

身体会表达 是否缺营养

1 缺乏蛋白质

头发干枯发黄,脱发严重,指甲发脆容易断,这表示身体蛋白质摄入不足。

头发的主要成分是蛋白质,如果饮食中蛋白质不足,会引起脱发、头发干枯发黄、易掉等问题。

皮肤、指甲的主要成分也是蛋白质,供应不足时,会出现皮肤枯干、易起皱、指甲生长慢且发脆易断等情况。

建议:

增加食用鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、大豆及其制品等,它们均富含优质蛋白质。

2 缺乏维生素 A

夜晚视力降低,皮肤干燥、粗糙,皮屑较多,这表示身体缺乏维生素 A。

这种维生素与视力关系密切,一旦缺乏,会使人对弱光敏感性下降,日光适应能力减弱,天色一暗就看不清东西,严重的会发生夜盲症。

维生素 A 还有助维持皮肤黏膜的完整性,摄入不足会导致皮肤干燥、粗糙,皮屑增多。

建议:

增加食用富含维生素 A 的食物。维生素 A 的最有效食物来源是一些动物性食品,如动物肝脏、全脂奶、全脂酸奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。此外,β胡萝卜素

头发干枯容易断、身体乏力脸发白、口角发炎眼睛痒……

当出现这些症状时,排除生理病变外,可能是提示你身体正在缺营养,该好好注意饮食了。



能在人体内转化为维生素 A,富含这种营养素的食物有深绿、橙黄或深黄色的果蔬。

3 缺乏铁元素

身体乏力、头晕,面色苍白,烦躁或呆滞,注意力不集中,学习能力下降,可能预示身体缺铁。

铁是人体重要的必需营养素之一,是微量元素中含量最多也最容易缺乏的一种。

建议:

铁的最佳食物来源是富含血红素铁的红色内脏和肉类,如动物肝脏、肾脏、心脏、禽类的胗、动物血、红色的牛羊肉和瘦猪肉等,可以适当补充一些。

4 缺乏维生素 B2

口角发炎、嘴唇肿胀、眼睛瘙痒、溢脂性皮炎,这是身体在提醒你该补维生素 B2 了。

维生素 B2 又叫核黄素,是 B 族维生素的一种,微溶于水,在中性或酸性溶液中加入热是稳定的。

维生素 B2 是蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢中必不可少的物质。

建议:

增加食用富含维生素 B2 的食物,维生素 B2 主要食物来源是奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、坚果、鱼肉类及内脏,含微生物的食品如酸奶、奶酪、酱豆腐、豆豉等通常也富含维生素 B2。

5 缺乏膳食纤维

如果经常便秘,其实是身体在提醒你膳食纤维吃少了。

导致便秘的饮食原因有以下几个:第一,膳食纤维吃少了;第二,水喝少了;第三,肠道的有益菌群少了;第四,吃得太清淡,缺少油脂。

建议:

膳食纤维能促进肠道蠕动,增加排便。全谷物、蔬菜、菌藻类和水果是膳食纤维的好来源。

每天清晨喝一杯温开水可以刺激胃结肠反射,促进肠蠕动。

如果是肠道的有益菌群少了,要多吃富含益生菌的发酵食物,比如酸奶。

平时饮食吃得过于清淡,导致体内油脂缺乏,可以吃些芝麻、核桃等原味坚果。

6 缺乏矿物质

如果你经常腿抽筋,那么很可能是身体缺乏矿物质导致的。

腿抽筋不仅仅因为缺钙,可能还缺镁、钾,或者说钙、镁、钾的平衡机制被打破了。

这些重要营养物质的缺乏不仅引起抽筋,严重时还会引起脚、小腿和大腿等部位持续不适。

建议:

适当增加食用富含矿物质的食物。富含钙的食物有奶制品、豆制品和绿叶菜;豆类、坚果、全谷等是镁的好来源;钾的好来源有果蔬、薯类和豆类。

据人民网

补觉,早睡优于早起

熬夜后,第二天人会精疲力竭,经常如此对身体的伤害很大。但对于有些职业、人群来说,完全杜绝熬夜不太现实,他们需要在饮食、作息上进行一些调整,尽量减少及修复损伤。

睡前 3 小时吃东西。晚餐时间最好设定在睡眠前 3 小时左右,这样内脏压力不大,血糖血压稳定,睡眠较轻松。如睡眠距离晚餐时间超过 4 小时,可以在睡前 1 小时左右加餐一次。不要吃油炸、烧烤类的食物,可选择全麦面包、汤面、牛奶、鸡蛋、坚果、苹果、番茄等。最好不要空腹熬夜,否则不但工作效率低,还会造成消化系统不适及代谢异常。

勤补水。熬夜过程中,每半小时或 1 小时起身走动一下,喝点温水。或者把香蕉、木瓜、橙子等水果榨汁和酸奶混合,可同时补充水分和营养素。吃根黄瓜对缓解熬夜后的水分丢失也有一定功效。睡觉前喝一杯温水,注意别喝太多,以免第二天眼睛浮肿。

第二天早睡,而非早起。睡眠不足的人一次性晚起几小时,可能打破生物钟,影响激素分泌和自律神经平衡。如果想补觉,建议第二天晚上早睡而不是早晨晚起,不要连续熬夜,以免生物钟昼夜颠倒,器官超负荷工作。工作日常熬夜者,周末补觉不如每天短时间补觉有效。另外,前一天熬夜,中午最好小

憩 30~60 分钟。

及时补充维生素。有几种维生素,常熬夜者要特别补充:1.维生素 A。夜间光照有限,长时间用眼易干涩疲劳,可以吃点富含维生素 A 的动物肝脏和深绿、橙黄色蔬菜水果。2.维生素 B2。在维持眼睛正常色觉方面起到重要作用,也可以预防结膜炎、皮肤炎症,可以吃点鸡肝、牛奶、鸡蛋等。3.维生素 C。对于熬夜引起的自由基增多、身体过氧化现象,维生素 C 能起到预防作用,还能帮助合成胶原蛋白,减少熬夜引起的皮肤问题,所以可以多吃猕猴桃、柠檬、橙子、草莓等水果。

据人民网

哪些方法可以缓解鼻塞?



我每天都按时吃药,但是鼻子还总是不通气。

这几个缓解鼻塞的方法,你要不要试一试?

好呀!



侧卧按摩鼻翼法。左侧鼻塞向右侧卧,右侧鼻塞向左侧卧,双手握拳,用大拇指背侧节面,从鼻旁两侧上下来回按摩,摩擦至局部微热有缓解效果;热水泡脚法。睡前用热水泡脚,至少泡20分钟,身体微微出汗也能达到缓解鼻塞的效果。

你现在可以这样做:首先擦热手掌,然后双手沿着鼻旁两侧向头顶发际摩擦过去,接着再沿颞部至耳前往下降,重复多次,这叫双手擦面法。



好的,我这就试试!

据新华网