办公族十大“减寿”饮食习惯

忙碌的办公族大部分不太注重自己的饮食习惯，等到胃病、糖尿病、肥胖这些疾病找上门时，方知是平时饮食坏习惯导致……

●不吃早餐

指控：严重伤胃，使你无法精力充沛地工作，而且还容易“显老”。德国埃朗根大学研究人员在对7000个男女的长期跟踪后发现，习惯不吃早餐的人占到了40%，而他们的寿命比其余60%的人平均缩短了2.5岁。而另一所大学在一次对80~90岁老年人的研究中发现，他们长寿的共同点之一是：每天吃一顿丰盛的早餐。

处罚决定：早餐食物尽量做到可口、开胃，有足够的数量和较好的质量，体积小，热能高，做起来省时省力，在食物的选择上要注意干稀搭配、荤素兼备。

●晚餐太丰盛

指控：傍晚时血液中胰岛素的含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时，持续时间通常较长的丰盛晚餐，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人患上失眠。

处罚决定：1.晚餐要早吃，可大大降低尿路结石病的发病率。2.晚餐要素吃。晚餐一定要偏素，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。3.晚餐要少吃。一般要求晚餐所供给的热量不超过全日膳食总热量的30%。

●嗜饮咖啡

指控：1.降低受孕率。每天每人喝一杯咖啡，受孕率就有可能下降50%。2.容易患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并使血管中的胆固醇增高。3.降低工作效率。

处罚决定：少喝。

●宴席不离生食

指控：导致各种寄生虫病。

处罚决定：1.每天饮用新鲜蔬菜汁和果汁。2.将新鲜蔬菜凉拌，可酌量加醋，少放盐。3.先吃水果等生食，然后再吃熟食，不会出现白血球增高的现象。

●水果当主食

指控：造成人体缺乏蛋白质等物质，营养失衡，甚至引发疾病。

处罚决定：先上网看看你的体质适合吃什么，不能吃什么。

●进食速度过快

指控：加重肠胃负担，导致肥胖。进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。

处罚决定：尽可能让牙齿和舌头动得慢一点。

●饮水不足

指控：导致脑老化；诱发脑血管及心血管疾病；影响肾脏代谢功能。

处罚决定：多喝水，勤上洗手间。

●食用酒精过量摄入

指控：大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大，影响生殖、泌尿系统。

处罚决定：要喝就得先学会怎么喝。从健康角度看，以饮红葡萄酒为优。每天下午两时以后饮酒较安全。因为上午胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，饮用等量的酒，较下午更易吸收，对肝、脑等器官造成较大伤害。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒。一个体重60公斤的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。从酒精的代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物，切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺，与酒精发生反应，不仅伤肝，而且损害口腔与食道黏膜，甚至诱发癌症。

●餐后吸烟

指控：饭后吸一支烟，中毒量大于平时吸10支烟的总和。因为人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”，烟中的有毒物质比平时更容易进入人体。

处罚决定：全面禁烟。

●保温杯泡茶

指控：茶叶用80℃左右的水冲泡比较适宜，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用微火煎煮一样，会破坏茶叶中的维生素，使茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。

处罚决定：换杯子。 （深报）

四款冬季滋补汤品

冬季是养生的季节，营养专家推荐人们多多喝汤。

“汤”在当今的饮食中占据着独特的位置，无论中西餐，汤都是餐桌上的必备品，我国在不同地域、不同季节有喝不同汤的习惯，诸如黄豆羊排汤、荠菜豆腐汤等。如今，品汤已是时尚，特别是在外面工作忙碌了一天，喝上一碗暖暖的汤，心里也会格外温暖

鸡汤抗感冒

鸡汤，尤其是老母鸡汤有不错的补虚功效，能缓解感冒症状，并改善人体免疫机能。冬季多喝鸡汤有助于提高人体免疫力，将流感病毒拒之门外。但鸡汤有温补作用，有炎症的人要少喝。

猪蹄汤养气血

猪蹄性平味甘，入脾、胃、肾经，能强健腰腿、补血润燥、填肾益精。

加入花生和猪蹄煲汤，尤其适合女性，民间还用于妇女产后阴血不足、乳汁缺少。

鱼汤健脾开胃

鱼有健脾开胃、止咳平喘等功能，将它和冬瓜、葱白煮汤服食，可减轻水肿。

鱼汤含优质蛋白质，还能缓解压力、睡眠不足等精神因素引起的皱纹。

排骨汤抗衰老

排骨含大量磷酸钙、骨粘蛋白、骨胶原等，可为幼儿和老人提供钙质。加入冬瓜、海带或者莲藕，还能起到清热补气的作用。体虚力乏、腰酸腿疼的人尤其适合。

（祁佳）

我们怎样吃醋？

醋有很多种，米醋、陈醋、香醋等多种多样，它也是用得较多的酸性调味料。由于醋能改善和调节人体的新陈代谢，作为饮食调料，需要量不断增长。而吃醋也是有讲究的！

五种食物最该放醋

中国烹饪协会美食营养专家提议，下面几样菜最好要放醋：

1.脆爽的蔬菜

在炒土豆丝、豆芽、藕片的时候放点醋，能让菜肴脆嫩爽口。因为醋能够保护蔬菜植物细胞的细胞壁，使其保持坚挺。但在炒油菜、小白菜等绿色蔬菜时不要放醋。

2.紫红色的蔬菜

在凉拌心里美萝卜、炒紫甘蓝的时候，放点醋能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳。这是因为这种紫红色的菜肴富含花青素，而花青素在酸性条件下能成漂亮的红色。

3.含钙多的排骨类荤菜

动物的骨头里含有丰富的钙质，这些钙主要以碳化钙的形式存在，在煮、炖时不易溶出。在熬小鱼、炖排骨汤的时候加点醋，能促使骨头中的钙溶解出来，利于人体吸收。

4.胶原蛋白多的蹄或皮

动物的蹄或皮、爪等含有丰富的胶原蛋白，是女性喜爱的养颜菜。可是，胶原蛋白需要长时间的熬、炖才能溶出。如果在煮的时候加点醋，能促使胶原蛋白分解出来。

5.吃海鲜河蟹要蘸醋

水产品容易感染寄生虫和微生物，而食醋有很好的杀菌功效。在吃水产品的时候蘸醋，不但能祛腥提鲜，还能起到杀菌消毒的作用。

五类人不宜吃醋

1.正在服用某些西药者不宜吃醋

因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度，从而使某些药物不能发挥作用，磺胺类药物在酸性环境中易在肾脏形成结晶，损害肾小管，因此服此类药物时不宜吃醋。正在服碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时，不宜吃醋，因醋酸可中和碱性药，而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗菌素药物时，不宜吃醋，因这些抗菌素在酸性环境中作用会降低，影响药效。

2.服“解表发汗”的中药时不宜吃醋

因醋有收敛之性，中医认为，酸能收敛，当复方银翘片之类的解表发汗中药与之配合时，醋会促进人体汗孔的收缩，还会破坏中药中的生物碱等有效成分，从而干扰中药的发汗解表作用。

3.胃溃疡和胃酸过多患者不宜食醋

因为醋不仅会腐蚀胃肠黏膜而加重溃疡病的发展，而且醋本身有丰富的有机酸，能使消化器官分泌大量消化液，从而使胃酸增多、溃疡加重。

4.对醋过敏者及低血压者应忌用

因食醋会导致身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外，一些对醋有不适应者应谨慎食用。患低血压的病人食醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。

5.老年人在骨折治疗和康复期间应避免吃醋

由于醋能软化骨骼和脱钙，破坏钙元素在人体内的动态平衡，会促发和加重骨质疏松症，使受伤肢体酸软、疼痛加剧，骨折迟迟不能愈合。

（辛华）