼猴桃等，含有豐富的葉黃素和玉米黃素，都有助延緩眼睛的功能性退變。
- 2) 夏天外出要戴太陽鏡。眼睛很容易受到紫外線的侵襲，不但眼周皮膚會老化，對視力也有一定影響。尤其是夏天或去紫外線比較強的海邊、高山，要記得戴上太陽鏡。

27/5/2019

- 1) 充足飲水可以增加尿酸排出，建議高尿酸血症患者每天至少飲水 2000 毫升，隨時隨地小口喝，特別是運動期、睡前、晨起、洗澡後更要喝。

- 2) 水果和蔬菜營養各有優勢，不能互相替代，應當盡可能多地攝取不同顏色的蔬果，並做到天天有水果，頓頓有蔬菜。

28/5/2019

- 1) 飯前吃水果有助於在正餐時減少食量，控制體重，但如果腸胃比較虛弱的人，空腹吃水果可能會引起不適。飯後吃水果，可能會造成能量過剩，阻礙礦物質等營養素的吸收，加重腸胃負擔。因此，建議在用餐1小時後再吃水果。
- 2) 夏季炎熱，與心血管病關係密切的鉀元素以及其他人體微量元素易隨汗液流失，夏季常喝茶既可消暑又能補鉀。用西洋參6片、麥冬10粒，開水浸泡代茶飲。

29/5/2019

- 1) 新鮮檸檬香味濃郁，鮮檸檬一定要帶皮切薄片。泡檸檬的水溫一般在60~70°C比較合適。檸檬水加一點蜂蜜或白糖會更好喝。
- 2) 夏天吃西瓜，少量吃更好。西瓜的鉀含量較高，又屬於高升糖指數水果，腎功能與肝功能不佳，以及患有糖尿病的人要特別

控制攝取量。從中醫角度來說，西瓜屬於寒性水果，體質虛寒者千萬別貪多。

30/5/2019

- 1) 血液黏稠的人應該多運動，有時間就多走走，動一下，可以使血液的流動速度變快，加快身體代謝，防止血液黏稠。推薦散步、慢跑、太極拳、游泳等輕中度有氧運動，每週 3~5 次，每次半小時到一小時，當然運動之後不要忘記補充水分。
- 2) 加拿大多倫多聖邁克爾醫院近期發表在《營養學雜誌》上的一項新研究顯示，大豆蛋白具有降低膽固醇的作用。《中國居民膳食指南》建議：每人每天攝入 30 克~50 克（一兩）大豆或相當量的豆製品。

31/5/2019

- 1) 含有高膳食纖維的食物可以降低低密度脂蛋白膽固醇。比如早餐中加點麥片，吃點胡蘿蔔、糙米，每天吃兩個蘋果，每天至少有一頓飯包含豆類。
- 2) 睡前少進食，尤其血脂高的人睡前 2 小時最好不要吃東西，儘量減輕身體各器官的

負擔，但過度饑餓也會導致半夜餓醒，影響生活品質，睡前加餐可以吃黃瓜、番茄等低熱量、飽腹感強的食物。