

怎样吃才健康

上班族在上班路上买个煎饼，学生买上几个包子……人们经常见到这些现象。这样填饱肚子没有问题，但早餐的结构对于人体健康来说影响深远，年轻时打下什么基础，到中老年就可能结出什么样的果子。

按照《中国居民膳食指南》要求，早餐最好能兼具谷、蛋、奶、蔬菜和水果。而路边摊卖的煎饼和包子，且不说用油和馅料是否卫生达标，其最大的问题就是油大、盐大。除此之外，生活中还应注意些什么问题呢？

真空包装食品要少吃。这是

因为工业化加工食品，不可避免要放添加剂。健康饮食的原则应该是能吃新鲜的，就少吃或不制成品。袋装牛肉、火腿肠等食品，为了延长保质期，加工时一般会多放盐、添加剂、调味料等成分，吃起来口感也多不如新鲜食物好。

白开水、纯果蔬汁是最好的饮品。生活中一定要少喝含糖饮料，可乐、雪碧等碳酸饮料，橙汁、蜜桃汁等各类果汁都是含糖饮料，多喝无益。纯果汁、蔬菜汁自制起来很方便，将黄瓜、番茄、西瓜、橘子等果蔬用搅拌机、豆浆机

打碎即可。

喝奶是一种好的习惯。有的人不喜欢喝奶，觉得口感不适应，这种情况可以通过开始少喝或加热了喝去慢慢适应；还有一类始终适应不了喝奶的人，可能患有“乳糖不耐症”。这类人可以考虑喝酸奶，酸奶基本没有不适应人群。

“乳糖不耐症”是一种不能称之为病的“病”，如果某人饮用了一定量安全卫生的牛奶后却腹胀或腹泻，像食物过敏或吃了变质食品一样，则有可能是患有“乳糖不耐症”。

蔬菜开水焯或蒸着吃。首先推荐一种“自然饮食法”：将蔬菜放在开水里焯一下，什么调料都不放地吃下去。

眼下“三高”人群增多，富贵病泛滥，主张自然饮食的人越来越多了。西方人会在蔬菜里加沙拉酱，中国人凉拌会加油盐酱醋。其实加工方法越简单，调料加得越少，就越能保证食物的营养，还能最大限度地降低食用有害物质的几率，两全其美。至于味道、口感，慢慢习惯就会很快适应的。

为什么要用开水焯呢？比营养更加重要的是安全。如果能够

确定蔬菜没使用农药，没受到污染，那么很多蔬菜是可以直接生吃的。但就目前的情况看，并不适合。

绿色蔬菜、无公害蔬菜或有机蔬菜往往价格昂贵且不容易买到货真价实的。市场上能够买到的蔬菜多免不了受到大气、水源、土地的重重污染，农药、化肥、杀虫剂、生长素也被普遍施用。

所以，把蔬菜、水果等用开水烫了之后食用非常必要。不仅如此，饭菜蒸着吃，也是非常好的选择，鸡蛋可以蒸，鱼可以蒸，豆角、西兰花都可以蒸。

啤酒香蕉牛奶虾皮吃了它们你会快乐

心情不好想快乐起来？那么喝杯啤酒吧。近日，来自美国的最新研究发现，啤酒也是“快乐食物”，喝杯啤酒能让心情好起来。专家表示，选择适合自己的“快乐食物”可以吃出好心情。

印第安纳大学神经学家在一项试验中请 49 名成年男子分别饮用啤酒和运动饮料，并用仪器扫描其脑中的多巴胺（多巴胺是一种神经传导物质，被称为“快乐因子”）。

为排除酒精因素，被试者每 15 分钟只喝 15 毫升或一小餐匙啤酒，结果显示，喝了啤酒的人大脑释放的多巴胺明显高于另一组人群，且喝过啤酒的人想要继续喝的欲望也明显高于另一组。心理学家认为，这项研究证明饮品风味能影响大脑。

天津市第一中心医院营养科副主任谭桂军指出，通过吃即能获得好心情，而且各有各的吃法。比如，感觉抑郁的人，可以多吃一

些深海鱼和香蕉。前者含有一种类似于抗抑郁药的脂肪酸，可以有效减轻忧郁、沮丧；香蕉可以帮助增加大脑中的 5-羟色胺浓度，从而减少引起情绪低落的激素。富含“快乐脂肪酸”的食物主要是深海鱼，比如鲭鱼、鲱鱼、金枪鱼等，每周食用 2 至 3 次为好，爱吃香蕉的话，可以每天吃一根。

有些人很容易烦躁，情绪波动特别大，也许这不仅仅是心情因素导致的，和人体缺钙也有关系。

钙除了是骨骼生长的必要物质，还具有将神经细胞所送出的信息予以正确传达的机能，通俗地说，钙就是人体天然的神经系统稳定剂，因此烦躁不安时，也可以通过多吃一些富含钙的食物让情绪平静下来。

谭桂军说，如果脾气暴躁，可以多喝些牛奶、酸奶或者吃些虾皮，它们虽然看似平常，但真的能让人越吃越开心。



比一比

番茄酱营养好过番茄沙司

常逛超市的人可能都有这样的疑问：货架上既有番茄酱又有番茄沙司，从字面来看，它俩貌似是一种东西，可两样都买回家品尝之后发现味道又不一样。番茄酱和番茄沙司到底是不是同一种食物？论营养，哪个更胜一筹呢？

就营养而言，美国营养学家认为，番茄酱比鲜番茄的营养价值更高。因为番茄在加工过程中，由于处于酸性条件的保护，维生素 C 的损失并不大，而番茄中最有价值的营养素——番茄红素却经浓缩而增加了，而且由于番茄红素对氧化反应比较敏感，因此番茄酱的营养价值要比“二次加工”的番茄沙司略强一些。

四种药茶治咽炎

早上起来，嗓子里有痰，又吐不出来，咽喉常发干发痒，甚至刺痛……这些症状困扰着许多人，其实都是慢性咽炎在作祟。中医认为，慢性咽炎病因复杂，病位虽在咽喉，却与肺、胃、肾功能失调密切相关，涉及气、火、痰、湿、淤等多种致病因素，因此应标本兼顾——调理脏腑为治本，缓解症状为治标。临床上常使用一些清热解毒、润肺利咽的中药，下述 4 种最常用：

生甘草：具有清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛的功效，甘草生用，其清热解毒止痛、润肺止咳的功效更为突出。特别适用于痰热咳嗽、咽喉肿痛的咽炎患者，可单用煎服，也可与桔梗同用，以增加宣肺祛痰、利咽止痛的功效。

胖大海：具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的功效，能缓解肺胃热盛引起的咽喉肿痛、咽痒不适、声音嘶哑等症状，效果明显。可单取胖大海 1 至 3 枚在沸水中泡饮，也可以将它和菊花、莲子

心、乌梅泡水同饮。

金银花：具有较强的清热解毒、凉血利咽功效，对于咽部红肿热痛具有明显的治疗效果，可酌情加冰糖或蜂蜜饮用，或配上菊花、竹叶代茶饮。

罗汉果：味甘性凉，能清肺化痰，止渴润喉。取罗汉果 1 枚，切碎，沸水冲泡频服，能缓解咽喉干燥不适。

需要注意的是，以上药物都属于寒凉之物，主要针对风热肺燥、肺胃热盛引起的咽痛咽哑，不宜长期服用，以免损伤脾胃。临床上还有一种咽炎，属于虚寒型，患者除了咽部不适，常伴有畏寒、咳白痰等症状，平时贪凉喜冷饮、凉茶的人易患。这种病人不能用上述药物，而须由中医大夫辨证论治。

日常生活中，咽炎患者应多吃清淡易消化的食物，少吃辛辣刺激及油腻食物；加强体育锻炼，预防感冒；戒烟戒酒，注意休息，多喝水，以利于炎症消退。

男人睡眠差 肚子会变大

吃得并不多，也不常喝啤酒，但是很多中年男性还是无奈地长了“啤酒肚”，这是为什么呢？不妨先反省下自己的睡眠。

睡眠质量不高的男性很多都有啤酒肚，而有啤酒肚的男性往往睡眠状况也不太好。美国这个世界第一大“胖子国”在对肥胖人群进行统计学分析时发现，啤酒肚（也就是向心性肥胖）与睡眠问题是互有关联的。

北卡罗来纳州韦克福雷斯特大学医学院研究人员用 CT 扫描测出研究对象腹部的脂肪含量，包括皮下脂肪和内脏脂肪。研究负责人克里斯滕·G·海尔斯指出，内脏脂肪含量与糖尿病、高血压和心脏病等疾病密切相关。

夜间平均睡眠时间不超过 5 小时者，内脏脂肪含量增加 32%，在 6 至 7 小时之间的人，脂肪增加 13%，不低于 8 小时增加 22%。研究人员认为，睡眠时间关乎腹部脂肪增加，可能有 3 方面原因。首先，睡眠少可能使人疲倦，导致日间无力锻炼身体；与睡眠时间适当者相比，睡眠较多者花在运动上的时间少，因而脂肪增加多。其次，睡眠少可能影响与食欲有关的荷尔蒙水平，导致过量饮食。再次，一些人因心情抑郁而睡眠少。

海尔斯说，睡眠时间究竟多少合适，因人而异，但是“极端睡眠”，即每晚少于 5 小时者，应引起注意。