

1/11/2019

- 1) 橄欖油和茶籽油，有助於預防心血管病。
高級初榨橄欖油，用於涼拌或做湯。一般橄欖油，炒菜、燉菜。茶籽油炒菜、涼拌。
- 2) 在外就餐少點高油菜肴。餐館菜肴一般都是高油高鹽，減少在外就餐頻率，利於控制油脂攝入。即使下館子，記得少點地三鮮、幹鍋土豆、幹煸豆角等高油菜肴。

2/11/2019

- 1) 奶香玉米怎麼做的？在煮玉米的水開後，倒入適量牛奶和一小塊黃油，小火再煮一會兒，便可以煮出好吃的奶香玉米。需要提醒的是，玉米煮好後要馬上夾出、瀝幹水分，否則會影響味道和口感。
- 2) 全麥麵包口感比較粗糙，有濃厚麥香，越嚼越香。購買全麥麵包，要注意保存期限。由於它的營養價值比白麵包高，B族維生素豐富，更利於微生物存活，所以更易發

生徽變。

3/11/2019

- 1) 英國巴斯大學和伯明罕大學的一項納入 30 位肥胖或超重的男性、為期 6 周的研究顯示：早餐前鍛煉，更有利於控制血糖。早餐前去鍛煉的人，燃脂量是早餐後運動者的兩倍；而且肌肉對胰島素的反應更為敏感。
- 2) 上班族總抱怨沒有時間運動，其實上下班就是最好的步行機會。步行路程在 40 分鐘以下的人，都可以走路上下班，這樣全天的運動量就足夠了。路遠的，距離目的地兩三站地時，可提前下車步行過去，創造散步機會。

4/11/2019

- 1) 高脂飲食的傷害大多是由於連續攝入、脂肪堆積導致的。建議不要經常且連續地吃，每次高脂飲食後最好吃幾天清淡的食物，避免油脂堆積，減輕身體各器官的負擔。
- 2) 減脂的正確方法應採取“有氧+力量+放鬆”順序，才能保證肌肉含量不丟失，千

萬不要靠節食減脂，這樣只會使肌肉含量大量丟失。當肌肉丟失速度快于脂肪時，肌肉就會萎縮，最終導致靜息代謝率降低。

5/11/2019

- 1) 壓力過大，會導致精神緊張，從而引起身心疲憊，還容易造成代謝紊亂及免疫功能低下等。因此，要保持良好的心態應對壓力，學會緩解和釋放壓力，懂得勞逸結合，避免過度疲勞。
- 2) 湧泉穴位於足底腳心處，是腎經經脈的第一穴。按摩湧泉穴可改善人體血液迴圈，緩解頭暈腦漲、失眠多夢、記憶力減退等不適症狀。長期失眠的人群，睡前堅持按摩湧泉穴，是輔助治療失眠的最簡便方法。

6/11/2019

- 1) 平時醃制肉類的時候，可以用鹽、胡椒粉、紹酒、蛋清和澱粉將肉片抓勻，然後用適當的油溫滑熟，這樣可以很好地保住營養，並且口感也不錯。
- 2) 在焯菜時，應該儘量多放點水，將火力調到最大，縮短焯菜時間。一般情況下，蔬

菜顏色稍有變化便可以將其撈出來了。還可以在水里加幾滴油，“封住”菜的斷面，阻止其氧化損失。

7/11/2019

- 1) 上夜班的人補點 B 族維生素：包括葉酸、煙鹼酸、維生素 B6、維生素 B12 等，它們不僅參與新陳代謝，提供能量，對安定神經、舒緩焦慮也有好處。
- 2) 吸煙對心臟的損害是長期且頑固的，煙草中含尼古丁，可刺激心臟傳導系統，使心跳加快，增加心臟負荷。尼古丁還可刺激腎上腺釋放一種物質，增加心肌應激性，引起血管收縮，更易形成血栓，導致心肌缺氧，誘發心臟病。

8/11/2019

- 1) 秋冬季節天氣乾燥，洗完臉後尤其要重視後續護膚步驟。洗完臉後的 3 分鐘裡，皮膚毛孔處於張開狀態，利用這個時間使用護膚品最佳。
- 2) 每天吃適量堅果。堅果中不飽和脂肪酸含量很高，且含有多種氨基酸，這些成分是

構成神經細胞的主要物質，堅果中對大腦神經細胞有益的維生素 B1、B2、B6，維生素 E 及鈣、磷、鐵、鋅等含量也較高。

9/11/2019

- 1) 一周跑一次步可減少早死風險。發表在《英國運動醫學雜誌》的最新研究表明，每週跑步一次，每次不超過 50 分鐘，速度低於 8 公里/小時，對健康有顯著好處。研究人員發現，無論男女，平時跑步比不跑步的人死亡風險都降低 27%。
- 2) 立冬時節養生。適當增加動物肝臟、胡蘿蔔、深綠色蔬菜、新鮮水果等富含維生素 A 和維生素 C 的食物攝入，有助保護血管，預防心腦急症的發生。

10/11/2019

- 1) 糙米、小米、大黃米、燕麥片相比其他雜糧更容易消化，完全不會增加消化系統的負擔，腸胃差的人，可以從這幾種雜糧開始添加，等身體慢慢適應後再添加其他種類的雜糧。
- 2) 經常跑步要多吃什麼？多吃主食，特別是

麵食；多吃優質蛋白，如牛奶、雞肉、魚肉等；多吃含鐵的食物，如紅肉等；多吃蔬菜、水果，補充維生素，要多喝水。

11/11/2019

- 1) 煮雜糧粥，食材要提前浸泡、增加蒸煮時間，可以達到軟化纖維的效果，讓雜糧更好吸收。也可以將雜糧磨粉後添加進粥裡，或加進麵粉裡做成雜糧饅頭、麵包、麵條等易於消化的食物，還可以把雜糧打成糊糊喝。
- 2) 喝水可使血液變稀不粘稠，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。

12/11/2019

- 1) 挑選優酪乳時，可以看標籤上的營養成分表，選擇碳水化合物在 12% 以內的，總體上碳水化合物含量越低意味著添加糖越少。

含糖量低的優酪乳通常口味更酸，如果覺得不好吃，可以配合天然水果食用。

- 2) 中國營養學會建議成人每日攝入 300 克液

態奶，牛奶和優酪乳可以等量替換。對慢性病患者、消化不良者、免疫力低下者及乳糖不耐受者來說，可以更多選擇喝優酪乳。

13/11/2019

- 1) 魚類是優質蛋白質的來源之一，深海魚中的 Ω -3 脂肪酸對心血管更有保護作用。推薦每週吃魚 2 次，尤其是深海魚類。
- 2) 水果和蔬菜是人體維生素的主要來源，對促進消化、維持腸道健康大有裨益。建議大家每天攝入 300~500 克蔬菜，深色蔬菜應占 1/2，每天攝入 200~350 克新鮮水果。需要特別注意的是，果汁不能代替鮮果。

14/11/2019

- 1) 臘八蒜、糖醋蒜等醃制大蒜，保留了大蒜中的絕大多數礦物質成分，且在很大程度上消除了蒜的辣味，有解膩和促消化的作用，適合搭配肉類食用，不過其殺菌作用有所降低。
- 2) 不要多種酒混著喝。各種酒混在一起喝，會讓人不自覺地飲酒過量。兩種以上的酒

混著喝還會表現出某種“協同作用”，更容易引起頭昏、噁心、嘔吐，以及其他中毒症狀，對人體傷害更大。

15/11/2019

- 1) 超重或肥胖的人，患糖尿病和心血管疾病的風險更高；體重過低的人也容易患糖尿病。可通過飲食和運動調整，將體重指數（BMI）控制在 18.5~24 之間。（注：BMI=體重（千克）÷身高的平方（米²））
- 2) 長期久坐辦公室的人群，要增加運動量，提高身體代謝水準。推薦每週至少 3 次中等強度的有氧運動，包括快走、慢跑、騎自行車、游泳、太極拳等。

16/11/2019

- 1) 久坐不動族。很多人不但久坐，還低頭彎腰，讓頸椎和腰椎承受了較大的壓力，此時直接做仰臥起坐，會讓頸椎、腰椎受到二次壓迫。建議先起身做做拉伸運動，再進行仰臥起坐。
- 2) 過量飲酒會造成對胃和肝臟的刺激，而且會促使血液迴圈加快，增加心臟和血管負

擔。建議高血壓患者最好不飲酒，尤其是白酒等烈性酒。

17/11/2019

- 1) 研究表明，鉀有助防止鈣流失，使骨骼更硬朗。補鉀多吃柳丁、木瓜、哈密瓜、香蕉等水果和小米、紅豆等粗糧。
- 2) 有些綠葉菜雖然鈣含量較高，但其中草酸含量也高，如菠菜、莧菜。草酸會妨礙人體對鈣的吸收，食用前最好先用開水焯一下。

18/11/2019

- 1) 睡前玩手機增加抑鬱風險。近日，韓國誠信女子大學心理學系一項研究發現，越是經常推遲睡眠時間的人，患憂鬱症、焦慮症、失眠的可能性就越大。
- 2) 大蒜根據外皮的顏色，可分為白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等，其中前兩種比較常見。和白皮蒜相比，紫皮蒜口感更辛辣，蒜氨酸和蒜酶等有效物質的含量更高，抑菌效果也更明顯。

20/11/2019

- 1) 別吃太飽或太快。調查顯示，人們已從 40 年前每餐咀嚼 900~1100 次、用時 20~30 分鐘，縮短至現在的 500~600 次、用時 5~10 分鐘。一頓吃太快、太飽，會增加胃腸道負擔。
- 2) 建議老年人平時可多吃些魚肉或禽肉，補充所需營養。蛋類營養豐富，老年人每天適宜吃一個煮雞蛋，血膽固醇高者可酌情減量至每週吃 3~4 個。

21/11/2019

- 1) 番茄炒蝦仁。蝦仁肉質鬆軟，易於消化，含蛋白質是魚、蛋、奶的幾倍到幾十倍，和雞蛋番茄同炒，蝦仁潔白，雞蛋嫩黃，番茄鮮紅，色澤美觀，營養均衡，味道可口，還能健脾開胃。
- 2) 買白菜時要選包心緊的，重點看大白菜根部，根部新鮮則白菜也新鮮，若根部發軟腐爛，說明存放時間過長，不要購買。

22/11/2019

- 1) 冬季多喝水，多吃蔬菜水果和豆製品，能減少體內水分流失。還可吃些潤肺生津的

食物，如梨、百合、大棗、蓮子、銀耳等，不吃或少吃辛辣食物。富含維生素 A、B 族的食物也要多吃。

- 2) 每晚睡覺前泡腳，在較深的盆中加入 40 度左右的熱水，讓水漫過腳踝浸泡 10 分鐘左右。如果在泡腳的同時再揉搓雙腳，效果會更好。每週泡一到兩次澡，可促進血液迴圈，讓身體暖和起來。

23/11/2019

- 1) 為了控制血液內脂肪含量，不能過量攝入蛋白質、脂肪等。因此要少吃煎烤、油炸食品；少吃蔗糖、果糖及含糖多的食物；多吃蔬菜、水果；適量飲水。
- 2) 長期吸煙會損害血管內皮，誘發動脈粥樣硬化和血栓。過量飲酒則促使交感神經興奮，心跳加速，可引起心肌耗氧量增加，冠狀動脈痙攣，從而導致心肌梗死。

24/11/2019

- 1) 凍結食物前將其切成小塊。為了縮短解凍時間，不要直接將整塊肉放入冰箱，可以在凍結食物前，將其切成小塊，或直接切

成肉絲或肉片。根據一次的食用量，用保鮮袋或保鮮膜包成薄薄的一層，分裝冷凍。

- 2) 烹調時為菜肴添加一些香料，生薑、蔥、辣椒、胡椒、大蒜和咖喱等，可以促進血液迴圈。起到一個抗寒作用！

25/11/2019

- 1) 主食最好選擇粗糧和薯類，如雜糧粥、玉米、紅薯、山藥，不僅膳食纖維豐富，而且B族維生素、鉀、鎂等營養素含量也比一般的精白米麵高。
- 2) 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。

26/11/2019

- 1) 冬季洗澡前喝杯白開水，可以補充因毛細血管擴張而導致的水分大量散失；洗完澡也應喝點水，但是不宜大口喝，以免增加心臟負擔。
- 2) 早點吃晚飯不光能改變胃饑餓素、瘦素等

激素水準，還能延長飽腹感，避免過量飲食，減少患病幾率。上班族如果需要加班，可以提前吃晚餐，再繼續工作。

27/11/2019

- 1) 要防止疲勞、保持充沛的精力，就要保持愉快的心情，培養自己堅強、樂觀、開朗、幽默的性格，不必過於追求完美，凡事別太較真。
- 2) 美國喬治亞大學研究發現，久坐會讓人感覺很累，每週堅持鍛煉3次，每次運動20分鐘，能有效趕走疲勞，而且運動還有助提高身體的新陳代謝，增強機體免疫力。

28/11/2019

- 1) 瑞士蘇黎世大學研究發現，經常笑一笑能增強慢性疼痛患者對疼痛的耐受性。這是因為，笑容能提高腦內內啡肽(一種讓人產生愉悅的物質)的釋放。
- 2) 正確的解凍步驟。把要解凍的食物提前從冷凍室取出；用保鮮盒或保鮮袋裝好後放在冰箱的冷藏室下層；化凍後即可用來烹調。這種解凍方式花得時間比較久，一般

大塊肉類至少要提前 12 小時放到冷藏室，小塊的時間減半即可。

29/11/2019

- 1) 平時胃不太好的人。一旦吃點生冷的食物，如水果、海鮮等，就出現腹瀉、胃痛、反胃、唾液分泌多的症狀。建議秋冬儘量喝熱飲，多吃些易消化的食物，還要注意腹部保暖。
- 2) 音樂自古就是調節情緒的良藥。它能幫助人緩解焦慮、集中注意力、驅散負面情緒。感到壓力大時，可以聽聽喜歡的音樂，比如舒緩的曲調，給身體“做場按摩”。

30/11/2019

- 1) 增添衣物，是膝蓋保暖最直接的辦法。如果在寒冷的天氣裡不注意腿部保暖，經年累月，就會造成腰腿痛、坐骨神經痛、膝關節酸痛等病症。氣溫低於 10°C 可穿秋褲。
- 2) 平時吃含鈣多的食物，補鈣可以有效地保護膝關節。應以食補為基礎，注意營養均衡。多吃乳製品(如鮮奶、優酪乳、乳酪)、豆製品(如豆漿、豆粉、豆腐、腐竹等)、

蔬菜（如胡蘿蔔、小白菜、小油菜）及紫菜、海帶、蝦、魚等海產品，同時多曬太陽以促進鈣吸收。