



喝点啤酒肌肉壮 睡点懒觉代谢好 规律吃糖腰围小

# 这些“坏”习惯有益健康

近日,美国 MSN 网站健康频道刊文指出,某些所谓的“坏”习惯,并非一点不可取,只要把握好“火候”,不仅不会损害健康,还可提高脑力、预防疾病。

## 吃巧克力,保护心脏。

研究证明,尽管吃巧克力可能导致龋齿,但其具有良好的护心作用,总体来说,吃巧克力是利大于弊。美国健康专家解释说,原因在于可可中含有黄酮类物质,能提高血管弹性,降低血压。《英国医学杂志》上一项研究发现,在 11.4 万名被调查者中,吃巧克力最多的人比吃得较少的人心脏病发病几率低 37%,中风几率低 29%。

建议:巧克力要选择糖含量尽可能少、可含量达到 70%以上的。每周吃巧克力不要超过 7 盎司,大约相当于 4 块(条)黑巧克力。

## 睡点懒觉,提高新陈代谢。

从小家长、老师就告诉我们,睡懒觉不是好习惯,但最近一项研究发现,相对于每天都被闹钟叫醒、准时起床的人,睡到自然醒的人发生肥胖的可能性低了三倍。德国慕尼黑大学生物钟学专家认为,闹钟会打破身体的自然昼夜节律,导致饮食紊乱、消化不良等问题,并影响新陈代谢的正常进行。

建议:如果你一直要靠闹钟起床,那就试着每天把睡觉时间调早一点,直到可以在第二天自然醒来。到了周末,取消闹钟,睡到自然醒。

## 喝红酒,降低心脏病风险。

嗜酒的确不是好习惯,可能导致很多健康问题,但下班后或睡前小酌一杯

红酒,却有益健康。美国疾病预防控制中心专家指出,适量饮酒是长寿的三把“钥匙”之一,另外两把钥匙是合理饮食和足量运动。美国哈佛大学专家解释说,因为酒中的乙醇成分有抗炎和提高“好”胆固醇水平的作用,有助于保持动脉健康。

建议:喝红酒每天最多不能超过 2 杯。中国保健协会副秘书长贾亚光指出,我国现行的安全饮用标准是日酒精摄入量不超过 15 克,女性应更少些,可用“饮酒量×酒精浓度×0.8”公式,大致算出酒精摄入量。

## 喝啤酒,强健肌肉。

不同于红酒,啤酒多由麦芽和啤酒花酿造而成,啤酒花中的黄酮类物质可提高肌肉质量,缓解因久坐不动导致的肌肉力量下降。不仅如此,啤酒花中的抗氧化物质还可降低心脏病风险。

建议:喝啤酒与喝红酒一样,不能过量。北京朝阳医院营养科营养师宋新提醒,成人每次饮用量最好不超过 300 毫升(约一听),一天不超过 500 毫升(约一瓶)。

## 承受压力,提高免疫力。

工作中承受点压力,对身体不是坏事。低强度压力可让大脑和身体变得更有活力。美国斯坦福大学压力与健康中心专家解释说,压力能提升身体的警觉性,刺激机体分泌更多保护性激素,增强免疫力,并降低某些癌症的患病风险。此外,纽约州立水牛城大学研究证实,承受一定压力的人拥有更好的情绪调节能力,更易获得满足。

建议:承受压力必须先分清类型。能带来好处的压力是指短时间内就会过去的压力,而不是长期难以摆脱的。如果你正在承受后者,最好定期寻求心理医生的帮助。因为难以解决的、长期的慢性压力会导致心脏病、肥胖及抑郁等问题。

## 适当吃糖,控制体重。

想要控制体重的人总是将糖果看作大敌。事实上,糖果只要吃得对,并不会长胖。一项刊登在《营养研究》期刊上的研究发现,相比完全不吃糖的人,能够规律食用的人,体质指数(BMI)更低,腰围更小,体内炎性物质更少。专家指出,虽然糖果吃起来跟蛋糕、甜品等甜度差不多,但它所含饱和脂肪及热量更少,还能给人好心情。

建议:锻炼后吃糖最合适,因为此时肌肉中大量糖元被燃烧,正处于饥饿状态。应选择含糖量少于 30 克的糖果,搭配豆制品、葵花子等优质蛋白质食用,且每星期不超过两次。

## 少洗澡,保护肌肤。

每天洗澡,甚至一天洗两次澡可不是什么好习惯。美国皮肤专家指出,过度洗浴会让皮肤变得更干、更敏感。长时间洗热水澡,再使用碱性洗浴用品,可能破坏皮肤的自然油脂,降低身体的自我保护功能。

建议:北京友谊医院皮肤科主任医师刘永生指出,平时洗澡最好控制时间,不要超过 10 分钟,温热即可,不要太热。秋冬干燥,洗澡次数不宜过多,每周 1~2 次为宜。夏天洗澡可频繁点,但最好不要每次都沐浴液。(时报)

俗话说,早上金水果,中午银水果,晚上铜水果

## 按时间吃水果,对吗?

关于吃水果,流传着这样一种说法,“早上金水果,中午银水果,晚上铜水果”,还有一个版本是,“上午的水果是金,中午到下午 3 点是银,3 点到 6 点是铜,6 点之后的则是铅”。这个说法最早源自国外的古谚语,意思是早上吃水果营养价值最高,吸收利用率最好,晚上则最低,甚至对身体有害。吃水果真的有时间限制吗?对此,记者向中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国进行了求证。

何计国指出,提倡早餐吃点水果的出发点是好的,但早上吃比晚上吃营养价值更高的说法没有道理。这是因为,人体的消化吸收能力

和进食的时间并没有多大关系。消化吸收主要与消化液的分泌状况和胃肠蠕动的能力有关。也就是说,不管是早上还是晚上,消化系统对水果的吸收其实没有区别。相反,与肉类、酒类等相比,水果较清淡,容易消化,很适合作为晚上的食物,并不会对身体造成伤害。

还有人担心空腹吃水果不好,必须饭后吃,主要是怕水果的酸味和甜味刺激胃酸分泌过多,或担心水果中的其他物质与胃酸结合生成结石。实际上,对于胃酸分泌过多的人来说,空腹吃酸度高的水果可能有害,同时,过涩(主要是单宁过多)的水果,比如柿子,空腹吃可能

与胃中的黏蛋白发生作用而导致不适。但是对绝大多数水果如苹果、梨、桃、西瓜、橘子、草莓等,空腹吃是没有问题的。

对于健康人来说,吃水果并没有任何时间限制,只要保证合理的摄入量即可。按中国营养学会推荐的量,成年人每天吃 200~400 克水果,相当于一两个中等大小的苹果。不过,对于需要控制体重、高血压和高血脂的人来说,餐前食用水果可以提供大量的膳食纤维和钾元素,同时还可以减少正餐的摄入量。相反,那些瘦弱、营养不良的人如果饭前吃很多水果,可能影响正餐食欲。(赵建元)