

1/6/2019

- 1) 少吃糖和脂肪。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) 糖尿病患者應遵醫囑嚴格控制血糖。建議多吃富含膳食纖維的食物，如胡蘿蔔、芹菜、燕麥、柑橘等，能延緩腸道吸收糖分。

2/6/2019

- 1) 綠豆味道甘甜、性寒，能清熱解暑、消腫通氣。綠豆尤其適合夏天食用，可以煮湯或熬粥，做成綠豆沙冰鎮也可以；綠豆荷葉粥還可消熱瘡、去紅腫、止癢子。
- 2) 毛豆，緩解疲勞。夏季北方的大排檔都少不了花生和毛豆。毛豆富含植物蛋白、B族

維生素、植酸、低聚糖以及鉀、鎂、鐵等微量元素，膳食纖維含量也很高。它有助控制血糖和血脂，能緩解夏季的疲憊感、補充體力，預防貧血等。

### 3/6/2019

- 1) 清熱解暑，健脾化濕就喝二豆飲。原料：綠豆 100 克，扁豆 50 克，白糖適量。製作：綠豆、扁豆洗淨，放入鍋內煮至熟爛為度，再加入白糖，涼服。
- 2) 端午節臨近，粽子又上市了。專家建議粽子一定要趁熱吃，易消化。因為粽子的主料是糯米，支鏈澱粉含量高。糯米加熱後，支鏈澱粉會糊化，有利於被消化酶分解，更易消化；而一旦冷卻，澱粉會老化回生，分子間凝固加強，不容易被消化。

### 4/6/2019

- 1) 建議晨起後最好先喝一杯水，過段時間再進食。這一杯水，不僅能補充睡眠時失去的水分，增加消化液的分泌，還可以促進血液迴圈，防止心血管意外的發生。需要注意的是，這杯水最好是與室溫相同的白

開水，果汁、咖啡、牛奶、淡鹽水等都不適宜。

- 2) 攝入足量維生素 D 促進鈣的吸收利用，維持肌力，改善機體平衡功能。人體內的維生素 D 主要在日光紫外線照射下形成。建議適當進行戶外運動，保證充足的維生素 D 水準。

5/6/2019

- 1) 平時限制食用的零食有：冰淇淋、漢堡、炸雞、膨化食品、蜜餞、奶油夾心餅乾等。這些屬於高糖、高脂、高鹽的食物，少吃為好。
- 2) 兩餐之間稍微感覺有些餓時，首選零食是優酪乳，不但能預防饑餓、補充營養，還可以預防下一餐食欲過盛。優酪乳的乳酸還能抑制有害微生物繁殖，促進胃腸蠕動和消化液分泌，提高多種礦物質的吸收率。

6/6/2019

- 1) 通常認為，健康的飲食習慣包括多吃蔬菜、水果、全穀物等高纖維食物；少吃紅肉、糖類以及精白米麵等高油、高脂、高糖食品。

- 2) 壞情緒是心臟大敵。抑鬱通常和焦慮相伴，晚上的睡眠品質會很差，而心臟得不到休息，使得血壓、心率都會升高，對心臟健康非常不好。

7/6/2019

- 1) 糖尿病的人可以適量吃西瓜。西瓜約含5%的糖，糖尿病患者若在短時間內吃太多西瓜，很容易導致血糖上升。這類人群吃西瓜時要限量，一次只吃100~150克，並且要慢慢吃。
- 2) 用勺子挖西瓜吃，容易變質和吃過量。從控制食用量的角度來說，更推薦一塊塊切好，定量吃。記住自己拿了幾塊，就沒那麼容易超標。

8/6/2019

- 1) 考生考試期間，家長首先要保證考生飲食清潔、衛生，不吃易腐爛的食物，同時，注意合理搭配，保證多種營養素的供給，即以穀類、豆類為主，多吃水果、蔬菜和薯類食物，適量地吃魚、禽、蛋、瘦肉等。
- 2) 最佳艾灸時段。早晨是艾灸的最佳時間，

陰虛和氣虛體質的人可在此時艾灸腰部大椎穴和頸部天突穴。晚上艾灸則要避免肚臍以上的穴位，以免陽氣生成過多使人過於興奮，影響睡眠。

9/6/2019

- 1) 餐餐有蔬菜。蔬菜中含有豐富的維生素、微量元素和優質的膳食纖維，可以讓血液中的脂肪不容易凝集，使血管保持柔軟、舒暢，起到血管“清道夫”的作用。
- 2) 吃辣後多吃酸味水果。酸味的水果含鞣酸、膳食纖維等，能刺激消化液分泌、加速腸胃蠕動，如蘋果、梨、石榴、香蕉，或吃些山楂、葡萄、柚子等。

10/6/2019

- 1) 多吃柑橘類水果，預防胰腺癌。食用水果之所以能夠降低胰腺癌發病風險，主要是因為水果中含有維生素等抗氧化成分，柑橘類水果中的維生素C含量尤其高。
- 2) 美研究證實：每週騎車半小時少得很多病。保持騎自行車習慣的人，肥胖風險降低39%，高血壓風險降低11%，高膽固醇風險

降低 20%，糖尿病風險降低 18%。

11/6/2019

- 1) 早餐時可以適當吃點粗雜糧，比如雜豆粥、小米粥、黑米粥、燕麥粥、雜豆包、全麥饅頭、全麥麵包、紅薯、芋頭、鮮玉米等，富含維生素 B 族、膳食纖維，營養價值要比精米白麵高。
- 2) 英美多項研究稱，孕婦要減少咖啡攝入量，每天不要超過 2 杯。高血壓患者則要注意喝咖啡的時間，儘量不要一早起床就喝咖啡，避免血壓快速升高。兒童和青少年，最好不要喝咖啡。

12/6/2019

- 1) 檸檬汁讓肉更嫩。檸檬汁是極佳的“嫩肉神器”。檸檬中的酸性物質有助分解肉類纖維，使牛排和豬肉等肉食口感更嫩。
- 2) 健康飲食晚餐要儘量早吃；其次，要減少肉食；再次，應控制進食量，晚餐攝入熱量不應超過全天攝入的 30%；最後，晚飯半小時後可散步消食。

13/6/2019

- 1) 健康成人、兒童可選擇全脂牛奶。全脂牛奶最大程度地保留了牛奶中的營養物質，含有豐富的脂溶性維生素，且含有天然鈣質，利於人體對鈣的吸收。
- 2) 中老年人可選擇強化維生素 AD 奶。中老年人腸胃吸收能力變差，鈣流失和維生素缺乏較明顯，且我國居民普遍缺乏維生素 A，強化 AD 的牛奶是維生素 A 和 D 最廉價最方便的來源之一，中老年人可適量選用。

14/6/2019

- 1) 根據《中國居民膳食指南》推薦，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。
- 2) 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。

15/6/2019

- 1) 經常腰痛的人，只有自己加強保養，才能減少腰痛發作的次數、減輕發作時的症狀。

游泳較為適合腰痛患者，而且自由泳和仰泳的效果更佳。

- 2) 坐馬桶時，腳下踩一個小板凳，上身微微前傾，可以增加腹壓，有助於順利排便。沒有小板凳時，雙肘抵在雙膝，雙手撐住下巴並微微用力托起，能起到刺激大腸蠕動的效果。

16/6/2019

- 1) 核桃富含歐米伽 3 脂肪酸。多項國際研究表明，每日適量吃些核桃，可提高記憶力、減輕焦慮感、延緩大腦衰老、預防認知障礙症。
- 2) 以填飽肚子為目標的加班族和夜班族，可以選擇全麥麵包、燕麥片、香蕉、杏仁、牛奶、蜂蜜等。奶類（牛奶、優酪乳）、粥類、麵食（熱湯麵、疙瘩湯）都是不錯的選擇。

17/6/2019

- 1) 蠶豆，益氣健腦。夏天正是蠶豆上市之時，它除了富含蛋白質、膳食纖維、鈣、磷、鉀、B 族維生素、胡蘿蔔素等營養素，還含有磷脂和膽鹼，有一定的增強記憶和健腦作用。

蠶豆可以用來煸炒、與雞蛋煮湯、熬粥等。

- 2) 毛豆富含植物蛋白、B 族維生素、植酸、低聚糖以及鉀、鎂、鐵等微量元素，膳食纖維含量也很高。它有助控制血糖和血脂，能緩解夏季的疲憊感、補充體力，預防貧血等。

18/6/2019

- 1) 夏季細菌易繁殖傳播，不注意容易導致腹瀉。吃火鍋在配製蘸料時，一定要多放點薑末、蒜末或蒜汁。薑可促進胃液分泌、助消化；蒜具有明顯的抑菌、殺菌和抗病毒感染的作用。
- 2) 睡前 90 分鐘洗澡，這樣到臨睡時，體溫剛好降至最適宜睡眠的溫度。洗澡時間控制在 15 分鐘內。建議洗澡前喝 150 毫升左右的溫水，能防止血液黏稠度升高。

19/6/2019

- 1) 吃火鍋時喝冷飲，忽冷忽熱，易刺激腸胃，造成急性腸胃炎等疾病。飲品儘量選擇白開水，也可以選擇無糖或者低糖的檸檬水、淡茶水、豆漿等。

- 2) 夏天冰箱冷藏室內的肉類最好不要超過 2 天，蔬菜最好不要超過 5 天；食物要煮熟煮透，不要食用不新鮮、不潔淨的瓜果、變質或過期的水和食物。

20/6/2019

- 1) 紅茶、綠茶、白茶、烏龍茶、普洱茶、黃茶等茶水的解渴效果很好。只要泡得不過濃，它們也不會影響礦物質的吸收，還能提供不少的鉀元素和多酚類抗氧化物質。
- 2) 夏天吃番茄補水。番茄水分含量為 94.4%，除了富含番茄紅素，它還是胡蘿蔔素、膳食纖維、維生素 C 和鉀的好來源。

21/6/2019

- 1) 夏季飲食控制高脂肪、高膽固醇食物的攝入，避免吃大魚大肉、喝大酒。建議多吃番茄、青菜、蘋果等新鮮蔬果，適量食用黑木耳、燕麥片，有助降低血黏度。
- 2) 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，燕麥含豐富的可溶性膳食纖維，降血脂的效果最好。薯類具有降低大便幹硬、排便困

難發生率的作用。食用量：每天吃約 150 克的穀物，以全穀物為主。

22/6/2019

- 1) 研究表明，在各類蔬菜當中，深綠色的綠葉蔬菜幫助控制餐後血糖效果是最好的。如果能先吃半碗蔬菜，再開始吃米飯，餐後血糖會更平穩
- 2) 血糖高的人在米飯中可適當加點紅豆、綠豆、黑豆。一方面豆類含豐富的膳食纖維，其中的澱粉消化速度非常慢，有助於血糖控制。

23/6/2019

- 1) 買什麼樣的荔枝最安全？最好買熟透的，果皮綠中帶紅，成熟度最佳。需注意：未完全成熟的荔枝中，毒素含量更高。顏色過紅或紅中帶黑的可能有人工噴灑、浸泡鹽酸染色的風險。
- 2) 低鹽飲食。《新英格蘭醫學期刊》刊登的一項研究指出，全世界每年有 160 萬人死于高鹽飲食引起的心血管病。建議烹調時少用鹽和醬油，可試著用香料或其他天然調

味品代替，例如大蒜、薑、百里香、檸檬草等。

24/6/2019

- 1) 在西餐裡，水果也是涼拌菜的常用食材。我們在製作酸甜口味的涼拌菜時，也可以將一些水果如西柚、火龍果、獼猴桃等切丁，少量地加入涼拌菜裡，不僅能調節口味，還會刺激食欲，讓胃口大開。
- 2) 核桃、杏仁、花生等堅果類食物，富含維生素、微量元素、卵磷脂和植物蛋白，能夠增加細胞活性，對於腦神經功能具有很好的補益作用。在製作蘿蔔絲、土豆絲、黃瓜絲等口感爽脆的涼拌菜時，適量加些堅果或堅果碎，不僅能增加營養，還會讓涼拌菜香氣四溢。

25/6/2019

- 1) 新加坡國立大學醫學院發現，食用過量的紅肉，如牛肉、豬肉和加工肉等會增加患糖尿病的風險，而吃白肉，如魚、雞肉等可使風險下降。
- 2) 夏季心神易擾，養心宜靜。夏季傍晚可以

做一些伸展性、放鬆性的運動，以放鬆骨骼肌肉為主，可以促進夜間睡眠。運動方式推薦緩慢地散步，做擴胸運動，雙手上舉過頭，頻率為每分鐘 10~15 次即可。舒展肢體的運動能夠促進周身血液迴圈，從而減輕心臟負荷。

26/6/2019

- 1) 容易水腫的吃紅豆和薏米。利尿去水腫，首推薏米。薏米的利尿作用能排出體內多餘的水分。紅豆中含有促進利尿作用的鉀，也非常適合易水腫的人。
- 2) 吃主食一定要做到粗細搭配，可以在做主食時混入粗糧，比如蒸米飯時加點小米、糙米、綠豆或紅豆，煮白米粥加一把紫米，磨豆漿時加一把燕麥等，這樣“粗細搭配”，吃起來口感也更好。

27/6/2019

- 1) 胡蘿蔔素是一類黃色的色素，它對保護視力和皮膚都有至關重要的作用。胡蘿蔔素含量最高的三大類水果分別是柑橘類（橘子、柳丁等）、芒果、以及黃色瓜類（哈密

瓜、木瓜等)。

- 2) 中國居民膳食指南推薦成人每日攝入300~500克新鮮蔬菜，每餐的食物中至少有一半是蔬菜，而且最好是多樣彩虹般的搭配。

28/6/2019

- 1) 痛風患者可適量喝些低脂奶，但要避免含糖果汁。白水：能多喝就多喝。水是最經濟的降尿酸“藥”，不僅疼痛發作時要喝水，平常也要保證1500~2000毫升的飲水量。
- 2) 睡眠姿勢。以右側臥位睡眠為宜。四肢有疼痛處者，應力避壓迫痛處而臥。趴著睡、蜷著睡、仰面睡、枕臂睡都屬於不良睡姿，長期以往對睡眠品質和身體健康都有影響。

29/6/2019

- 1) 食道黏膜正常耐受溫度在40°C~50°C，超過這一範圍就容易發生黏膜損傷。少吃太熱的食物和飲料，尤其不應超過60°C。別那麼心急，湯、茶不妨等涼一些再喝。最佳的飲水溫度接近人體體溫，35°C~40°C之間都相對比較適宜。

- 2) 烹調菜肴時適當加點醋，不但使菜脆嫩好吃，還可以防止維生素 C 遭到破壞，如炒土豆絲和炒豆芽時最好加點醋。

30/6/2019

- 1) 全天的食鹽攝入量最好不超過 6 克。要少吃看得見的鹽，試著用天然調味品代替鹽，例如多用大蒜、薑、檸檬草等香料來調味。要防止看不見的鹽來侵襲，比如醬油、味精等。
- 2) 菠菜、韭菜、芹菜等蔬菜都含有豐富的維生素和纖維素，可降低人體對膽固醇的吸收，尤其芹菜，對血壓有一定的調節作用。胡蘿蔔、番茄等富含胡蘿蔔素，有助於緩解動脈硬化。