



吃错鱼

提到减肥餐就会想到鱼，但是某些鱼类可能让我们越吃越胖。例如养殖的鲑鱼（所有大西洋鲑鱼都是养殖的），尽管野生鲑鱼富含Omega-3 脂肪酸，能对抗体内导致体重增长的炎症，但是饲养的鲑鱼却富含 Omega-6 脂肪酸，实际上会增加这种炎症。

痴迷无糖食品

为了满足广大吃货的需求，食品制造商开始推出各种“无糖”食品,如果你指望靠它来减肥,可要失望了。事实上,许多人工甜味剂会导致胰岛素在肠道内释放，而且制造商在“去糖”时也会添加一些有害的脂肪,例如棕榈油和奶油,来弥补损失的味道。

锻炼后喝奶昔

有些人在长跑或者瑜伽锻炼后，总希望去水吧“奖励”一下自己。不过，每次锻炼后用蛋白质奶昔“加油”的习惯其实没有看上去那么健康，只会增加我们摄入的热量。

节省卡路里

我们在计划大餐前都会提前“节省”卡路里摄入，其实这种做法弊大于利。因为饿肚子时，很难保持健康的饮食习惯，也很难控制食量。为了避免吃太多，应该在大餐前小小“热身”一下，垫一点胡萝卜或者杏仁之类的坚果。

热爱“健康”零食

营销人员已经摸准了我们的心理，在冰激凌或饼干等零食上,加上全麦食品、无谷蛋白、低脂等“健康”字眼。不过,水果酸奶、全麦麦片、椒盐脆饼、水果干等零食最好还是少吃,它们只会与减肥目标背道而驰。

选低脂食物

很多人都知道吃反式脂肪会增加患心脏病、中风及肥胖的风险，但并不是所有脂肪都要“回避”。脂肪不仅能帮助我们从饮食中吸收多种维生素，还能帮我们保持更长时间的饱腹感。一些低脂食品往往会用“品质较差”的碳水化合物代替无害的脂肪，它们会被迅速消化，导致糖分激增，立即唤醒饥饿感。

早起锻炼

早上锻炼身体是获取能量，让一天保持健康的好习惯。不过，如果你本来就睡得晚又把闹钟设定在五点多，“硬逼”自己起床锻炼的话，可能会因小失大。研究显示，睡眠少于5小时，腹部脂肪会增加2.5倍。如果你想在黎明前健身，一定要确保自己在合理的时间上床睡觉，保证6至8小时的睡眠。



这些“健康习惯”不但有害还会长胖

人们对于健康的观念总是在不断修正中，营养学家们给出的减肥建议也在不断“修订再版”。为了让大家不走弯路，不会成为盲目追随的受害者，小编收集了一些虚假的“健康习惯”，坚持这些看似“健康”的秘诀可能让大家既伤身又妨碍减肥大业。

睡得太多

缺觉不行，睡得太多也不行。研究显示，睡眠超过8小时的人腹部脂肪也会增加。而腹部脂肪多又和心脏病、糖尿病、中风等病症有关。控制体重的同时也要注意睡眠不要超标。

爱喝瓶装水

我们都知道保持水分的重要性，很多人出门都不会忘记带水，不过我们应该少喝瓶装水。因为矿泉水瓶中含有BPA，又称双酚A，会对男性和女性的生育能力产生负面影响，同时也与肥胖有关。



不吃蛋黄

很多人习惯丢掉蛋黄只吃蛋白，但这其实是错误的。蛋黄是促进燃烧脂肪的胆碱和维生素D的重要来源，维生素D水平低不仅有碍钙的吸收，还与腹部肥胖有关。蛋黄含有有益健康的脂肪，还能增加饱腹感。

只用举重机

举重能够很好地燃烧脂肪，练出线条。但是一直使用机器可能不是个好选择，大多数的举重机都集中在单一环节的锻炼上，不能改善肌肉的不平衡。应当将举重机训练和自有重量、壶铃和TRX混合练习。

健身太单一

虽然锻炼对于保持新陈代谢至关重要，但如果你一直没有改变锻炼计划，练成的六块腹肌可能会“还原”成两到三块。如果在过去几个月一直重复同样的锻炼，身体就感觉不到“挑战”，它会认为没有必要燃烧那么多脂肪。应当穿插着不同种类的课程，及时增加难度来挑战自己。

锻炼前吃饭

很多教练都提醒人们在锻炼前后吃东西，但是我们会忽视自己真正的饥饿感和饱腹感。如果上一餐距离锻炼结束有3个小时之久,可以吃一点富含碳水化合物的小零食。



健康食物吃太多

一顿饭都是健康的菜品不代表就能大吃特吃，因为即使是健康食物也是含卡路里的。如果鳄梨、燕麦、鸡肉吃得太多，就等于往身上“贴肉”。如果用盘子来计量，半个盘子应当装满蔬菜，剩下的一半应当含有手机大小的瘦蛋白，一个拳头大小的谷物，还有一点点脂肪。

选择无谷蛋白

对于过敏的人来说，吃无谷蛋白很有必要。然而，对于那些认为吃无谷蛋白能减肥的人来说，还是算了罢。大多数无谷蛋白面包是由精制谷物制成的，这种面包的碳水化合物是全麦面包的两倍。

放弃乳制品

除非你有乳糖不耐受症，否则远离牛奶和乳制品减少卡路里只会弊大于利。因为钙在调节人体代谢上起着关键作用，研究显示，富含钙的饮食能够帮助燃烧更多的赘肉。

不吃主食

很多人为了减肥不吃主食，但是这会减缓身体的新陈代谢，增加饥饿感，还会让身体处于最佳的“脂肪储存模式”，增加暴饮暴食几率。为了让新陈代谢持续一整天，可以每隔三四个小时吃一次少量的、富含蛋白质和纤维的小餐食。少食多餐不仅能消耗掉更多的卡路里，还能避免工作时的消极状态。

吃太多蛋白质

虽然我们强调过要摄入充足的蛋白质，但是吃过多的蛋白质也会导致体重增加，男性身体所需的蛋白质约为每磅体重0.45克，女性为每磅体重0.35克,如果超过身体所需,额外的蛋白质可能被储存为脂肪。

热衷有机食品

最近一项研究显示，人们通常认为标着“有机”的零食卡路里更低、更有营养，甚至更美味。其实，纯天然并不是一个受监管的术语，如果不认真看营养成分表的话，有可能会无意识地摄入更多卡路里。

戒掉甜点

不吃甜点当然能够减少卡路里和糖分的摄入，但是不断“剥夺”味觉享受的话可能会导致一次失控的“狂欢”。最好在减肥过程中少量地犒劳自己几次，而不是完全戒掉甜食。

穿束腰带

虽然这种现代“紧身胸衣”的制造商声称有助于代谢脂肪、释放毒素、压缩核心、减少食物摄入。但原因其实很简单，当你呼吸困难时，当然不会想吃东西。一旦将束腰带脱下来，就会立刻“原形毕露”，恢复到过去的饮食习惯，很多人都这样“顺利”地恢复了体重。

手足口病高发季 怎样才能不“中招”

手足口病 10 年来发病率居高不下，省疾病预防控制中心专家来支招

春季幼儿最容易感染的就是手足口病，2008年起该病被正式纳入法定报告传染病监测病种，至今已经十年，发病率一直居高不下。每到这个季节，家长和老师就会发现孩子们手上、脚上还有嘴巴里会长水泡，这就是最常见的手足口病症状。近期，手足口病会逐渐增多，家长们该怎么办？省疾控中心应急办主任刘富强来支招。

每年4—6月为高发季节

据介绍，20多种肠道病毒可引起手足口病，每年4—6月为高发季节，9—10月有一个秋季小高峰，好发于5岁以下儿童，占总病例数的90%左右。

手足口病一般症状轻微，少部分病例会发展为重症，极个别如救治不及时会危及生命。这种病传染性很强、传播途径多、传播速度快，极易在幼儿园、托幼机构和学校等集体单位传播。

刘富强表示，感染患儿在发病后一周内传染性最强，最有效的切断传播的办法就是患儿居家隔离治疗，直到病症消失，一般来说是14天左右。

这些预防家长要记清

“做好勤洗手、喝开水、吃熟食、常通风、勤消毒、打疫苗等措施，可以有效预防和控制手足口病。”专家介绍，饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手，看护人也要及时洗手消毒，避免接触患病儿童。婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。

本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，注意保持家庭环境卫生。儿童出现相关症状要及时到医疗机构就诊，每天要对孩子玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。托幼单位每天进行晨检，发现可疑患儿采取及时送诊、居家休息的措施；对患儿所用的物品要立即进行消毒处理。患儿增多时，要及时向卫生和教育部门报告。

打疫苗是有效的预防措施

及时接种EV71疫苗（俗称“手足口病疫苗”）是有效的预防措施。接种程序也很简单，基础免疫接种2针剂，间隔1个月，适合于6个月以上幼儿。家长可带幼儿在各社区卫生服务中心接种点自费接种该疫苗，也是预防和控制手足口病最经济、有效的办法。

吃保健品“护肝”？当心被“药肝”盯上

药物性肝炎可发生在无肝病基础的正常人身上，更易发生在有肝病基础的患者身上

想进补保肝，却让肝脏受损！近年来，由药物导致的肝细胞损伤、破坏屡屡造成悲剧，导致肝功能损害，甚至夺人性命。值得警惕的是，近年来临床收治因保健品引发药肝的患者在逐年递增，需要得到公众的重视。

专家提醒，药物性肝炎可以发生在无肝病基础的正常人身上，也更易发生在有肝病基础的患者身上。其中，体弱多病、少儿与老年人更容易被“药肝”盯上，女性群体更是首当其冲。

“药肝”有时很狡猾，无症状时肝脏已受损

肝脏是药物转化和代谢的“解毒工厂”，一旦这座工厂运转失灵，健康便受到巨大威胁。某医院消化肝病专科主任詹俊教授指出，临床上发现,“药肝”有时非常狡猾,在有些患者身上,肝脏受损后并无明显症状,甚至没有症状。有些药肝患者则表现出常见的肝病症状,如乏力、纳差(胃口差)、恶心、呕吐,厌油腻,身目黄染,小便变黄,甚至深如浓茶,偶尔有发热,甚至出现意识改变等。药肝爱“拣软柿子捏”,“可疑”保健品常闯祸

詹俊指出,据文献报道,目前临床上最常见的引起药物性肝损伤的,排在首位的是中药,其次是保健品,随后才是结核药、降血脂药、抗生素、肿瘤化疗药、解热镇痛药、安眠药等六大类药物。

很多人都知道“是药三分毒”,这不仅是对西药而言,中药和某些成分可疑的保健品也有可能成为引发“药肝”的罪魁祸首。然而,不

少患者常感到冤枉:“这种保健品,大家都吃,为什么只有我中招?”

詹俊指出,药物性肝损伤是药物进入人体之后与人体相互之间作用的结果,因人而异。药肝可谓爱“拣软柿子捏”,同样服用一种药物,有些人安然无恙,有些人可能因基因易感而中招,因此很难对药肝有针对性地进行预防,只能尽可能地远离可能导致药肝的危险因素。

很多患者只注意到服用各种药物引起的药肝,却忽视了其他的因素。临床发现,很多药肝患者在发病前虽然没有服用药物,但服用了保健品,或者接触了化学品如染发剂、装修涂料、黏合剂等。有些人则服用蛇胆、鱼胆等动物内脏,或者草药、红豆杉制品等植物。

近年来,保健品滥用导致的药肝堪称“异军突起”。詹俊指出,中老年人甚至部分敏感者在过多服用保健品后会引起肝细胞损伤和破坏,严重者可危及生命。

提防药肝，别依赖保健品

詹俊提醒,防治药肝要从自身做起,避免自行乱用药。大家要正确认识“养生保健”的理念,通过养成良好的生活习惯和饮食均衡、坚持适量和适宜的运动方式来增强体质,以达到预防疾病发生的目的,而不要寄希望于吃保健品。对于药物更需要辨证区分,即便是服用中草药也须谨慎。

如需服用药物时,必须接受专业医师的意见和指导。不随意吃蛇胆,特别是鱼胆之类有可能导致肝细胞损伤的食物,草药等更不可在缺乏医生指导的情况下自行使用。

(据新华网)

“咬”春正当时

春天，万物勃发，田野里、枝头尖、河溪边、山坡上，悄然孕育一冬的生机化为嫩芽破土而出。它们沐浴在日光之中，蓬勃生长。然后，将它们请到咱们碗里来，“咬”春行动正式开始！

桑叶芽

每年3月到7月,桑叶正当时令。桑叶是蚕宝宝的“口粮”,也是人们餐桌上的春令时蔬。我们食用的桑叶比蚕宝宝的精细许多,准确来讲应当是桑叶芽——桑树枝丫上最嫩的鲜芽,只有一小段,大约5厘米那么长。

蚕豆

这圆头圆脑的宝贝，同桑叶一般，也与蚕宝宝有千丝万缕的联系。蚕豆成熟于养蚕的季节，又像蚕一样圆乎乎。实际上，它还有另一个名字，叫罗汉豆，因其身形而起的名字。它本产自西亚和北非，西汉时期才引入中原。每逢春夏交替，正是新鲜蚕豆上市之时。

鲜美饱满的蚕豆，令许多人着迷，却不是人人都能受用的，过敏体质者容易在食用后引起不同程度的过敏，因此曾经食用后过

敏者应当慎食。但是蚕豆益处也不少，能益气健脾和利湿消肿，蛋白质含量丰富却不含胆固醇，含有调节大脑和神经组织的重要成分以及丰富的胆石碱，有健脑作用，蚕豆皮里的粗纤维可以促进肠蠕动。

香椿

农历三月，香椿应季。翠绿之中几抹红，恰恰应了春色。我们常常唤它作“香椿”，实际上，我们所食用的是香椿芽，真是香椿枝头上的嫩芽尖儿。经过一冬的孕育，此时的香椿饱含营养，带着独特的香气。最常规的做法是将香椿切碎，混合蛋液后煎成。

野荠菜

荠菜自古得文人墨客所爱，苏东坡曾写下“时绕麦田求野荠”的名句，清代郑板桥也喜食荠菜，吟咏过“三春荠菜饶有味，九熟樱桃最有名”的诗句。

荠菜被视为报春菜，此时的它清香甘美。烹制前，需要先用滚水焯过。它的做法多样，切碎以后可以作为饺子或者馄饨的馅料，或者拌肉做成荠菜肉丸，或者用来炒冬笋。

(据新华网)



鱼腥草鸡蛋汤

主要功效: 清热凉血解毒
推荐人群: 流感预防或初期见咳嗽咯黄痰，发热等症状不严重时。

材料: 新鲜鱼腥草 10g (干品 5g)、鸡蛋 1 个、姜粒 少量 (1 人份)。

烹调方法: 新鲜鱼腥草摘去老根、须，留下嫩白根及叶片，清洗干净，捆扎备用 (干品浸泡用煲汤袋装好)。锅内加水 500ml，加入姜粒、鱼腥草，滚煮至熟，打入鸡蛋搅拌，少量食盐调味即可。

汤品点评: 流感常被误以为普通感冒，但其症状往往比感冒严重，甚至可以夺命。在流感高发的季节，需要注意防寒保暖、勤洗手并增加户外活动以增强体质，此外还要少去人流密集的地方、室内注意开窗通风等。

另外，还可注射流感疫苗。流感时，饮食也以清淡为主，简单的鸡蛋汤有利于补充

水分及蛋白质。鱼腥草是一种清热解毒、消痈排脓、利尿通淋的药食两用中药材，在流感初期见咳嗽、咯痰、咽痛、发热时可用。它的鱼腥气味来源于其有效成分——一种叫“癸酰乙醛”的挥发油。动物实验发现，鱼腥草的挥发油及提取物能抑制及阻断流感的复制。除此之外，鱼腥草还有黄酮类化合物、生物碱等其他有效成分，而黄酮类对抗流感病毒也有一些效果。当然，人体与动物之间还是有差距的，中医在防治流感上是有一定功效的，是否有效，与辨证准确、合理用药搭配有关，鱼腥草鸡蛋汤更适合偏风热者。

(据新华网)

