

坏习惯让你成“癌症候选人” 你被癌症盯上了吗?

老喝滚烫水

很多喜欢闲暇时泡功夫茶,殊不知,这现冲现泡“趁热喝”的茶,可能为食道癌埋下隐患。原因就在于,滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生癌变。调查表明,新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢功

蔬果吃得少

大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,已经成了现代人的通病。别小看这一生活习惯带来的危害。由着性子吃一是会造成肥胖,近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。二是蔬菜水果含有很多膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。老不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。三是导致缺乏维生素。研

爱钻牛角尖

如果你觉得生活中让你生气的事像道坎一样,怎么也迈不过去,思想钻了牛角尖,而且抑郁的心态持续一两年以上,就要小心了。临床发现,生活中爱较真、生气又不擅表达的人,植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢

夜晚不睡觉

很多人因为工作不得不熬夜加班;还有人赶时髦,天天泡酒吧,成了昼伏夜出的“派对动物”。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30—50岁的癌症患者,发现99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。专家指出,熬夜一方面会造成生物钟紊乱,另一方

坐下不想动

上班一坐就一天,回家陷在沙发里不想动……千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、伤腰椎。德国专家指出,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,大大增加患癌几率;日本医学家发现,

常吸二手烟

除了众所周知的肺癌,吸烟还会导致鼻咽癌、口腔癌、食道癌,甚至膀胱癌、肾癌、胰腺癌和胃癌等,可谓“一支烟在手,全身都遭殃”。另外,研究表明,二手烟对身体的危害比一手烟有过之而无不及。因此,最好赶紧掐灭手中的烟卷,离烟雾越远越好。

很多人一听到“癌症”这个词,立马谈“癌”色变。可你知道吗,也许你每天都乐在其中的生活方式,正在将你慢慢地引向癌症。美国华盛顿大学医学院病理和免疫学教授罗伯特·史莱伯发现,如果一些不良生活习惯维持10年,那你就会成为“癌症候选人”,因为在这10年中,癌细胞不仅产生,而且会发展壮大,最终攻城掠地,侵犯身体其他器官。

人的身体有60兆—100兆个细胞,我们作为这个“细胞共和国”的国王,学会关爱它们,渴了给它们水喝,饿了给它们适当的营养,累了让它们休息,才能减少它们转变成癌细胞的几率。专家指出,如果减少以下不良生活习惯,就能将我们从“癌症候选人”的名单里删除。



素食爱好者 警惕三大饮食误区

如今,有很多朋友的饮食习惯,是以素食为主,甚至一点肉都不吃,我们将这类人群称为“素食爱好者”。素食爱好者的饮食以蔬果、水果为主,这看似很简单的饮食习惯,却有可能危害素食爱好者的身体健康。

■误区一:
坚持素食有助于长寿

蛋白质是人体一切细胞组织的主要成分,而动物蛋白质中含有人体所必需的氨基酸,是优质蛋白,这是植物蛋白不能取代的。应食用适当的优质动物蛋白,如鱼、奶、蛋、瘦肉等,以满足人体的需要。

■误区二:
素食中不含动物脂肪,有利减肥

不少素食者以为,只要不含动物食品原料,就是营养价值很高的食物。实际上,不少加工食品都是以植物性原料制成,但是其中大多用精白米和精白面粉制作,除去了其中的膳食纤维,并添加了大量的油、糖或盐,并不能替代新鲜天然食品的健康作用。针对人们对素食和植物性食品青睐,一些产品甚至以使用“植物奶油”等为宣传卖点,而就对血脂的影响而言,这类“素油”比动物油更糟糕。已经有多项研究证实,这些产品中所含的“氢化植物油”成份会引入“反式脂肪酸”,而它会大大增加人们罹患心血管疾病和糖尿病的风险,还可能危害大脑的健康。

■误区三:
以为所有蔬菜一样好

对于严格素食者来说,蔬菜的营养意义更为重要,不仅要担负供应维生素C和胡萝卜素的重任,还要在铁、钙、叶酸、维生素B2等方面有所贡献,所以,应当尽量选择富含这些营养素的蔬菜品种,绿叶蔬菜是其中的佼佼者,例如芥蓝、绿菜花、苋菜、菠菜、小油菜、茼蒿菜等。为了增加蛋白质的供应,菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜都是上佳选择,如各种蘑菇、毛豆、鲜豌豆等。如果喜欢黄瓜、番茄、冬瓜、苦瓜等少数几种所谓的“减肥蔬菜”,就很难获得足够的营养物质。

温馨提示:
虽然素食不会生成脂肪,但是单单吃素食导致饮食不均衡,对身体是很不利的,肉也是维持身体的必需品。



防感冒降血压 冬吃柚子4大益处

柚子是冬天特有的一种水果,盛产于福建地区。福建人在过年期间总会买回大大圆圆的柚子摆在家里,全家人一起吃柚子,这有着阖家团圆的寓意。随着物流的逐渐发达,北方也有很多柚子卖,到了冬天剥柚子、吃柚子着实是一件开心的事情。

□柚子属于水果,富含大量的水分。在干燥的冬天,人们容易缺水,吃柚子可以补充人体水分。

□柚子的热量低,不用担心长胖。柚子的热量仅为41kcal/100g,比苹果还要低近10kcal的热量,所以冬天吃柚子不用担心长胖。

□柚子的维生素C含量高,可以预防感冒,美容肌肤。冬天蔬菜水果较其他季节种类少,而柚子则可以在冬季给我们补充充足的维生素C。柚子的VC含量高达23mg,维生素C不仅可以增强免疫力,还可以促胶原蛋白合成,美容皮肤。

□钾含量高,适合高血压患者。造成高血压的一个饮食特点是钠盐摄入高,柚子富含大量的钾离子,钾离子摄入体内能促进钠离子的排出,如此可以改善由于食盐摄入过多而引起的高血压问题。

(本报综合)

健康饮食是王道 男性三高的饮食原则

男性朋友人到中年,不止在工作上是中坚力量,在家庭中更是顶梁柱,因此压力也比较大,在压力影响下,身体难免会吃不消,各项生理机能随着年龄的增长开始减退,免疫功能和内分泌功能逐渐下降,心、肺、肾等内脏器官功能也在不知不觉地减弱,再加上工作繁忙、压力大、运动时间少等多种因素,使现代男性多受高血压、高血脂、高血糖这“三高症”的困扰。

大量调查结果表明,饮食结构对高血压、中风的发生和发展有着重要的影响,过多的钠盐、大量饮酒、膳食中过多脂肪的摄入,均可使血压升高。另有研究表明,有经常熬夜习惯的人易患高血压病,甚至发生中风。人体内的儿茶酚胺分泌增多,容易引起血管收缩、血压升高、心脏负荷加重。肥胖的人发生高血压的几率比体重正常的人多2~4倍,并且肥胖的高血压患者比体重正常的高血压患者更容易患冠心病。另外,吸烟与大量饮酒都会导致高血压。烟雾中的有害物质可损害动脉内膜,引发动脉粥样硬化,并刺激交感神经引起小动脉收缩,使血压升高。饮酒量越多,血压水平就越高,长期大量饮酒还可引起顽固性高血压。

■碳水化合物补充

适宜——米饭、粥、面食类、芋类、软豆类。
应忌——番薯(产生腹气的食品)、干豆类、味浓的饼干类。

■蛋白质补充

适宜——脂肪少的食品(嫩牛肉、猪瘦肉、鱼、蛋、牛奶和牛奶制品(鲜奶油、酵母乳、冰淇淋、乳酪)、大豆制品(豆腐、黄豆粉、豆腐丝等)。
应忌——脂肪多的食品(牛、猪的五花肉、排骨肉、无鳞鱼等)、肉类加工品(香肠等)。

■脂肪类补充

适宜——植物油、少量奶油、沙拉酱。
应忌——动物油、生猪肉、熏肉、油浸沙丁鱼。

■维生素、矿物质补充

适宜——蔬菜类(菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、百合根、南瓜、茄子、黄瓜等)、水果类(苹果、桃、橘子、梨、葡萄、西瓜等)、海藻类、菌类。
应忌——纤维硬的蔬菜(竹笋、玉米)、刺激性强的蔬菜(香辛蔬菜,如芥菜、葱、香菜类)。

