

桌力提醒

常吃这些食物助防晒

夏天,除了防晒霜、遮阳伞、太阳镜,别忘了还要多吃一些防晒食品。

每天吃高维生素C水果

维生素C是“永远的美肤圣品”,每天吃2至3份水果,其中应选择富含维生素C的番石榴、奇异果、草莓或是柑橘类水果。

维生素C是抑制黑斑的有效物质,堪称美白之王。因此修复晒后的皮肤就必须多食用一些含维生素C的水果。要想拥有对紫外线防御能力强的肌肤,还须充分摄取防止肌肤老化的维生素E、增加皮肤抵抗力的维生素A、增加皮肤弹性的钙,这些都能从食物中获得。

番茄

番茄是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险降低40%。吃熟番茄比吃生番茄效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效,其中的β胡萝卜素能有效阻挡UV。



黄红色蔬果

黄红色蔬果及深绿色叶菜,如胡萝卜、西红柿、木瓜、南瓜、空心菜等,多含有大量胡萝卜素及其他的植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。

另外,水果含有多种具有皮肤生理活性的氨基酸,易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

绿茶

美国科技人员研究表明,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。一般健康人喝茶养生,每天2至4杯较合适,也可将不同类的茶换着喝。

巧克力

巧克力里含有丰富的抗氧化剂,如可可多酚、类黄酮等,适量摄取对皮肤有益。

(友邦)



清凉不伤身 吃“冰”讲究方法

炎炎夏日,人们喜欢吃冰镇的食物。中医专家表示,吃冰镇食物有害健康,最好还是少吃。

贪吃“冰”容易生湿

中医建议少吃冰镇食物并非没科学道理,专家曾做过一个研究,请自愿者吃冰激凌,然后马上做胃镜检查,发现其食道及胃壁黏膜都是苍白的色泽,这就是缺血现象。

当黏膜缺血时会造成两种伤害,一是容易受各种病毒和细菌感染,而食道和胃肠是人体接收食物的器官,因此要特别小心;二是黏膜容易出现微水肿,这就是中医所说的“脾湿”现象。贪吃冰镇食物容易生湿,有些人会经常腹泻,有些人则是胸闷、胃口变差,而由内湿盛形成外湿,就可能出现风湿酸痛的症状。

除了肠胃功能不好外,冰镇食物也会直接影响各个器官,像女性子宫就很容易受伤害,除了白带增多外,还会形成子宫血瘀,而且会引发痛经。专家临床所见,因为痛经而就诊的患者中,血瘀型痛经患者多与吃冰冷食物有关。

肩颈酸痛是吃“冰”害的

专家认为,冰镇食物影响酸痛症是有科学根据的,因为冰镇食物顺着食道而下,周边组织的温度降低,进而影响局部的血流,减缓的血流无法带走体内累积的废物,所以造成附近软组织的疼痛。

和吃冰镇食物最有关系的酸痛部位,包括颈部、肩膀。专家建议,喜欢吃冰镇食物的女性不妨自我评估一下,酸痛是不是常常从肩颈痛到肩胛骨附近的“膏肓”点。另外,还有胸前锁骨内侧的前锯肌、中锯肌等,因此做SPA被按压到前胸时,常有酸胀感,还有现在越来越常见的筋膜疼痛症候群,这些症状都和吃冰镇食物有一定的关系。

四招可防吃“冰”伤身

- 1.吃冰镇食物时先含口中再吞下。
- 2.空腹的时候不吃“冰”。很多人早上一起来就喝冰凉的精力汤,以为可以清肠利健康。专家提醒,因为精力汤材料多是生冷的蔬果,不管加冰没加

2.中午时间可适当吃些冰镇食物。

3.含冰镇食物位置靠近嘴唇。专家说,吃冰镇食物会引起头痛,主要是因为咽部接近头部的神经节,因此可能刺激鼻内神经节,引起局部血管水肿而造成肌肉紧绷,或是因为刺激到咽部附近的三叉神经,而引起偏头痛般的抽痛,严重者甚至会引发眩晕。

所以含冰镇食物的位置最好接近唇部,不要含在口腔中间及后面的上颚处,也就是靠近喉咙的地方,这样可以避免冰镇食物直接刺激上颚的蝶神经节和三叉神经,引发疼痛。

这些时候不要吃“冰”

- 1.月经前后一周不吃“冰”。女性不管有没有痛经,专家建议月经前后一周,最好不要吃冰镇食物。
- 2.空腹的时候不吃“冰”。很多人早上一起来就喝冰凉的精力汤,以为可以清肠利健康。专家提醒,因为精力汤材料多是生冷的蔬果,不管加冰没加

冰,空腹喝都不好。

3.用完餐的时候不吃“冰”。饭后胃部正需要大量的血液来消化食物,因此饭后不宜马上吃冰镇食物,最好饭后半小时再吃。

4.吃火锅的时候不吃“冰”。有些人以为冷饮是火锅的最佳“凉伴”,其实忽冷忽热对肠胃伤害很大,所以,吃火锅的时候,还是不要吃冷饮或是吃完火锅后半小时内再吃。

5.身体很热的时候不吃“冰”。身体很热时吃冰镇食物,会让身体组织急冻,不仅引起肌肉酸痛、肠胃不适,还可引起冠状动脉暂时性痉挛,有心血管疾病的人,甚至可能因此发病。

(夏冰)



食疗养生

早餐常吃5种食物最给力

一顿不错的早餐能让你容光焕发,而一顿完美的早餐则能让你愈加青春靓丽。人们要保证身体健康,最适宜摄取以下5种饮食。

豆类

铁质是产生人体能量的主要介质,它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。

因此,人体缺乏铁质,就会导致贫血,使人感到头晕、乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源,但是经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,也能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状况。

菠菜

菠菜中含有人体比较容易缺乏的矿物质——镁。

人每日摄入的镁如果少于280毫克,就会感到疲劳。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。

香蕉

香蕉被称为“高能量的食品”,含有极易为人体吸收的碳水化合物,同时还富含钾。



钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能,但它不能在体内储存很长时间,人在剧烈运动后,体内含钾量会降低得很低。研究表明,含钾量过低会导致肌肉疼痛、心律不齐、反应迟缓等症状,而吃香蕉则可弥补钾含量的不足。

脱脂酸奶

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡。一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,如脱脂酸奶,可以明显改善这种状况。

如果每天喝3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状减轻,因

为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

麦片

有人发现,早餐中纤维含量高的话,就不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释,纤维能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物,使人体源源不断地获得能量。

燕麦片是一种富含纤维的食物,能量释放缓慢而又均衡,可使人体血糖水平一直维持在较高水平,人因此不会很快感到饥饿而且精神饱满。

(增利)

饮食问答

夏吃苦瓜要适度适量

我爱吃苦瓜,每到夏天,我家餐桌上都少不了这道菜。可最近朋友告诉我,常吃苦瓜容易引起脾胃虚寒,朋友说得对吗?

医生回答

夏天人心火最旺,容易上火。苦瓜味苦性寒,炎热的季节人们适宜多吃,不仅可以清热降火,还有益气生津、解除疲劳的作用。夏季吃苦瓜虽然对身体有好处,但是并不适合所有人群。苦瓜寒凉,归于泻类食物,体质较虚弱者不宜食用。如果每顿饭都食苦瓜,不仅会因为寒凉食物摄入过多伤害脾胃,还可能对胃肠道造成刺激,引发恶心、呕吐或腹泻等症状。

所以,夏季饮食一定要多元化,不要一味为降火就天天吃苦瓜,保证每天摄入营养成分的多样化才能增强机体的免疫力。

以下人群不宜多食苦瓜:脾胃虚寒者不宜多食,否则可能出现腹胀腹痛,甚至呕吐、腹泻等症状。学龄前儿童为纯阳之体,胃常有余,脾常不足,不宜过食苦瓜。苦瓜内含含有奎宁,食用过量会刺激子宫收缩,可能造成流产,孕妇应慎食。

(失量)