

1/7/2019

- 1) 番茄亦蔬亦果，營養豐富，是餐桌上的常見菜。日前，常吃富含番茄紅素的番茄，有助降低血液中的壞膽固醇值，對保護血管有很好的效果。
- 2) 久坐不動也是引起血管斑塊和鈣化的一大殺手。建議大家每天最好能抽出半小時運動。如果上班需要久坐，最好每 40 分鐘左右起身走動一下，伸個懶腰、動動胳膊腿。

2/7/2019

- 1) 梨型身材的人：重在運動。可以慢跑、騎自行車、打球、登山、爬樓梯、站起蹲下以及瑜伽等，都會增加肌肉力量，促使機體脂肪消耗達到減肥效果。
- 2) 蘋果型身材的人：重在控制攝入總能量。正確的做法應該是調整飲食結構，在保證營養平衡的前提下限制油鹽攝入量，改善烹調方法，多用燉、煮、蒸、拌等。調整蛋

白質和脂肪的攝入比例，適當吃雞、魚、蝦、各類瘦肉。

3/7/2019

- 1) 口感酸的水果，如李子、楊梅、山楂、檸檬等，能促進胃酸和消化酶的分泌，增加腸胃蠕動，因而有助消化，非常適合消化不良的人食用。但胃酸過多、慢性胃炎、胃潰瘍患者應少吃這類水果，以免引起胃部不適。
- 2) 《中國居民膳食指南》建議，成年人每天應攝入 200~400 克水果。按常見水果，比如蘋果、梨、橘子等，普通的個頭的每天吃 1~2 個就可以了。

4/7/2019

- 1) 吃飯看手機腸胃消化變差。吃飯時很多人看玩手機，注意力不在食物上，無意中會攝入更多能量。長此以往，腸胃消化吸收功能會逐漸變差，還有長胖風險。
- 2) 多讓眼睛休息。看電視、手機，每 20 分鐘就要轉移一下視線，或閉眼 5 秒鐘再睜眼。最好經常眨眨眼，讓眼肌得到鍛煉；還可

轉動眼球，向上、下、左、右等方向來回看。

5/7/2019

- 1) 運動可促進鈣在骨骼內的沉積，運動最好去戶外，邊鍛煉邊曬太陽，利於人體合成維生素D，有助於鈣的吸收。建議大家勤於鍛煉，青少年可以跳繩、參與球類運動，老年人堅持健走、慢跑。
- 2) 夏季喝熱茶，反而更解暑。因為飲用熱茶能促使毛孔張開，促進汗腺的分泌，體內的大量水分通過皮膚上的毛孔滲出並蒸發掉，同時帶走體內的熱量，使降溫效果更好。熱茶應不超過60°C。

6/7/2019

- 1) 中青年血稠往往與情緒緊張焦慮、壓力過大、經常熬夜、睡眠品質差有關。建議放鬆心情、疏解壓力、規律作息、保證睡眠。
- 2) 動物內臟含有大量膽固醇，可加增加血液中的有形成分，促使動脈硬化。甜食糖分多，能升高血中的甘油三酯，也可提升血液的黏稠度。血脂高的人建議三餐宜清淡一些，以素為主，粗細糧搭配。

7/7/2019

- 1) 《中國居民膳食指南》建議，健康成年人每天鹽攝入量應控制在 6 克以內，高血壓患者應控制在 1.5~3 克。
- 2) 夏季養生，要注意清熱解暑祛濕和保護陽氣，可以靜制動，減少外出暴曬等活動。在食材的選擇上，可適當增減選用扁豆、薏米、蓮藕等材料，有助於消暑。

8/7/2019

- 1) 大豆中基本不含維生素 C，而每 100 克豆芽中含 9~21 毫克。大豆發芽後，部分蛋白質會分解為多種人體必需的氨基酸，更有利於吸收，並且其中的一些抗營養因數也有所分解，吃後不易引起脹氣。炒豆芽時加點醋有助保護維生素 C。
- 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。

9/7/2019

- 1) 研究表明，每天攝入一小把堅果可降低心血管疾病的發病風險。因此，在心血管疾病高發的夏季，不妨養成每天吃一小把堅果的習慣，不但有助改善心腦血管相關指標，還能讓大腦老得慢一些。
- 2) 肉要現買現吃。肉最好吃新鮮的，肉化凍會比鮮肉更易滋生細菌。因此，肉解凍後忌再次冷凍。冷凍室的低溫能阻止細菌增殖，但無法完全阻止肉質的劣變。因此在冰箱內冷凍的肉最好在一個月內吃完。

10/7/2019

- 1) 夏季容易食欲不振，此時不妨吃些軟的、容易消化的食物，保護腸胃。像山藥泥、芋泥、土豆泥、小米粥等富含澱粉的細膩食物，可減輕胃腸負擔。
- 2) 糖尿病患者若血糖控制良好的前提下，兩餐中間可食用少量西瓜，建議不要超過100克。需要提醒的是，不要貪涼過量飲用冰鎮西瓜汁，容易刺激腸胃引發腹痛、腹瀉。

11/7/2019

- 1) 番茄被譽為夏季防暑佳蔬，具有祛心火、生津止渴、健胃消食、止瀉祛濕的功效，適用於暑天肢體困重、食欲不振的人群。番茄中豐富的番茄紅素能夠增強免疫力、抗氧化。
- 2) 夏日尤其是在正午“心火”最旺之時，吃些紅豆可緩解口渴、煩躁、精神不振等。紅豆可與大米搭配煮成紅豆飯，或當餡料做成紅豆包，還可和薏米一同煮水喝。

12/7/2019

- 1) 綠茶屬於不發酵茶，其茶多酚含量比其他茶都高，抗氧化能力最強，能更好清除體內自由基（活性氧），讓身體輕鬆。下午2點到3點之間飲用最適宜，此時大腦容易昏昏沉沉，眼睛疲憊不堪。
- 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。

13/7/2019

- 1) 帶“酸”味的檸檬水促進食欲。受天氣影

響，人的食欲在夏季相對降低。喝點帶酸味的檸檬水，可以刺激胃液分泌，幫助消化。另外，檸檬中還含有多種有益健康的活性物質，比如類黃酮、橙皮甙、柚皮甙等。

- 2) 苦瓜水不僅清熱解暑，還有助於三高患者調節內分泌。鮮苦瓜片可放入 60°C 左右水中浸泡，或者將其煮沸，放涼了喝。苦瓜水每天喝 300~500 毫升即可，不宜喝多。

14/7/2019

- 1) 生薑具有溫中散寒、發汗解表的作用，用生薑泡水，有助預防和治療“空調病”。對上班族來說，夏天可以常喝生薑水，取生薑 3~5 片，用沸水沏開。需要提醒的是，手腳心發熱、便秘、口臭的人不適合喝生薑水，以免加重不適。
- 2) 夏天喝水的溫度要與人體體溫 37°C 相當。冷飲會刺激腸胃，可能引發急性胃腸炎；過熱的水則會損傷食管。

15/7/2019

- 1) 眼球中的視網膜和視神經含有豐富的 DHA，

適當補充 DHA 會讓視覺更敏銳，讓視力更清晰。DHA 也是腦部神經元的重要組成成分。富含 DHA 的食物有深海魚，如鮭魚、三文魚等。

- 2) 花青素還是一種強抗氧化劑，可以減少自由基對眼睛的傷害，有助預防白內障。富含花青素的食物有藍莓、黑莓、櫻桃、茄子、紅石榴、紫米等。

16/7/2019

- 1) 蘆筍清熱利尿。蘆筍富含多種營養物質，性味甘寒，有清熱功效，盛夏口幹、運動後口渴、發燒煩渴等情況下，都可吃蘆筍。蘆筍含豐富的黃酮類物質，具有很強的抗氧化作用，對抵抗衰老有較好效果。
- 2) 苦瓜清涼降火。大熱天，吃點苦瓜有利於清涼降火，其中含有的苦瓜甙和苦味素能健脾開胃；所含的生物鹼類物質奎寧，有利尿活血、消炎退熱、清心明目的功效。

17/7/2019

- 1) 出汗多宜多吃毛豆。夏季出汗多，會有大量鉀隨汗液流出體外，讓人出現嗜睡、疲

憊、食欲欠缺等不適症狀，吃些毛豆一定程度能起到調節作用。

- 2) 夏季補足水分。很多人血稠是由於喝水少、出汗多、血液濃縮所致，夏天這種情況尤為明顯。喝水可使血液變稀，一般來說，清晨起床、三餐前 1 小時、晚間就寢前可喝大約 200 毫升溫開水。

18/7/2019

- 1) 《指南》推薦健康成人每天食鹽攝入量不超過 6 克，高血壓患者要更低一些。限鹽不只是限制食鹽用量，還要限制生活中的“隱形鹽”，如香腸、熏肉、午餐肉、臘肉、豆腐乳、醃菜、味精、醬油、鹹蛋等。
- 2) 《指南》推薦每天吃全穀物食物 50~150 克。適當減少精白米麵的量，逐漸用全穀物來替代，如蕎麥、燕麥、小米、糙米及玉米等。

19/7/2019

- 1) 吃飯時不建議看手機。吃飯時很多人看電視或者玩手機，注意力不在食物上，無意中會攝入更多能量。長此以往，腸胃消化吸收功能會逐漸變差，還有長胖風險。

- 2) 健康生活方式戒掉煙酒。喝酒對肝臟細胞損傷很大，使得由肝臟產生的免疫分子減少，免疫系統功能下降。而抽煙會導致氣道及肺部發炎，甚至可能引發肺癌。

20/7/2019

- 1) 十字花科蔬菜富含膳食纖維，對腸道有很好的保護作用；其中富含維生素 C、維生素 B2、 β 胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂等多種營養素，具有高鉀低鈉的特點，有助控制血壓和維護心血管健康。
- 2) 蔬菜正確烹飪方式。先洗後切，急火快炒。先洗後切，且不宜切得過於細碎。清洗時，儘量用流水沖洗，避免長時間將其置於水中浸泡，洗乾淨後儘快加工處理。烹飪時，應該縮短加熱時間，用急火快炒的方法，減少營養素丟失。烹調好以後儘快食用，避免反復加熱。

21/7/2019

- 1) 夏季養生護頸部。頸部有個大椎穴，位於第 7 頸椎棘突下凹陷中，受寒容易引發頸椎病或讓原有的頸椎病雪上加霜，並使抵

抵抗力下降，誘發感冒。在空調房間最好穿高領衫或戴絲巾。

- 2) 夏季注意腳踝別受寒。腳踝被稱為“人體的第二心臟”，如果此處受到寒邪，機體基本上處於“無設防”狀態，外邪可“長驅直入”，不僅會引發踝關節炎，還會使抵抗力下降導致感冒，正所謂“寒從腳下生”，我們愛美的同時，更要注意保暖。

22/7/2019

- 1) 土豆、紅薯、芋頭和山藥等薯類，鉀營養素密度特別高，還富含VC，對控制血壓十分有益。各種雜糧也是補鉀高手，如小米和紅小豆的鉀含量很高。
- 2) 夏季吃冰品會使腸道蠕動變慢，代謝降低，導致內分泌失調，糖的代謝也變差，讓血糖更不好控制。另外，冰品會造成血管收縮，有高血壓或心血管問題的人也不建議吃。

23/7/2019

- 1) 在空調房裡注意補充水分。經常待在空調房內，容易導致水分流失，造成鼻腔和黏

膜過幹。因此需要多補充水分，水溫不宜過冷或過熱， $35^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 的溫水是最佳選擇。

- 2) 夏天吹空調要保護重點部位。常待在空調房內的人要常備一個長袖衣服或披肩，尤其是在出風口下工作的人，要準備毯子、護腕，保護頸部、肩部和腕部，避免冷風直吹。另外夏天濕度大，衣服要保持乾燥，出了汗最好及時換。若穿著潮濕的衣服待在較涼的地方，更加傷身。

24/7/2019

- 1) 經常用眼，喝菊花茶。菊花氣味清香，對肝火旺、用眼過度造成的雙眼乾澀有較好的緩解效果。常感覺眼睛乾澀的人，可以多喝菊花茶。因其偏寒涼，脾胃虛寒者不宜多飲。
- 2) 體質虛寒，喝紅茶和普洱茶。與綠茶相比，紅茶對腸胃刺激較小。從中醫角度講，紅茶性溫，能暖胃，虛寒體質者和老年人宜飲紅茶。普洱茶茶性溫和，也非常適合體質虛寒的人飲用。

25/7/2019

- 1) 夏季補水吃西瓜。祖國醫學將西瓜稱為“天然白虎湯”，其味甘性寒，具有清熱解暑、生津止渴等功效。現代營養學研究也發現，常吃西瓜能起到利尿、開胃、促進新陳代謝的作用。
- 2) 不要等渴了才想起喝水，夏天即使不渴也要勤喝水，每次三四口（約 150~200 毫升），每半小時左右喝一次。每天重點把握三個喝水時段：早起一杯水（200~300 毫升）；睡前一小時一杯水；餐前一杯水。

26/7/2019

- 1) 西瓜皮綠豆粥，消暑利尿。西瓜皮有助利尿，還能清熱解暑。綠豆是養脾胃的良品，可以幫助防暑、利尿、消腫。做法：將大米同綠豆入鍋煮 10 分鐘，削去西瓜皮的外皮，切成丁後放入鍋內，大火煮沸，再轉小火煮成粥，吃的時候可以加些白糖或陳皮絲。
- 2) 長期坐辦公室活動量少，很容易囤積脂肪。可在粥中加入雜豆（如紅豆、綠豆）及蔬菜，增加膳食纖維的攝入，有利於脂肪、膽

固醇代謝。

27/7/2019

- 1) 建議育齡女性喝的粥裡：放豬肝、瘦肉。調查顯示，育齡女性中，有 1/6 存在缺鐵問題。動物性食品是血紅素鐵的良好來源，這類人群在熬粥時可以加點豬肝或瘦肉。
- 2) 不吃發黴食物。花生、大豆、米、麵粉發黴後，可產生黃麴黴素，這是一種強致癌物，可能導致肝癌、胃癌等。發黴食物中還有雜色麴黴毒素、赭麴黴毒素等，它們都有較強的致癌作用。

28/7/2019

- 1) 吃辣後，為了防止出現咽幹唇裂等症狀，可以多補充水，吃點酸味水果，它們含有的鞣酸、膳食纖維等，能刺激消化液分泌、加速腸胃蠕動，說明滋陰潤燥，山楂、柚子、柑橘、蘋果和梨等都不錯。
- 2) 煮綠豆湯的方法是先煮沸水，然後放入綠豆，繼續小火煮 8~10 分鐘後倒出綠豆湯。因為此時湯的顏色為碧綠色，溶出的物質主要是豆皮中的活性成分，而且氧化程度

最低，清熱能力最強。

29/7/2019

- 1) 高溫下，如果出現大量出汗、頭暈、耳鳴、胸悶、噁心、四肢乏力、注意力不集中等症狀，說明身體已經脫水。此時要迅速脫離高溫環境，及時到陰涼通風處，並趕緊多喝水，或者喝一些淡鹽水、綠豆湯等，通常症狀可自行消除。
- 2) 《中國居民膳食指南 2016》指出，健康成年人應攝入 200~350 克新鮮水果。一般一個中等大小的富士蘋果去核約 200 克，一根香蕉去皮後約 120 克，一個橘子去皮後約 150 克，一個獼猴桃去皮約 100 克。建議健康成人一天可吃兩三種水果，每天輪換著吃，並根據其重量自由搭配。

30/7/2019

- 1) 高血壓的人建議多吃香蕉、桃子、西瓜、紅薯、菠菜、土豆等富含鉀的食物，有助於降低血壓。還要少吃醬油、腐乳、臘肉、榨菜、火腿等高鹽食物。
- 2) 消化不良喝烏龍茶。烏龍茶是半發酵茶，

如鐵觀音、大紅袍等，富含單寧酸、茶多酚、植物甾等活性物質，有助消食去膩。

31/7/2019

- 1) 晚上 9 點後不進食。美國哈佛大學針對 45~82 歲人群的新研究發現，晚餐太遲或夜間進食不僅容易發胖，還會擾亂睡眠，甚至干擾生物鐘、引起機體紊亂。
- 2) 笑口常開。開懷大笑是最好的藥，有助減輕壓力，增強免疫力，減少疼痛。美國馬里蘭大學醫學院研究發現，笑口常開還有益血管健康。