

有时候，你不是真正的饿了

饥饿感也会『造假』？

明明刚吃过饭，但不一会儿就饥肠辘辘，很多时候这种“饿”并不是你的身体真正需要补充能量，而是某些原因让你形成的错觉。那么，该如何辨别“假”饥饿呢？

如果你感受到的“饥饿”属于下面这几种情况，那么先别急着填肚子，因为你很可能并不是真的饿。

单一饮食

有的人刚吃完饭不久后，很快就感觉肚子又饿了，这是为什么？原因很有可能是因为你的饭菜结构太单一，没有摄入产生饱腹感的膳食纤维以及蛋白质等，富含膳食纤维和蛋白质的食物，一般升糖指数较低，能有效把血液中的血糖控制在理想水平，如果一直吃高升糖指数的食物，身体内的血糖就会上升较快，为了平衡血糖，身体此时会

分泌大量的胰岛素，促使血糖迅速降低，于是饥饿感很快就会袭来。

●建议：调整饭菜的搭配结构，避免单一，在每天的膳食中，应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果类等食物。尽量选择低升糖指数的食物，饿了可以选择吃点健康的零食，如一块新鲜的水果、一小把坚果等。

体内缺水

当你身体缺水的时候，会感觉能量不足。因此，你很容易就会混淆，把干渴感当成了饥饿感，于是便又开始吃东西。

●建议：在吃东西的时候先喝

一杯水，等待10—15分钟，如果喝过水后，感觉不那么饿了，那这就是“假饥饿”；反之，就是你真的饿了。

不良情绪

焦虑、压力等不良情绪会干扰和紊乱控制食欲的神经系统，容易导致食欲出现异常，出现假性的饥饿感，所以才会有那么多人喜欢在心情不好的时候选择用“吃”的方式来缓解。

●建议：当你情绪不好时，可以选择去散步、写日记、听听舒缓的音乐等，做一些积极的事情，这样可以帮助你远离假性饥饿感的诱惑。

运动疲劳

很多人运动之后，会感觉疲劳。这时候，你会产生这样的错觉，刚运动完，消耗了能量，肚子也感觉饿了，应该吃点东西补充能量。其实，你这是将疲劳感混同成了

饥饿感。

●建议：在运动完之后，可以适当补充一些特定的营养，比如蛋白质（鱼肉或豆制品）、碳水化合物（馒头、米饭）、维生素和矿物质，糙米或者其他全麦谷物也是不错的选择。

头昏打不起精神？可能是湿邪上身

最近的天气表现为多雨多湿。专家表示，这段时间所发的种种不适现象，大多是湿邪致病。因环境潮湿而导致的湿邪致病，称为“外湿”。常伴有肢体困倦、头身酸重、胸闷、寒热自汗、关节疼痛或肢体浮肿等症状。

如何判断体内是否湿气重？

起床看感觉：如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳，头发昏，打不起精神来，或是像穿了件湿衣服一样，浑身不清爽，人也懒得动，那么可以肯定体内有湿了。

洗漱看舌苔：健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而干净，干湿适中，不滑不燥。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒湿；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热。

如何在雨季祛湿保健？

●早晚关窗

早晚千万要记得紧闭家中的窗户，特别是关闭朝南和东南的窗户，不让湿气有任何潜入的机会。中午则要开窗通风半小时，最忌门窗一天到晚紧闭。

●使用干燥剂

最常见的是吸湿盒和除湿包两种类型。其中，衣柜是容易忽略防潮的地方，切记做好防湿措施。

●多运动

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动之人。越是不爱

运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列的病症。因此，建议健身祛湿，不过户外健身宜等到天亮后才好。

●饮食保健

外部环境仅仅是诱因，体内环境才是主因。脾胃主湿，在湿气如此重的环境中别吃伤脾胃的食物，比如凉拌食品、冷饮。喜欢吃甜食的人也得忌口，因为“甜腻化湿”。另外，酒助湿邪，所以不能喝多了。

可以多吃一些葱、姜、蒜，而针对体内的湿气，还可以尝试在家里煮一碗热辣辣的姜汤，用姜汤的绝妙效用将体内的湿气逼散出来。但选姜蒜这类温补的食物则要依体质而定。如果本人是寒体，平日腹泻畏寒问题多，可以多食用，获得祛湿又驱寒的效果；如果自己是火气大的热体质，就不适合了。

玉米、扁豆、薏米、芡实等能祛湿，性质比较平和，适合任何体质的人使用，回南天饮食可以加入这些食材。

●拔罐疗法

拔罐疗法是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，这种疗法可以驱寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血，调整人体阴阳平衡的功能，从而达到扶正祛邪，治愈疾病的目的。

女人不同年龄不同补

女人其实应该根据自身的年龄来选择不同的营养，女人在不同的年纪都适合补充哪些营养呢？

20—30岁

少吃盐 补叶酸

这个年龄段的女性，正处于事业打拼期，很少考虑到健康饮食的重要性。大部分女性每天所需摄取的营养元素并未达标，如钙、铁和叶酸。

另外，这个阶段的人群，饮食上多半比较重口。平时下馆子、叫外卖的次数也比较多，食盐摄入量大多都超标了。如果再加上缺钙，会大大增加患骨质疏松症的风险。

此外，对于想要宝宝的女性朋友来说，此时补充叶酸尤为重要。叶酸能够预防胎儿畸形。

注意：一天的食盐摄入量不得超过6g，最好每餐都保证有多种蔬菜。叶酸的首选来源是谷物早餐、深色蔬菜和橘子。

30—40岁

多补铁 勤运动

这个时期的女性，大多数忙于家庭和事业，健康饮食和锻炼身体被搁置在一旁。其实，多吃一些富含抗氧化的食物能预防多种疾病，如心脏病、老年痴呆症、白内障以及各种类型的癌症。

许多女性人到中年，会因为各种原因，平日里缺少运动。另外，这个年龄组有1/4的女性缺铁。这都会让她们时常感到疲惫。

注意：铁元素可以从动物肝脏和瘦肉中摄取，一天吃肉类约100g即可。

每天运动30分钟，有益于身心健康、愉悦。

推荐：瑜伽、慢跑、球类运动等。

40—50岁

低脂 低糖 低热量

血脂血压血糖及内分泌在这个年龄段都会多多少少有些小状况，这个年龄段的女性应选择低脂、低糖、低热量的饮食。

另外，关节问题在这时期也会有所显现，应适当补充钙质，增加运动量，补充ω-3脂肪酸能够稀释血液浓度，减缓身体出现不适的速率。

注意：每天至少摄取3份含钙高的低脂食物；日常生活中做身体力行的运动，例如慢走等。

60岁以上

补充维生素和钙

60岁以后，体内吸收维生素和矿物质元素的功能变差。若长期服药，还会减少某些营养的吸收。

另外，当人们慢慢变老时，嗅觉和味觉会变得不大敏感，这时要切记不要在食物中添加额外的盐，可以使用香料和其他调味品，如大蒜、柠檬汁、调味醋或芥末等。

注意：保证摄入足够的富含维生素的食物；注意补充钙元素和维生素D。富含维生素D的食物相对较少，可通过晒太阳来弥补。