

饭后半小时是“养生黄金期”

一日三餐是我们身体机能正常运转的基础,做到科学饮食、合理搭配,可以为健康加分。若想把三餐的好处放大,抓住饭后半个小时尤为关键。

北京老年医学研究所原所长高芳堃告诉我们,饭后如果做了不正确的事,可能会发生危险;相反,利用好这段时间做有益养生的事,对健康可谓事半功倍。

那么,三餐后半小时分别适合和禁忌做些什么呢?



【早餐后半小时适宜】

1. 吃点水果 早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充。最佳的选择是:可减少脂肪聚集的猕猴桃和降低血糖的柚子,以及维生素含量高的草莓,早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。

2. 按摩膝盖 从中医理论上讲,早晨7—9点主胃经,胃经在中医经络里被称为“长寿经”,经过膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

3. 敲打小腿外侧 早餐后敲打小腿外侧5分钟,有助延年益寿。这里有人体最重要的一个穴位——足三里,饭后拍打可生发胃气、燥化脾湿,有利长寿。虽然只是一个小动作,或可换来20年长寿,何乐而不为?

【早餐后半小时禁忌】

▲急于锻炼

很多中老年朋友习惯早上锻炼,但是,吃过早餐后,最好不要马上运动(建议吃完早餐后过半个小时再运动),不然很容易引起消化不良;如果运动强度较大,还会引起腹痛或胃肠道疾病,对心脑血管疾病患者也有危险。

【午餐后半小时适宜】

1. 打个盹 午饭后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻,中老年朋友可以利用这个时间打个盹。美国哈佛大学心理学家发现,中午打盹可缓解压力、提高记忆力,即使只有十几分钟,效果也立竿见影。

2. 伸腰、踮脚尖、深呼吸 “如果不能入睡,最好也要让嗓子休息下,特别是平时说话比较多的人。”美国密歇根大学健康体系研究中心的诺尔曼·霍吉克颜指出,可以利用这段时间伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,都能提神醒脑。

【午餐后半小时禁忌】

▲喝浓茶 不少中老年朋友喜欢喝浓茶,但是饭后喝浓茶,会影响蛋白质的吸收,茶叶中的鞣酸物质还会妨碍铁元素的吸收,长期养成饭后喝浓茶的坏习惯,容易引发缺铁性贫血。此外,饭后马上喝茶,大量的水进入胃中,还会冲淡胃所分泌的消化液,从而影响胃对食物的消化工作。

【晚餐后半小时适宜】

1. 做点家务 这段时间不妨做点家务,比如洗碗或者整理房间,即可活动活动,又不会对消化系统造成负担。

2. 拍打经络 利用这段时间拍打经络,主要针对任脉,也就是小腹以上正中间的部位,有很多重要的穴位分布在此,吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟,就可以有帮助消化、强身健体的功效。

【晚餐后半小时禁忌】

▲急于洗澡和泡脚 这样做会让身体体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱,建议最好先休息1—2个小时。

▲马上活动锻炼 为了避免出现身体不适,中老年朋友最好吃完饭后半小时内再去。



晚上最适宜吃的水果

1. 菠萝 菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝,能开胃顺气,解油腻,助消化。

2. 木瓜 木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。

3. 猕猴桃、橘子、山楂等 他们富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

4. 桂圆 如果睡眠不好,可以吃几颗桂圆,它有安神助眠的作用,能让你睡得更香。

5. 香蕉 香蕉对于睡眠有着很好的帮助,甚至有人将香蕉称为“包着果皮的安眠药”。睡前吃香蕉还可以消除人体的疲劳,并且帮助稳定血压,使人可以尽快入睡。



晚上最不宜吃的水果

1. 榴莲 榴莲所含成分中,有2/3是糖。对于血糖高、有高血压或者低血压、心功能不佳、胃肠道溃疡的人来说,吃榴莲仍需谨慎,最好能减饭量再吃榴莲,以免摄入热量超标,加重原有疾病。

2. 智利车厘子 糖分多,富含糖、蛋白质、维生素及钙、铁、磷、钾等多种元素,含铁量在水果中名列前茅,糖尿病患者不宜贪嘴。

3. 美国提子 皮和提子籽内含有抗氧化物质,对心脑血管疾病具有预防作用。糖分含量高,十个提子的热量相当于二两米饭的热量,糖尿病患者不宜多吃。

4. 释迦 每100克释迦可含总糖15.3%—18.3%,维生素C为265mg。由于释迦口感偏甜,含糖量较高,糖尿病患者应慎食。

5. 牛油果 从保健功能来看,牛油果有健胃清肠的作用,并具有降低胆固醇和血脂,保护心血管和肝脏系统等重要生理功能。适合婴幼儿和老人食用,建议一天吃一个即可。

6. 芒果 生糖指数高,糖尿病患者不宜多吃。又属于致敏食物,过敏体质的人仅仅接触果皮,也有可能过敏,因此过敏体质者要慎食。

7. 火龙果 火龙果由于含有的天然葡萄糖容易吸收,糖尿病人一餐不宜多吃。有肠胃功能紊乱、容易腹泻的人,也应少吃。

8. 山竹 富含羟基柠檬酸、山酮素等成分,羟基柠檬酸对抑制脂肪合成、抑制食欲和降低体重有良好的功效。但过量摄入,其中所含的氧杂蒽酮有增加酸中毒的可能性。一般一次吃四五五个山竹即可。

每天一把葡萄干好处多多

1. 提高免疫力 女性由于每月一次的生理期失血,极易患轻度贫血,脸色苍白、面颊缺少红色,看起来无精打采,而且怕冷,常年手脚冰凉。多吃葡萄干,可以缓解手脚冰冷、腰痛、贫血等现象,提高免疫力。

2. 缓解疲惫感 葡萄干还含有多种矿物质和维生素、氨基酸,常食对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用。

3. 改善贫血症 相关医学专家指出,葡萄干中铁和钙的含量十分丰富,并且还含有多种维生素和氨基酸,有补血、补气、暖肾、改善贫血、血小板减少之功效,是儿童、妇女及体弱贫血者的最好滋补佳品。

4. 预防低血糖 葡萄干内含大量葡萄糖,可防眩晕、心悸、乏力等低血糖反应症状。

5. 降低胆固醇 美国营养学专家史皮尔研究表明,假如每天摄食相当于400卡路里的葡萄干,能有效降低血中胆固醇的8%,同时还能抑制血中坏胆固醇的氧化。

6. 改善直肠健康 葡萄干能改善直肠的健康,因为葡萄干含有纤维和酒石酸,能让排泄物快速通过直肠,减少污物在肠中停留的时间。