



养生堂

很多人都觉得多喝水、常喝水有益于身体健康...

水是我们人体正常运转必需的物质,可以起到帮助人体调整体温、润滑器官与关



随着饮食水平和养生意识的提高,越来越多的朋友开始注重膳食平衡...

都在让你多喝水

人体一天到底需要多少水

节、溶解运输养分以及排除体内废物等作用。虽然水对人体的健康起到非常重要的作用...

那么,成年人每天到底需要多少水呢?一般来说,人体的补水方式主要有三种形式...

要的水的总量分别为3000ml和2700ml左右,其中大概每天会有300ml是来自人体代谢产生的水...

所以,正常情况下成人每日的饮水量大约为1500至1700ml。但是,每个人具体喝多少水应该要根据自身实际情况来定...

生活方式、饮食内容和身体状况等因素有关,需要根据自己身体的需求做出相应的行动。(来源:人民网-科普中国)



可以了,因为从营养角度看,粗杂粮含有较多的草酸,草酸吃得太多就会影响我们对钙、铁、锌等营养物质的吸收...

其实我们在日常生活中,没有必要刻意提醒自己吃粗粮,只要膳食搭配均衡即可。可以在蒸米饭时加些小米、红豆...

只吃粗粮是不是真的健康

帮助。事实真的如此吗?今天就让我们一起来了解。

我们都知道吃粗粮有利于身体健康,但其实如果摄入粗粮过多,也会给自己的身体造成负担。粗粮是相对于精细加工的粮食而言...

粗粮的主要作用是保障消化系统的正常运转,延长食物在胃中的停留时间,增加饱腹感,延迟饭后葡萄糖吸收的速度...

那么,一天吃多少粗粮才合适呢?我们每天摄入差不多一两到三两的粗杂粮就

打蜡的水果究竟对身体好不好

在购买水果的时候,很多人都会选择外表光滑有光泽的,但部分人认为,买水果最好买“长得丑”的,因为“长得丑”的水果证明没打蜡...

水果打蜡当然有害了,给苹果打蜡用的是工业用蜡,对身体健康有害处,如果是水果处理的时候为了保鲜采用表面打蜡用的食用蜡,但是我们了解到的水果表面的蜡都是工业用的化工蜡...

经过表面打蜡的水果在灯光下格外闪亮而且反光,在超市里我们都能看到大部分的水果都有这样的情况,比如橙子、柑橘、柠檬、苹果、樱桃等等...

普通低价的水果不值得这样做,所以你购买5元钱以下的水果的时候不必担心,因为这样的水果进货的成本价都在2至3元左右,所以水果商贩不会去浪费时间...



会有问题的。如果水果表面有一次白雾果蜡,擦掉以后水果外表才会看到鲜亮。所以买水果时一定要从外观上判断水果有没有打蜡,吃水果之前最好削皮。

水果可以打蜡,但是打蜡必须遵守国家规定,只能用“食品级蜡”,且要符合国家标准。我国《食品添加剂使用卫生标准》规定

可将吗啉脂肪酸盐(又名果蜡)、巴西棕榈蜡等作为被膜剂用于新鲜水果表面,即俗称的打蜡,这些成分属于食品添加剂,合理使用不会对人体有害。

给水果打蜡是常规果蔬保鲜方法,它能防止霉菌感染,也能防止害虫偷吃,对水果保存有好处。在水果运输过程中,打蜡也不是新鲜事,并非违法行为。

事实上,很多国家,包括我国,都允许在水果表面做打蜡保鲜处理。比如,给苹果打蜡可防止水分流失,解决表皮皱缩问题,防止害虫侵蚀,延长苹果保存时间。所以,给苹果打蜡其实有利于苹果长时间储存和长途运输。

不过,给水果打蜡,必须符合我国《食品添加剂使用卫生标准》的相关规定,必须使用“食品级蜡”,商家只要科学使用食品级蜡,一般不会对人体有害。建议好看的水果,尽量削皮或去皮吃。即使是食用蜡,也会影响身体代谢。(来源:生活百科网)

五岁内儿童不宜喝风味牛奶

近日,美国心脏协会联合美国营养学会、美国儿童牙科学会、美国儿科学会针对母乳、婴儿配方奶粉、水和纯牛奶,并基于年龄(从出生到5岁)列出了一系列饮品的饮用建议。

建议指出,0至6个月的婴儿只需要母乳或婴儿配方奶粉;6至12个月,除了母乳或婴儿配方奶粉外,要添加辅食,此时应给

宝宝少量饮用水,进餐时吸饮几口即可。1岁以下儿童最好不要喝果汁;12至24个月,推荐全脂牛奶和普通饮用水。少量的100%纯果汁是可以的,但如果能吃一小块真正的水果更好;2至5岁,牛奶和水是首选饮品,应避免饮用风味牛奶、植物性/非乳制饮品、含咖啡因饮料、含糖及低热量甜味饮料。

该建议内容有很重要的参考意义。比如,1岁以下不喝果汁,即便1岁后也应限量喝,这对于孩子从小养成清淡的饮食习惯很关键。此外,一些家长认为植物性乳制品比较健康,这也是误区。以常见的豆奶为例,其配料是水、大豆和白砂糖,有的在此基础上添加了食用盐、乳粉等调节口味和口感,其实含糖量已远远超标了。

致龋齿,影响食欲。如果孩子不太爱喝牛奶,可以用酸奶替代,或者少量摄入滤掉豆渣的纯豆浆。(来源:中国妇女报)



压力大,皮肤胶原蛋白流失多

皮肤是身体最大的器官,也是人体抵御外界侵袭的第一道防线。维持健康的皮肤屏障,要先对它有所了解。美国“每日健康”网站总结了皮肤皮肤的“秘密”。

冬季皮肤干燥不仅不舒服,感染风险也大。气温下降时,室外的强风和室内供暖系统会把水分从皮肤里吸走。皮肤干燥,保护屏障就不完整了,会增加细菌、病毒和真菌的感染风险。沐浴后应立即涂上保湿护肤品,能增加渗透性和锁住水分。此外,要用温水洗澡,时间控制在5分钟之内,否则热水会加重皮肤干燥。

皮肤每28天更新一次。表皮含有死亡的皮肤细胞,每4周更新一次。另一种说法是,当表皮死亡的皮肤细胞自然脱落时,新的皮肤细胞需要大约一个月才能到达表面。

皮肤会对压力产生反应。皮肤能感受到情绪变化。皮肤厚也有作用。脚底和脚后跟是由较厚的皮肤构成的,它们是演化而来的,在走路时能起到保护作用。肘部皮肤厚是由于人们往往把肘关节靠在物体上,持续的摩擦会造成此处皮肤较厚。

使用一种护肤品就能护理全身皮肤。虽然皮肤是人体完成了很多工作,但护理它其实并不麻烦,大部分人可以使用相同的产品来护理全身皮肤。(来源:人民网-生命时报)

对于失眠人群来说,冬季漫长夜更加难眠,有研究显示,这种现象与睡眠的习惯相关联,调整睡眠质量还需认清这几点。

睡前玩手机 许多人习惯睡前再玩一下手机,由于光线照射会使身体抑制褪黑激素分泌,因此建议睡前1小时远离手机、平板等电子产品,否则蓝光有可能

成为影响睡眠的最大杀手。睡前饮用太多水 睡眠质量不好的人,应该减少在睡前30分钟内喝水,或是在睡前饮用水中加点盐。

睡前饮酒酒精类制品 很多人以为喝醉了反而利于睡眠,但其实际睡眠时是肝脏工作的时间,过多的酒精会使肝脏负担更大,促使人们在睡眠中惊醒。因此,专家建议睡前2个小时内不要喝酒,让身体有代谢酒精的时间。

保持生活规律 从中医的角度来说,睡眠也要遵循自然界阴阳消长的规律,晚睡会打破这种规律,进而很容易引发某些疾病。建议大家最好在晚上10点左右睡觉,早上6点左右起床,中午可根据实际情况进行15至30分钟的午休,这样不仅有



帮你认清 睡前这些坏习惯

利于保证身体健康,而且可以有效提高工作效率、学习效率。

进行合理运动 有些人长期缺乏体育锻炼,这不会带来抵抗力下降等问题,还会影响内脏功能和精神活动功能,导致疾病多发,其中就包括睡眠方面的疾病。因此要想改善睡眠质量,除了应该保持稳定、积极、乐观的情绪,还需要进行适当的体育锻炼,即中医所说的“体脑并用,精神乃治”。

坚持清淡饮食 中医有“胃不和则卧不安”的说法,即如果吃得不好,睡眠质量也会受到影响。从临床经验上来说,如今很多人的饮食并不健康,主要表现为营养过剩、饮食结构不合理等。建议大家饮食上应以清淡为主,多吃新鲜的水果、蔬菜,适量食用鱼类、肉类,主食可加一些杂粮,如大麦片、玉米等。

注重精神锻炼 有些人缺乏一定的精神锻炼,心理承受能力较差,以至于在面对挫折、困难的时候,常常出现多虑、抑郁、失眠等症状,甚至引发一系列心理疾病。这类失眠人群在临床上也比较常见,而且以年轻人为主。因此,大家应该有意识地进行一些精神锻炼,提高自己的心理承受能力。(来源:39健康网)

健康小街

食物越贵越有营养吗

养生已经走入了人们的生活当中,现代人们更加愿意通过饮食来补充营养物质,但是在众多食物当中也不乏有昂贵却没有营养价值食物。

其实,这些食物昂贵但不一定营养:鱼翅 鱼翅一直被认为是营养价值非常高的食物,是富人的象征,其实在鱼翅当中含有的胶原蛋白含量跟猪蹄以及猪皮当中的含量相近,相比而言,鱼翅当中的胶原蛋白更难被人体消化吸收,还有一点鲨鱼鳍中含有一定的神经毒素,在食用之后会对健康产生伤害。

蛋白粉 现在市场上出现了一种蛋白粉可以帮助补充蛋白质,价格还很昂贵,但其实人体每天需要添加五十到七十克的蛋白质,而且多数来源于食物。对于严重缺乏蛋白质的人群或者严重营养不良的人群可以适量选择蛋白粉,如果口腔状况良好那么是没有必要购买昂贵的蛋白粉的。

鱼油 深海鱼油是现在被吹捧的一种食物,是从鱼当中提炼出来的油。正常情况下只需要吃鱼就可以达到补充鱼油的效果,而且在鱼当中还含有大量的蛋白质、维生素以及微量元素,因此为了健康吃鱼效果就非常好。

燕窝 燕窝是一直被推崇可以帮助女性美容滋养的产品,因为其中含有丰富的氨基酸含量,但其实燕窝的营养物质在日常饮食就可以达到,因此无需花费大量资金购买燕窝。

海参 在海参当中含有大量的高蛋白,属于一种高档食品,但实在在海参当中的蛋白质含量并不高,而且这种蛋白质被人体吸收的概率也较低,因此想要补充蛋白质不妨每天吃一颗鸡蛋。

在生活中很多人都坚信着一分价钱一分货,尤其是关于自己的健康,即便需要花费重金也在所不惜,殊不知,很多食物都有一个性价比,如果我们平常生活就可以满足,那么就没必要花费如此代价来购买。可见,在生活中有很多保障健康的误区,需要我们擦亮眼睛来识别。(来源:39健康网)

关于牙膏的几点真相

牙膏有没有保质期?是否需要经常换着用不同的牙膏?为什么美白牙膏效果不明显?一起来看看关于牙膏的8个真相吧!

必须要用含氟牙膏吗? 美国牙科保健专家一致认为,最好选择含氟牙膏。试验表明,每天用含氟牙膏刷牙两次,患龋齿的危险性降低40%。在北京大学口腔医院预防科主任王伟健看来,对于牙齿健康的人来说,含氟牙膏也不是必然选择,青少年和老年人可以多刷,但学龄前儿童要慎用,而且需要家长帮助,以免不小心吞咽牙膏,长此以往可能引起氟摄入过量。

牙膏成分是什么? 牙膏是由多种无机物和有机物组成的,包括摩擦剂、洗涤剂、黏合剂、保湿剂、甜味剂、芳香剂等。其中,摩擦剂是牙膏成分的主体。近些年,牙膏中还加入了一些中草药,制成多种药物牙膏。但大家不用担心,所有成分都是安全的。

为什么美白牙膏效果不明显? 正是由于牙膏的主要成分是摩擦剂,因此其基本功能是清洁口腔,美白、脱敏、止痛等功效都是辅助性的。美白牙膏的摩擦剂颗粒形状比较特殊,更利于去除牙齿污渍,因此在一定程度上能达到美白牙齿的效果。但王伟健指出,这种牙膏仅限于去除牙齿外源性色斑,比如长期喝咖啡、茶以及吸烟等对牙齿的“污染”,对四环素牙、氟斑牙等由于牙齿发育异常所导致的深层内源性色斑则没有效果。

牙膏是否有保质期? 不少人在买牙膏时都发现,有的牙膏上注明了保质期,有的没有。牙膏是有保质期的,因为其中所含的化学物存放一段时间后会发生化学反应,尤其是已经开口的牙膏,最好在一两个月内用完。另外,一管牙膏使用越久,暴露在空气中的机会就越多,接触细菌的几率也就越大。

牙膏长期用一种还是应该换着用? 应该尽量换着用不同功效和品牌的牙膏,能发挥不同牙膏多方面的功效,从而维护口腔健康。

刷牙时,牙膏是否越多越好? 美国马萨诸塞州牙科保健协会会长E·简·克罗克博士指出,与广告不同的是,牙刷挤满牙膏,和挤一半牙膏,刷牙效果并无太大区别。每次使用少量牙膏,同样可以去除牙齿污渍,特别是含氟牙膏,每次挤出豌豆粒大小即可,这样做还可以延长牙刷的使用寿命。

选好牙膏,牙齿就能健康? 其实,如果刷牙方式不当,最好的牙膏和牙刷都是白搭。正确的刷牙方式是,牙刷与牙齿保持45度角,这样刷毛更容易清洁牙缝和牙龈;最好画着圈刷;每次刷牙应至少2分钟。

凝胶状牙膏与糊状牙膏功效有区别吗? 有的牙膏呈透明或半透明彩色凝胶状,有的则是白色糊状的。虽然凝胶状牙膏和糊状牙膏的口味、质地大不相同,但是洁齿效果却是一样的。(来源:生命时报)