

## 8 个饮食改变

### 有些蔬菜要炒着吃

一般外国人认为,炒蔬菜是不太健康的烹饪方式,但一项刊登在《食物化学》期刊上的研究发现,土豆、南瓜、西红柿、茄子过油后能产生更多有助抗病的酚类化合物,起到预防癌症、糖尿病、黄斑变性的作用。

### 改用不太熟悉的餐具吃饭

英国国家健康服务体系特别顾问萨利·诺顿表示,使用不太顺手的餐具吃饭可以降低吃饭速度,让大脑有足够的时间反馈饱腹感,进而达到减少热量摄入、控制体重的目的。比如,用惯刀叉的英国人可以试着使用筷子吃饭。中国健康教育中心沈雁英教授表示,习惯了用筷子的国人反其道而行,使用不太顺手的刀叉也能起到类似效果。

### 适当喝点红酒

适量喝红酒能降低心脏病和癌症风险。美国凯斯西储大学研究人员兰斯·弗农认为,在阳光照射下,逐渐成熟的葡萄含有更多有益成分,用此类葡萄酿成的葡萄酒防病效果也会更好。沈雁英提醒,喝红酒保健要适量,最好控制在每天 2~3 两。

### 多用调味汁 少吃沙拉酱

超市或餐馆提供的蔬菜沙拉,大多会因加入的酱汁导致含盐和热量升高。一份来自英国“控盐与健康共识行动”的报告提醒,用调味汁代替沙拉酱,有助于保证饮食健康。沈雁英推荐,配调味汁最好的调料是醋、生姜和橄榄油,不仅不会增加热量摄入,更有保健作用。

### 别等饿了再决定吃什么

来自美国宾夕法尼亚大学的研究发现,在觉得饿时点餐会增加高热量食物的摄入风险,而提前几小时决定吃什么,每餐可少摄入最多 1000 卡路里的热量。研究人员建议,最好提前计划,想好下一餐要吃什么、吃多少。

### 吃饭时关掉电视电脑

美国杨百翰大学与科罗拉多大学研究人员针对咀嚼声音与食物摄入之间的关系进行了 3 项试验,结果发现,听到的咀嚼声音越多,吃掉的食物越少。那些清楚听到自己嚼脆饼声音的参试者,摄入食物量减少了 30%。沈雁英认为,关掉电视吃饭还能避免分心,有助促进消化。

### 吃低热量食物时少喝酒

低热量食物是健康饮食的一大选择,但在喝酒时,最好还是吃点含糖食物,否则容易醉酒。美国肯塔基大学研究人员进行的分组试验发现,与喝了“伏特加+普通柠檬汽水”的参试者相比,喝了“伏特加+零热量柠檬汽水”的人呼出气体中的酒精含量高出 25%,这主要是因为食物中的糖分可以减慢酒精的吸收速度。

### 每天吃一个苹果

每天吃 100 克水果(约一个中等大小的苹果),早亡几率可降低 35%。澳大利亚西澳大学科学家最近发现,苹果皮中含有大量的纤维素和黄酮类物质,后者有防止细胞损伤和老化的作用。在富含黄酮类物质的水果中,苹果排名最高,此外还有蓝莓、梨、草莓等。

## 8 个运动提示

### 给自己贴个达人标签

如果你想跑步锻炼身体,不妨从今天开始叫自己“跑步达人”;如果你倾向骑车运动,那就称呼自己“单车骑士”……美国维诺纳州立大学的一项研究发现,一旦你给自己贴上标签,就会不自觉地加深认同感,并倾向于通过努力向这一认同身份靠拢,进而达到目标。

### 早起出门散散步

美国阿巴拉契亚州立大学健康科学学院研究人员认为,一早起床后出门走走,有助于降低清晨血压。这可能是因早起散步能降低一种压力激素的水平,该激素被认为是导致清晨血压升高的重要原因。

### 锻炼前喝杯咖啡

英国肯特大学运动学教授萨姆·马尔科拉说,咖啡因会影响一种能让人感觉疲累的腺苷发挥作用。运动前 20 分钟喝一小杯黑咖啡,可以让你感觉运动更易坚持,提高锻炼效果。

### 适当爬楼梯

适当爬楼不仅能锻炼身体,还有健脑作用。在检查了不同年龄人群的大脑健康状况后,加拿大研究人员发现,每天爬 4 层楼梯可使大脑衰老速度延缓 2 年左右。这主要是因为运动能提高脑源性神经营养因子的水平,促进大脑细胞生长。沈雁英强调,除控制爬楼强度外,超过 50 岁或患有严重心脏病和肺病的人最好不要进行此类活动,否则可能损伤骨关节或加重原发病,造成危险。

### 纠正跑步姿势

跑步时如果姿势不对,可能会少消耗 4%~6%的热量,反之,不仅消耗热量更多,还能让你坚持更长时间。英国索尔福德大学步态专家斯蒂芬·普里斯博士说,如果跑步时学会如何正确控制各部位肌肉,会达到更好的锻炼效果。

每当新的一年开始,人们都会给自己定许多目标,但很可能只坚持一个月就放弃了。近日,英国《每日邮报》整理多国专家观点并给出建议:与其列一堆很难坚持的大目标,不如在生活中做些小改变,以下方法足以让你变得更健康。

# 多国专家提出新年生活建议 这些改变换来健康

### 买双轻一点的跑鞋

美国科罗拉多大学波尔得分校研究人员建议,跑步锻炼最好穿一双轻点的鞋,可以让你跑得更轻松。他们发现,跑步鞋每增加 100 克重量,跑步速度就会降低约 1%。

### 适时选择光脚走路

美国北佛罗里达大学研究人员表示,相比穿鞋走路,光脚走能使记忆力提升约 16%。沈雁英认为,由于脚底聚集很多末梢神经,光脚走路时的适当刺激可以起到一定的保健作用。但光脚走路时要注意地面是否有尖锐物体,以免划伤;年龄偏大的老人及糖尿病患者不宜进行。

### 女性练肌肉要选准时间

女性在进行力量训练时,选择不同的锻炼时段,会产生不同的效果。瑞典于默奥大学调查发现,从开始锻炼到排卵期的这段时间,长肌肉效果较好,因为该阶段是一种增肌雌激素的分泌最高期。

## 9 个生活细节

### 保证周四好睡眠

一项针对 5000 人的调查发现,周四睡眠修复效果最好的一天。在周五和周六,只有 48%的睡眠能够对身体起到修复作用,而在周四,这个比例为 55%。有研究人员认为,这是因为周四人们较少沉湎于酒精、大餐,熬夜也较少,睡眠的修复作用能更好地发挥。

### 找人监督自己刷牙

美国和印度科学家合作进行的一项研究发现,被人关注的感觉可以提升刷牙效果。比如,研究中,那些将自己刷牙过程录下来的学生,护牙效果有了明显提高。同理,让其他人监督自己刷牙,也能起到类似的作用。可以每隔一天找人监督一次,只需坚持两周就能改变你的刷牙习惯。

### 塑料水杯每天都要刷

很多人喜欢用塑料随行杯装水,方便携带。请务必保证每天刷一遍杯子,因为这些杯子中藏匿的细菌可能比马桶坐垫或宠物玩具还多。某健身器材网站做过一项测试,在 12 只使用了一周的杯子中,调查人员发现了几千个易在潮湿环境下生长的细菌,可能导致血液疾病或皮肤感染。

### 聚会多选安静地点

英国朴茨茅斯大学研究发现,人们在强烈的音乐环境下喝酒会更快,也更多。心理专家洛伦佐·斯塔福德博士说,在听到音乐时,人们有种寻求共同频率的本能,因此,激烈且节奏感强的音乐会促使人们在无意中增加喝酒频率。为了有效控制酒精摄入,聚会时建议选择安静地点。

### 找女性倒酒续杯

当你不想喝多时,不妨找个女性续杯。来自美国爱荷华州立大学的研究结果显示,倒酒时,女性通常会比男性少倒 9%的量。一项发表于 2009 年的研究也发现,让男女估算 25 毫升液体的量时,女性会倒入 32 毫升,男性则会倒 43 毫升。另一个避免喝多的小窍门是举起杯子倒酒,因为这会比杯子在放桌上少倒 12%。

### 去电影院看喜剧

边看电影边吃爆米花,很容易让人摄入过多热量。一项刊登于美国医学会杂志内部医学期刊上的研究发现,人们在看爱情悲剧时吃掉的爆米花,比看喜剧电影时多出 28%~55%。他们认为,这是因为人们习惯通过吃来振奋情绪,无论当时拿的是垃圾食品还是健康食品。研究带头人布莱恩·万辛克博士建议,悲剧电影最好在家看,同时备好水果。

### 变换回家路线

如果你住的离酒吧只有 1 公里,那么你有 13%的可能会喝多。同理,如果回家路上会经过甜品店或快餐店,你也有较大可能摄入更多热量。因此,最好改变一下回家路线,绕过这些容易让你“放纵”的店铺。沈雁英表示,改变回家路线时,新环境和新路线还能刺激大脑积极思考,有利于锻炼脑力。

### 办公桌放盆绿植

如果你想在工作时保持舒畅心情,那就放盆绿植吧。英国埃克赛特大学研究人员表示,绿色植物能够提高工作创造性和满意度,在那些墙上缺少画作、桌上没有照片的办公室,效果尤其明显。另有一种理论认为,绿色环绕的办公室能让员工感觉到老板的关心。

### 做好事让心情更愉悦

刊登在《情绪》期刊上的一项研究发现,一个人在帮助他人后,对自身和所处环境的评价都会提高。相比休息一整天的人,那些捡垃圾或做了其他好事的人,情绪状态会更好。研究人员强调,让自己快乐的最好方法就是让别人也感到快乐。

(时报)