

生活常识

吃开心果
减重护血管

开心果是许多人都爱吃的坚果,不光美味,还富含矿物质、维生素、抗氧化剂等健康营养成分。近期,美国加州大学圣迭戈分校研究人员发现,开心果还能起到助力健康减重的功效,成为新的减肥秘密武器。上述研究成果发表在近期出版的《营养学》期刊上。

研究人员跟踪94名成年人减肥情况。这些成年人有的比较苗条、比较匀称,有的偏胖。他们参加相同的减肥计划,但其中一半人每天吃43克左右的开心果,另一半人则不吃开心果。研究人员发现,参加减肥计划者体重都有所下降,但每天吃43克开心果的人体重减轻的同时呈现出更好的身体健康状况,特别是血压保持在较低水平。此外,开心果富含膳食纤维,有利于消化,而且吃开心果后能带来明显的饱腹感,让人不太容易饿。

此前,美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心研究人员开展的另一项研究也得出类似结论。研究人员对连续12周坚持低热量饮食的两组研究对象进行跟踪,其中一组研究对象每天吃220千卡的椒盐饼干,另一组研究对象每天吃240千卡的开心果。在研究进入第4周时,研究人员发现每天吃开心果的一组研究对象体重指数下降,而每天吃椒盐饼干的一组研究对象体重指数没有变化。研究人员还发现,每天吃开心果的一组研究对象体内胆固醇和甘油三酯水平也有所改善。(据人民网)

喝功能饮料
影响睡眠质量

一项挪威大型研究发现,年轻人喝功能饮料影响睡眠质量。喝的频率越高,晚上睡眠时间就越少。即使只是偶尔喝,照样会影响睡眠。

该研究纳入5.3万名年龄在18至35岁的大学生。受访者喝功能饮料的次数为每周1次、每周2至3次、每周4至6次、每月1至3次(偶尔)和从不喝。研究发现,喝功能饮料与睡眠时间减少、睡眠效率降低存在明显剂量反应关系。每天喝功能饮料的人中失眠更常见,且比偶尔或不喝的人少睡半小时左右。功能饮料喝得越多,睡眠差的风险越高。与偶尔或不喝的人相比,每天喝功能饮料的人每晚睡眠少于6小时的风险增加1倍(男性)或87%(女性)。(据北京青年报)

睡前一两个小时
不宜吃夜宵

夜宵是人们夜生活中重要的组成部分,可是,吃夜宵太多易引发胃肠道健康问题。那么,夜间如何吃更健康?记者采访了中山大学附属第六医院消化内科副主任医师张敏。

张敏表示,对于早睡的人群来说,正常的一日三餐已足够,不少人因各种原因需吃夜宵加餐,则需注意几个方面。

首先是食物的选择,应尽量避免对胃肠道产生较重负荷的食物,如高蛋白、煎炸类食物;建议选择粥、面、麦片等清淡食物。有人喜欢在半夜吃水果“填肚子”,张敏表示,水果富含维C,可以作为夜宵,但不宜多吃,因为部分水果糖分高,部分不易消化。

其次,要注意控制夜宵分量,不宜吃得饱,否则会给胃肠道带来明显负担,引发一系列健康隐患。第三,要注意控制吃夜宵的时间,不宜吃完了马上就睡,建议睡前一到两个小时不要吃夜宵。

另外,不少人喜欢在吃夜宵时喝啤酒助兴。对此,张敏提醒,酒精易致兴奋,影响睡眠,且会增加肝脏负担;啤酒还会影响尿酸代谢,可能导致痛风发作。

此外,本身血糖高、有心血管疾病的人也不宜多吃夜宵。(据羊城晚报)

照射15分钟红光
可降血糖水平

英国伦敦城市学院、伦敦大学和伦敦大学学院科学家携手开展的一项新研究显示,将670纳米的红光照射在一个人的背部15分钟即可降低血糖水平。原因在于这种红光会刺激人体线粒体内的能量产生,增加葡萄糖消耗,从而降低血糖水平。数据显示,红光刺激使人摄入葡萄糖后的血糖水平降低了27.7%,并使最大葡萄糖峰值降低了7.5%。相关论文发表于最新一期《生物光子学杂志》。

为探索670纳米红光对血糖的影响,研究人员招募了30名健康参与者,并随机分成两组。670纳米红光组有15人,安慰剂(无光)组有15人。这些参与者代谢正常,也没有服用药物。随后,研究人员让参与者进行口服葡萄糖耐量测试,并在接下来的两个小时,每15分钟记录一次血糖水平。结果显示,接受15分钟红光照射的人,在两小时内表现出峰值血糖水平降低和总血糖降低。

研究人员表示,虽然最新研究是在健康人身上进行的,但这项非侵入性的非药物可帮助糖尿病患者更好地控制血糖。此外,该技术还强调了光线对人类健康的长期影响,包括长时间暴露在蓝光下可能导致血糖失调。目前广泛采用的LED灯发出的光呈蓝色,这可能是一个潜在的公共卫生问题。(据科技日报)

轰隆隆 听!春来了!
—雷惊蛰始,春回万物生。今年3月5日是二十四节气中的惊蛰。此时节,数九将尽,春气萌动,万物以荣,桃花粉蕾点染枝头,柳树新叶吐芽吐绿,山水倏忽明丽起来了,蛰伏了一冬的小动物们纷纷出动,尽情享受和风和暖阳,春天的气息越发浓了。

惊蛰:疏肝排毒 养正气

1 正气内存御外邪

北东部的初雷,大多在4月发生;符合惊蛰响初雷的地方集中在江淮、江汉地区和四川等地。

“平地一声春雷响,惊得万物醒梦乡”。以前人们认为动物之所以从蛰伏中醒来,可能是被雷声惊醒的。可真正唤醒冬眠动物的,是隆隆的雷声吗?正所谓“阳和启蛰,品物皆春”,实际上是逐渐升高的气温唤醒了冬眠的蛰虫。有时候,无声的温暖比有声的惊雷更有力量。

惊蛰有三候,一候桃始华;二候仓庚鸣;三候鹰化为鸠。“华”意为花,“仓庚”指黄鹂,惊蛰时节,桃花绽放迎春,一团团粉色的桃花如霞似锦,黄鹂鸟在树上鸣叫出美妙的歌声。古人发现,惊蛰三候时,天上游弋的鹰变少了,而地上的布谷鸟却多了起来,于是认为可能是天上的鹰化作地上的布谷鸟,这真是惊蛰带给人的一个美丽的误会。

“惊蛰一到百虫闹”。随着惊蛰节气到

来,蛰伏一冬的百虫开始出动。古人认为虫类身上携带着病菌,容易引发传染病,有些昆虫还会对庄稼有害。因此总结出许多办法来应对虫害的发生。惊蛰当日,人们常在门口撒些石灰粉驱赶百虫,还会手持艾草熏家中四角,以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味,久而久之,渐渐形成了“驱小人”驱赶霉运的习俗。

惊蛰过后气温回升,有利于细菌、病毒等微生物的滋生,流行性感、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热、急性胃肠炎、水痘、麻疹、手足口病、结膜炎等传染病也活跃起来。(黄帝内经)认为“正气存内,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚”。在中医看来,预防春季传染病,需要增强体质,维护好身体的正气,以抵御病菌或病毒的侵袭,此时宜吃一些清热解毒的“抗菌”食品,例如大蒜、大葱、蒲公英、绿茶、香菇等,它们大多享有“天然抗生素”之美誉。

2 吃梨润燥长精神

代洪武初年,他带着信、义两个儿子,用上党的路麻与梨润燥换祁县的粗布、红枣,往返两地间从中赢利,渐渐地有了积蓄,便在祁县城定居下来。雍正年间,十四世渠百川走西口,正是惊蛰之日,其父拿出梨让他吃,并告诉他:“先祖贩梨创业,历经艰辛,定居祁县,今日惊蛰你要走西口,吃梨是让你不忘先祖,努力创业光宗耀祖。”后来,渠百川走西口经商致富。此后很多走西口的人也仿效他吃梨,寓意“离家创业”,再后来人们惊蛰日也吃梨,亦有“努力荣祖”之念。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头,也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载,“梨者,利也,其性下行流利。”生梨性寒味甘,有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效,十分适合此时食用。

梨的吃法有很多,例如生食、蒸食、榨汁、烤或煮水等。脾胃虚弱的人可以将梨煮熟后食用,避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒,一次不可食用过多,否则反伤

脾胃,脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜食用生梨。大枣、枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效,适合本节气食用。

中医认为,春季人体需要疏肝、理气、排毒,疏通已经潜藏的阻塞,让肝气得以出去,并把冬季潜伏在体内的病邪宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝,如饮菊花茶,以白菊花为佳。古书中记载:“甘菊,取白色者,其体轻,味微苦,性气和平,为清之品。”泡冲白菊花茶,可以起到平肝阳、清肝热的作用。

“烟雨湿阑干,杏花惊蛰寒。”中医认为,惊蛰时分人体全身的阳气尚不充沛,食用寒凉食物易损害人体的阳气,春季宜少食冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大,冷热刺激可使人体免疫功能下降,易感冒,此时可以多吃西红柿、芹菜、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬,也可以多吃胡萝卜、苜蓿菜等富含维生素A的食物,可提高人体的免疫功能,增强人体抗病能力。

3 早睡早起去春困

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样,春天不少人容易嗜睡、犯困,我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来,“春困”是人体与自然环境影响相互作用的一种自然反应,而非疾病。中医认为,春季属木,与肝脏功能密切相关。肝主疏泄,负责身体气机的调畅和情绪的平衡。春季阳气上升,肝气随之旺盛,若肝气调畅,则人体精神愉悦,若肝气不畅,则易引起“春困”。《黄帝内经》提到:“肝气主春……肝若疏泄,则精神爽快。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为,春困可能与春天气温回升、大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节,故而春困更明显。

如何克服春困?多睡就不再犯困了吗?中医认为,克服春困最重要的是顺从自然变化规

