

## 晚餐不当会引发八种疾病

随着生活节奏的加快,对于上班族来说,晚餐几乎成了一天的正餐。这也难怪:早晨时间紧,早餐要看“表”;中午在单位,午餐要看“活”,根本无条件在烹调饮食上下工夫,只好胡乱打发一下自己的胃。惟独晚餐可以从容、舒服地放松下来,稳坐在餐桌前,美美地吃上一顿可口的饭菜。因此,晚餐常被上班族乃至平民百姓视为享受餐、团圆餐。殊不知,这是极不符合养生之道的。

**肥胖:**晚餐吃得过饱,血糖、血中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高,从而促使胰岛素大量分泌。由于人们晚上一般活动量较少,热能消耗很低,多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪,使人逐渐发胖。因此,中老年人晚餐宜清淡,摄入的热量不应超过全天总热量的30%,这对于防止和控制发胖有益。

**结石:**据专家研究,尿结石与晚餐过晚有关。这是因为尿结石的主要成分是钙,而食物中所含的钙除一部分被肠壁吸收利用外,多余的钙全部从尿液中排出。人体排尿高峰一般在饭后4~5小

时,而晚餐过晚,人们大都不再进行活动,就上床睡觉,因此,晚餐后产生的尿液就会滞留在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中尿液的钙含量也就不断增加,久而久之就会形成尿结石。

**血压:**晚餐过多进食肉类,不但会增加胃肠负担,而且会使血压上升,加上人在睡觉时血液运行速度减慢,大量血脂就会沉积在血管壁上,从而引起动脉粥样硬化。科学实验证明,晚餐经常进食荤食的人比进食素食的人血脂一般要高2~3倍,而患高血压、肥胖症的人如果晚餐吃荤食,害处就更大了。

**冠心病:**与早、中餐相比,晚餐宜少吃,一般要求晚餐所供给的热量不超过全日膳食总热量的30%。如果晚餐摄入过多热量,可引起胆固醇增加;晚餐的质量过高也会刺激制造低密度脂蛋白,把过多的胆固醇运送到动脉壁堆积起来,成为诱发动脉硬化和心脑血管疾病的又一原因。

**糖尿病:**如果中年人长期晚餐吃得过饱,刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰

岛细胞提前衰竭,进而发生糖尿病。

**肠病:**如果一天的食物大部分由晚餐一次吃下,活动又减少,必然有一部分蛋白质不能消化,还有小部分消化物不能吸收。这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用,会产生胺酶、吲哚等有毒物质。这些有毒物可增加肝肾的负担。睡眠时肠蠕动减慢,相对延长了这些物质在肠腔内停留的时间,从而促使大肠癌发病率增高。

**猝死:**晚餐过好、过饱,加上饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎。如果胆道口壶腹部位原有结石嵌顿、蛔虫梗阻以及慢性胆道感染等,则更容易诱发急性胰腺炎而猝死。

**多梦:**晚餐过饱,可使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫,胃肠、肝、胆、胰等负担增大会产生信息传给大脑,使大脑相应部位的细胞活跃起来,一旦兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质的其他部位,就会诱发各种各样的梦。噩梦常使人感到疲劳,久之会引起神经衰弱等疾病。

那么,晚餐应该怎样吃才合理、科学

呢?一是量要适中。不能豪饮贪吃,要适可而止。二要细嚼慢咽,充分调动席间温馨祥和的浓郁氛围,以帮助消化。三是食物蔬菜以清淡为主,荤素搭配,切忌大鱼大肉。尤其是老年人,对煎炸咸甜食品要少吃。早睡的人如感到饥饿可在上床前喝一小杯牛奶,吃两块饼干,或饮一小碗豆浆,而不要大量进食,否则会影响睡眠。(雅虎健康)



## 调查显示 女性大量饮酒易患乳腺癌



## 家中必备三类药

家里的药多了可能浪费,太少了,需要时又会“捉襟见肘”。那么,哪些药是家庭药箱里最该准备的呢?

在三种情况下,可以自己用药治疗。一是自己可以判断的病症,如感冒、咳嗽、疼痛、消化不良等;二是经医师确诊病症后,依据医嘱自己可以根据经验控制复发的病症,如口腔溃疡、阴道霉菌病等;第三就是经医师确诊后,可控制的慢性病症,如湿疹、过敏等。后两种情况必须在医生的指导下用药,而第一种情况自己可以应对。那么,哪些药需要在家常备呢?

**感冒药:**感冒是一种再普遍不过的病症。有专家分析,75%的人每年至少会感冒一次,因此,在家里备上一盒感冒药,肯定不会浪费。不过要注意,感冒药最好准备西药,因为西药感冒药多是复方制剂,成分相似,而中成药则分类较多,一般需要根据具体症状辨证使用。需要提醒的是,感冒药只能缓解症

状,而且过量用药可能有副作用,因此不可超过说明书的剂量。尤其是儿童,不要着急用药,应多休息、多喝水。

**助消化药:**体力活动减少,饮食油腻使现代人的胃肠负担大增,不管是家里有老年人,还是有“应酬族”,都可以备上一盒助消化药,如西药多酶片、乳酸菌生。老年人和女性朋友多见胃寒,如果消化不良可备上一盒香砂养胃丸。

**止痛药:**“上班族”多发腰背痛,年轻女性受痛经困扰,很多老年人躲不开关节痛,家里可以备上一盒止痛药,但绝不能随便用。非处方止痛药主要是指非甾体抗炎药,如布洛芬、萘普生、扑热息痛等。使用时要注意:第一,有胃病或肾不好的人,一定要请医生帮你选药;第二,止痛药应从最小剂量开始用;第三,疼痛症状明显加重或出现新的疼痛症状,以及连续用药3天仍不能缓解症状,都要去看医生。

(新华网)

## 春季须防流脑麻疹等传染病

春季气温逐渐回升,但天气多变,时寒时暖,雨水会逐渐增加,人员流动与接触频繁,是呼吸道传染病好发季节。专家提醒,春季应重点防治流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎等传染病。

专家介绍,流行性脑脊髓膜炎是由流脑双球菌感染脑膜或脑脊髓膜引起的呼吸道传染病,临床表现主要有高烧、头痛、喷射状呕吐、脖子发硬等。脑膜炎会引起脑部损伤而遗留听力下降或耳聋、智力低下等后遗症,病死率为5%~10%,是严重危害儿童健康的传染病。婴幼儿、儿童和青少年最容易感染流脑,特别是居住、生活、学习环境拥挤的人群。

麻疹好发于初春季节,传染性极强,在临床上表现为发热、咳嗽、眼结膜炎、口腔麻疹黏膜斑和皮肤红色斑疹,症状重者可并发肺炎、心肌炎,主要

发病对象以儿童为主,易在幼托、小学等集体单位暴发。水痘由水痘病毒引起,临床特征是分批出现的皮肤黏膜的斑、丘、疱疹及结痂,全身症状轻微。在托儿所、幼儿园及小学中常引起流行,主要通过直接接触水痘疱疹液和空气飞沫传播。病后免疫力持久,一般不再发生水痘,但病毒会潜伏下来,成年后可发生带状疱疹。流行性腮腺炎:表现为体温中度增高、头痛、肌肉酸痛,腮腺肿大等,持续7天至10天,好发于人群聚集处,幼儿患病一次后通常可获得终身免疫。

专家提醒,预防呼吸道传染病,应注意开窗通风,保持空气流通和空气质量清洁;注意防寒保暖,增加体育锻炼;减少到公共场所或空气混浊场所。托幼机构应加强晨检,做好日常消毒;易感儿童可接种流脑、麻疹、腮腺炎及水痘疫苗进行免疫预防。(新华网)

## 吃素菜常犯的错

### 小火炒菜

维生素C、B1都怕热。因此炒菜避免用小火,应该用旺火炒。再有,加少许醋,也有利于维生素保存。还有些蔬菜更适于凉拌来吃,比如黄瓜、番茄等等。

### 久存蔬菜

上班族通常喜欢一周大采购一次,把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃,这样虽然节省时间、方便,但是要知道,蔬菜每多放置1天就会损失大量的营养素,例如菠菜,在通常状况下(20℃)每放置一天,维生素C损失高达84%。因此,应该尽量减少蔬菜的储藏时间。如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

### 丢掉含维生素最多的部分

人们的一些习惯性蔬菜加工方式也影响蔬菜中营养素的含量。例如,有人为了吃豆芽的芽而将豆瓣丢掉,实际上豆瓣的维生素C含量比豆芽多2~3倍。

再比如,做饺子馅的时候把菜汁挤掉,维生素也会损失70%以上。正确的方法是,切好菜后用油拌好,再加盐和调料,这样油包菜的方法,饺子馅就没那么多汤了。

### 菜做好了不马上吃

很多人喜欢做好了饭菜后放在锅里温着或者放在保温桶里面,等上一段时间再吃。这样也会损失大量的营

养物质,辛辛苦苦做好的饭菜,因为没有立刻吃而使饭菜变得毫无营养,该多可惜。

### 吃菜不喝汤

炒菜时,蔬菜中大量的营养物质都溶解在菜汤里了,不喝很可惜。

### 先切菜后洗菜

经常为了省事儿,先把菜切好再冲洗。其实这样做也会让大量的维生素白白流到了水中。

### 偏爱吃炒菜

很多减肥的人认为肉和菜一起炒可以降低脂肪的摄入,其实蔬菜更容易吸收油脂。

### 生吃蔬菜不洗干净

现在蔬菜污染越来越严重,有各种农药和寄生细菌的残留,因此生吃蔬菜最好洗干净、去皮。

### 吃素不吃荤

时下素食者越来越多,尽管有利于防止动脉硬化,但是一味吃素也不对:一是人每天必须要从肉里摄入一定量胆固醇,适量的胆固醇还有利于防癌。二是单纯吃素会导致蛋白质摄入不足,容易引起消化道肿瘤。三是维生素B2摄入不足。四是由于蔬菜中普遍缺乏锌,因此,素食者也容易缺锌。一个比较好的方法是根据自己的身体特点,搭配着吃。既可以取得素食的效果,也可以避免素食对身体的损害。(凤凰网健康)

## 辣椒的保健作用



### 止痛的作用

人们发现,辣椒素与皮肤接触时先出现疼痛,然后出现麻木而使疼痛消失,因此辣椒素就成为治疗手术后神经疼痛和缓解关节炎疼痛药膏的有效成分。美国加州大学的学者还发现,辣椒素之所以具有止痛作用,是因为当辣椒素与TRPV1蛋白质受体结合时,会同时释放出与吗啡作用类似的内啡肽,而内啡肽能使人产生愉悦感,这也是有人吃辣椒上瘾的根本原因。

### 保护视力的作用

辣椒还含有胡萝卜素类化合物,如辣椒红素、辣椒玉红素、β-胡萝卜素和玉米黄素,它们使辣椒具有鲜艳的红色和黄色。吃黄色的柿子椒具有保护视力的作用。

### 控制体重的作用

辣椒素还有加快代谢的作用,因此常吃辣椒有助于控制体重。研究发现,辣椒素还具有杀灭前列腺癌细胞和抑制白血病细胞生长的作用。(健康网)

## “春捂秋冻”能防病

健康专家认为,民间常说的“春捂秋冻”是有一定科学道理的,非常符合中医的养生之道。

“春捂”的含义就是说立春以后,不要着急脱掉厚厚的冬装过早换上轻盈的春装;“秋冻”,就是说秋季天气转凉时,不要过早地穿上厚厚的棉衣,把自己捂得太严实。人们尤其要注重“春捂”,因为冬季人们穿了几个月的棉衣,身体产生的散热功能相对平衡,初春气

温变化比较大,一旦气温下降,就会使人的机体免疫力下降。

专家建议,初春时节,人们应加强体育锻炼,提高身体素质,利用节假日并选择好利于出行的天气,同家人朋友去郊外旅游踏青;要保持良好、乐观的心态;天气冷及时增添衣物,天气暖和时也应适当“春捂”,以避免外感风寒;饮食上要减油腻,少吃荤,多食新鲜蔬菜。(新华网)

## 做梦带来的心理益处



生物学家说梦是进入或退出休眠过程中残留的记忆,而弗洛伊德却认为梦是潜意识的窗口,是欲望的满足。其实无论是生理还是心理,梦还是给身体带来很多好处。

### 解除疲劳 休整身体

疲劳是在体力活动和脑力活动以后,能源耗竭的表现。脑的能源主要是靠血液供给葡萄糖。体力和脑力活动需要的葡萄糖很多,如果从血液供给的葡萄糖满足不了需要,这个时候就会动用身体的储备,利用身体储备的这个过程中会产生一种乳酸,乳酸积累多了就表现为生理上的疲劳。睡眠可以解除这种疲劳。

人在睡眠的时候,还有一个功能,就是合成新的蛋白质。人体所需要的新蛋白质,多半都是在睡觉的时候合成。所以睡眠是解除疲劳与休整身体必不可少的。

### 整理信息 带来顿悟

白天我们经历很多事情,我们的大脑要时时记录,时时监控,时时记录周围所发生的一切。不管有意识的,还是无意识的,特别是视觉信息量很大,只要眼睛一扫,所有的刺激都会跑到大脑里面去。当睡眠的时候,脑子就会回放,

一边回放,一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到脑子不同的功能里面。

另外,大脑在夜间还有学习的功能。白天百思不得其解的事,晚间做梦有时会突然顿悟。

### 调节心理

如果前一天晚上做了好梦,第二天感到精力充沛,心情很愉快。但如果做了噩梦,第二天心情也不好,会觉得没有睡好,就会心情焦虑、烦躁、爱发脾气,做事静不下心来等表现。可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。

从精神分析心理学角度看,梦是欲望的满足。不管你是高尚的人,还是卑微的人,我们的心灵的深层,都收藏了太多能够说出口和不能说出口的欲望。这些无穷无尽的欲望,许多在现实生活中无法满足或根本不能满足。现实生活中不能获得满足的欲望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。

如果没有梦,那么大大小小的欲望就会让我们无法安睡了。即使我们有时在梦中感到焦虑,也一样可以让做梦和睡眠两不误。(新华网)

## 春季中医养生保健四法

### 御寒防风莫忽视

三月人体新陈代谢相应较慢,抵抗力下降,容易生病,也特别容易损阳气,春季养生保健别急着减衣服。春季稍受风寒,易发宿疾。

### 饮食调养是关键

春季养生保健的饮食基本原则应该是以“藏热量”为主,因此,冬季宜多食羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。宜选用甘辛、性温清淡可口的食物,忌食油腻、生冷、酸涩、粘硬和大辛大热之品,防止助热生火。

### 锻炼运动很重要

春季养生保健运动锻炼是非常重要的部分,生命在于运动。动则养形,活则血流。有规律的活动,适当的运动,这是古往今来长寿的秘诀。不过“动”有主动、被动之分,为适应春季之生气,当以主动运动,持之以恒为主要。

### 精神调养很有益

春季养生保健精神调养非常有益,除保持精神上的安静以外,在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪,当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时,应尽快恢复心理平静。(健康网)



### 警惕蔬果中的天然毒素

<p><b>豆类</b></p> <p>四季豆 鲜蚕豆 红腰豆 白腰豆</p> <p><b>毒素: 植物血球凝集素</b></p> <p><b>食用提示: 煮熟煮透</b></p>	<p><b>鲜金针、鲜黄花菜</b></p> <p><b>毒素: 秋水仙碱</b></p> <p><b>食用提示: 彻底煮熟</b></p>
<p><b>水果的种子及果核</b></p> <p>苹果、杏、梨、樱桃、桃、梅子</p> <p><b>毒素: 生氰葡萄糖苷</b></p> <p><b>食用提示: 避免吃进果核</b></p>	<p><b>青色、发芽、腐烂的马铃薯</b></p> <p><b>毒素: 茄碱</b></p>
	<p><b>竹笋</b></p> <p><b>毒素: 生氰葡萄糖苷</b></p> <p><b>食用提示: 切成薄片 彻底煮熟</b></p>

资料来源:《北京青年报》 林 手 编制 新华社发