

健康关注

饮食营养

7个秘笈提高记忆力 “碾压”健忘症

工作之前锻炼

运动生理学研究表明：锻炼能增加流向大脑的血液，让大脑细胞携带更多的氧气和葡萄糖作为燃料进行燃烧。一项研究显示：与进行强度比较低的体育锻炼相比，在进行强度比较大的体育锻炼之后，人们在记忆新词汇时的速度要快20%。

秘笈揭秘：对于大量进行脑力劳动的白领来说，在正式工作之前可以跳跳体育舞蹈，身体素质比较好的人可以练练跆拳道。这样不仅能舒筋活络，还能让大脑的记忆功能充分运转。

换一种字体书写

一篇研究显示：如果你平时习惯于使用一种字体，请尝试变化使用另外一种不同的、稍微难以辨认的字体，这样做有助于提高长期记忆力。

秘笈揭秘：如果你平时书写时采用楷书，这时可以换用行书；平时用行书的可以换用草书，只要让别人能够看懂就可以。对一种新的字体施加更多的注意力可以让大脑的加工处理中心更加努力地运转，从而提高记忆力。下次往备忘录上记些东西时可以尝试采用连笔字和斜体字，它会对记忆力的提高起到潜移默化的作用。

适度减压

研究者发现压力过大会导致人们进入老龄后记忆力丧失。老年人大脑中的两种感受器会对压力激素(氢化可的松)做出相应反应，从而导致记忆力丧失。其中的一种感受器会被较低水平的氢化可的松所激活，有助于增强记忆力。然而，如果压力激素的分泌水平过高，另一种感受器就会使大脑的思维过程产生阻滞，对记忆力有损坏作用。

秘笈揭秘：瑜伽、普拉提、冥想、太极和各种中低强度的有氧锻炼(如散步、慢跑、骑车、爬山、游泳、爬楼梯、远足等)都有助于减压。

偶尔看看停车位置

如果你总是忘记停车的位置，说明你的短期记忆力出了问题，有个小窍门可以帮助你。当你准备将车走进商场购物或吃东西时，尽量把车停放在视野所及的范围之内，然后站在一个合适的固定位置，每隔一会儿就用眼睛向旁边扫描一下车子停放的位置，持续进行30秒钟。

秘笈揭秘：可不要小瞧了这个动作哦。研究者们发现这种简单的眼睛移动扫描的方法会帮助长期记忆力提高10%，有助于人们记住一些比较重要的信息。

每天上网一小时

最新研究显示：每天花一个小时的时间上网浏览自己所感兴趣的事物(如选择度假地点、购买时髦服饰等)能够刺激大脑前叶，有助于短期记忆力的提高。研究者发现：人们在仔细上网浏览时牵扯到决策制定，视觉、语言能力方面的神经通路会被充分激活。

秘笈揭秘：浏览网页要有目的性，漫无目的网上冲浪起不到激活效果。

吃饭时少量饮酒

尽管饮酒过度会造成记忆力丧失，但一项新研究发现适量饮酒实际上会减少人们发生记忆障碍的可能性。根据一项数据分析结果显示：与那些从不饮酒的女性和饮酒量过大的人相比，那些每周饮酒量在7杯以下的人患认知功能损害的可能性最低。

秘笈揭秘：据研究者们推测，酒精的抗炎特性能够提高人们的记忆力。

早餐吃面食

不吃碳水化合物很容易损伤记忆力。研究发现：与那些饮食中包含碳水化合物的人相比，饮食中不包含碳水化合物的人在以记忆力为主的工作中表现偏差。这是因为大脑细胞需要将碳水化合物转化为葡萄糖，并保持在巅峰状态才能保证正常记忆功能。

秘笈揭秘：面食以选择粗粮和其他复杂的碳水化合物为佳，因为它们会被人体缓慢地吸收，向人体缓慢而持续地提供葡萄糖。一块玉米面贴饼子、一片粗粮面包、一个葱花摊鸡蛋饼、一杯脱脂牛奶和一杯浆果，这样的一份早餐就是个不错的选择。

(据新华网)

生活百科

这些五花八门的生活小物 你真的会挑吗



生活越来越讲究“多样化”，连牙膏、酱油、挂面、饮用水等最常见的东西都品类繁多，越来越难选择！甚至有些人家花了冤枉钱还伤了身体，到底该怎么选择呢？

牙膏



含氟牙膏

含氟牙膏，是国际公认的安全、有效的防龋措施。几乎每户家庭都在用。但有一类人得注意。

含氟牙膏虽好，但氟摄入过量，可增加氟牙症等风险。一般来说，氟摄入量大于0.05—0.07mgF/kg，可能预示氟过量。如：10kg的小孩，摄入0.5—0.7mg的氟就有过量的危险。一般含氟牙膏每克牙膏含有1mg氟。据测算，儿童牙刷刷毛上挤满牙膏，大约就有1mg氟。

美国疾病控制与预防中心建议，幼儿满2岁后再开始使用含氟牙膏。使用初期一定要有成人督促吐出泡沫，也要减少用量，4岁以下的儿童约用米粒大小的牙膏，4—6岁约用黄豆大小的牙膏。

中草药牙膏

中草药牙膏，是在普通牙膏的基础上添加了某些具有清热解毒、消炎

止血作用的药物，对缓解牙龈炎症有一定的辅助作用。但一般要大量或长期使用才会有效。

抗菌消炎、抗过敏牙膏

抗菌消炎牙膏及抗过敏牙膏，长期使用可以改善口腔环境，但长期使用可能造成口腔菌群失调。如果牙本质轻度受损，遇冷、热、酸等感到牙齿酸痛，抗过敏牙膏有一定的辅助功效，但持续使用不宜超过1个月。

酱油

特殊调味酱油

酱油，除了生抽、老抽之分，还有海鲜酱油、菌菇酱油等等，但是否有菌菇、海鲜类的提取物还得看配料表。以海鲜酱油为例，部分海鲜酱油中会添加干贝等成分，但有些海鲜酱油中可能并没有所谓的海鲜成分，真正起作用的可能只是一些食品添加剂。

儿童酱油

现在一些商家为了吸引顾客，开发出了儿童酱油，贴上“儿童”标签的价格比普通酱油的2.5倍。一些消费者认为儿童酱油是低钠调料，实际上，超市中儿童酱油产品钠含量并不低，譬如某款儿童酱油，



8毫升中就有544毫克钠，约是1.36克盐(1克盐≈400毫克钠)。

挂面



蔬菜面

五颜六色的蔬菜面看着食欲大增，但不管是哪种蔬菜，经过打汁、和面、干燥等制作过程后，维生素的营养几乎都流失了，保留下来的只是蔬果的味道以及少量营养，所以也不算优质的营养挂面。

杂粮面

五谷杂粮好养生，但不是所有的杂粮成品都有丰富的营养，看原料比例，也得看制作工艺。以绿豆挂面为例，只要加上“精”字，如：绿豆精粉，也就意味着在加工过程中丢失了大部分的维生素、矿物质。甚至还有绿豆面中并不含绿豆成分。所以，看配料表很重要！

鸡蛋面

用鲜鸡蛋制作挂面，过程要求严格，稍有不慎就可能产生异味、引起变质。

所以，很多挂面可能只是添加了少量的蛋黄粉，并不达到预期效果，不如在煮面条时加个鸡蛋营养。因为蛋黄粉添加过多，面条变硬，口感会

变差。

饮用水

纯净水

纯净水，是指生活饮用水适当加工后不含任何添加物的水，干净但不建议长期喝。其实市面上的蒸馏水也属于纯净水。它的离子含量低，硬度低，烧水也不会形成水垢，但长期饮用可能会造成微量元素缺乏。

普通矿物质水

矿物质水是在纯净水的基础上，合理添加了镁钾等矿物质元素。虽然能补充矿物质，但也只是极少的一部分，最主要是为了补充水分。

天然矿泉水

天然矿泉水指存在岩层中的地下水，一般在地层深处循环形成，含有特殊的化学成分和物理性质，营养作用会稍微好些。但过量饮用会增加肾脏和膀胱的负担。有慢性肾炎、高血压、心脏病及伴有浮肿的病人不宜长期喝。

白开水

白开水，清洁无菌，其实最安全，煮沸后水质、硬度都得到改善，也保存了一定量的矿物质，是“健康饮品”。

其实，喝水最重要的作用是补充体内的水分，不要以价格神话某种水，购买前观察是否漏水、沉淀等就可以了。(据新华网)



每天吃“有色”食物 身体更健康

红、白、黄、绿、紫……缤纷多彩的植物性食物，满载着护卫人类健康的珍贵营养素，是大自然赐予人类的厚礼。根据《中国居民膳食指南》建议，每人每日至少食入蔬菜300—500克(深色约占一半)、水果200—400克。不过有很多人并不知道“彩色营养素”对身体的重要性，自然也就难以进食足量、多彩的蔬果。

某医院营养科的王志医生表示，维生素是维持人体生命活动所必需的一类有机化合物。它们天然存在于食物中，人体不能合成，在机体代谢、生长、发育等过程中起重要作用。矿物质是构成机体组织和维持正常生理功能所必需的物质。我们需要每天食用不同颜色、种类及足量的蔬果来全面获取维生素和矿物质。

黄色食物

代表：柑橘、胡萝卜、南瓜、玉米等

营养素：β-胡萝卜素、叶黄素、异黄酮

功效：抗氧化、促进眼部健康

绿色食物

代表：菠菜、青椒、青豆、猕猴桃等

营养素：叶绿素、叶酸、叶黄素
功效：清理肠胃、保护心脏

紫黑色食物

代表：紫葡萄、蓝莓、茄子、桑葚等
营养素：花青素、白藜芦醇、鞣花酸、蒽类化合物
功效：清除体内自由基、抗氧化、改善血液微循环

白色食物

代表：大蒜、白蘑菇、豆制品(豆腐)等
营养素：大蒜素、菌类多糖、大豆异黄酮、蛋白质
功效：抗菌消炎、增强免疫力、提供优质蛋白质和钙

红色食物

代表：西红柿、西瓜、山楂、红枣等

营养素：番茄红素、胡萝卜素、维生素C

功效：抗氧化、保护细胞膜、增强心脑血管活力

(据新华网)

喝无糖饮料真的健康吗



每次跟朋友出去吃饭，她都会点无糖饮料，似乎有了它就可以满足味蕾的享受，把它当成了健康法宝。可是，无糖饮料真的如想象中那么健康吗？

“无糖”究竟是什么含义

糖狭义上包括蔗糖(白糖、红糖、冰糖等)、葡萄糖、果糖、麦芽糖、乳糖等单糖和双糖。

广义上说，哪怕没有甜味，只要能够被人体消化吸收转化为葡萄糖的物质，都可以称其为“糖类物质”，如植物性食物中的淀粉，动物性食物中的糖原等。无糖可以理解为没有添加糖，也可以理解为没有甜味的糖，或没有糖类物质等。

我国《预包装食品营养标签管理规范》中明确规定：“无糖”是指每100g固体或100ml液体食品的含糖量不高于0.5g。无糖饮料一般是指不含蔗糖、葡萄糖、麦芽糖、果糖等的甜味饮料，包括无糖茶饮料、无糖苏打水、零卡路里的汽水等。

无糖汽水为什么会有甜味

通过对比含糖饮料和无糖饮料上的标签可以看出，含糖饮料配料中加入了蔗糖(白砂糖)、果葡糖浆或高果糖玉米糖浆等，而无糖饮料采用的是代糖，加入的是阿斯巴甜、甜素素、安赛蜜等之类的甜味剂，它们的甜度是白糖的几十倍甚至几百倍，在生产适当甜度的时候，所含能量非常低，有的甚至完全不含能量，所以每瓶代糖饮料的热量几乎可以忽略不计，因此我们在市面上见到了许多零卡路里的饮料。

无糖饮料热量少就可以畅饮吗

答案是否定的。这是因为甜味剂会增进食欲和对甜食的渴望。有研究表明，甜味剂的甜味让人体感觉到吃了含有糖的食物，刺激胰岛素产生，然而因为血糖没有升高反而还有下降，人体会感到饥饿，从而反射性地增强食欲。再者因为喝的是零卡路里饮料，所以容易放纵自己摄入过量食物导致热量超标。

无糖饮料也伤牙

无糖食品(包括无糖饮料)虽能减少龋齿风险，但因其中的酸会破坏牙齿表层的牙釉质，进而侵蚀牙齿，所以对牙齿而言它并不是绝对安全的。

无糖饮料不能代替水

在营养学家的观点里，喝白开水才是最健康的。为了保证口感，饮料中通常会加入大量的糖，众所周知含糖量的摄入对身体有害，而一些饮料中添加的色素、香精、甜味剂等过量摄入也会对健康有负面影响。日常生活中要尽可能少摄入含糖饮料，同时也要减少以代糖制作的无糖饮料，当口渴的时候，一杯水，永远是最好的选择。(据新华网)

吸烟者易摄入高热量食物

众所周知，吸烟会加重疾病和早死风险，而一项新研究还发现，吸烟会对人们的饮食健康造成伤害。

该研究中，美国耶鲁大学的研究人员回顾了美国近5300人关于饮食和吸烟行为的调查数据。结果显示，不吸烟的人每克食物大约摄入1.79卡路里，戒烟者大约摄入1.84卡路里，而每天吸烟的人则摄入2.02卡路里。尽管吸烟者每天吃的食物明显减少，但他们每天却摄入约200卡路里。其主要原因是，与不吸烟和戒烟的人相比，吸烟者的饮食能量密度更高。能量密度是指食物中热量与体积的比，能量密度越高的食物其热量也越多，

而体积却越小。例如，一块饼干比一根胡萝卜更有能量。

营养专家指出，吸烟者可能没有意识到他们的味觉和嗅觉已在慢慢减弱，因此他们总觉得吃什么都没胃口，这样就会不自觉地去寻找更可口的食物，而这样的食物一般都含有更多的糖、盐和脂肪，属于能量密度更高的食物，多吃对健康不利。《美国居民膳食指南(2015)》建议，尽量食用能量密度较低的食物，如水果和蔬菜，可防止肥胖，也更健康。

研究人员表示，对吸烟者而言，戒烟是第一目标，一旦戒烟，味觉和嗅觉就会开始恢复，也就不会再多吃高油高糖等不健康的食物了。(据红网)