

caishu11 / April 20, 2012 11:23AM

[“數字”秘密：完美健康飲食！](#)

最佳早餐時間：起床後20分鐘[url=http://plaza.rakuten.co.jp/mayjooss/diary/201204190000/][color=White][size=1px]ジンジ[/size][color][url]

北京積水潭醫院營養科主任趙霞：壹般來說，起床後20~30分鐘再吃早餐最合適，這時人的食欲最旺盛，消化吸收狀態也在最佳水平。早餐前最好攝入至少500毫升水，既可幫助消化，又可為身體補充水分、排除廢物，降低血液黏稠度。早餐應包含面包、米粥等碳水化合物；肉類、雞蛋等動物性食物；牛奶、豆製品和新鮮蔬菜、水果等四類食物。可根據食物種類的多少來快速評價早餐的營養是否充足。如果早餐中包括了上面四種則為營養豐富的早餐，三種為營養較充足，兩種或兩種以下則為營養不充足。蔬菜、水果不必太多，但不可省略。

推薦早餐搭配方案：

女性：1杯豆漿+1份全麥面包+1個胡蘿蔔炒肉絲。

學生：1碗雞蛋面+1個桃子+1杯牛奶；上午10時加個香蕉或酸奶。

老人：1份牛奶麥片粥+1份豆腐；上午再補充壹個香蕉或蘋果。

最佳咀嚼次數：壹口飯嚼30下[url=http://blog.zige.jp/mayjiowe11/kiji/402470.html][color=White][size=1px]世世代代[/size][color][url]

日本學者研究發現：將發黴食物中的致癌物質黃曲黴素與唾液進行混合後再作用于動物體細胞，結果其較強致癌物的毒性幾乎全部消失。專家指出，唾液的這種消毒作用在于它能夠消除致癌物所產生的超氧自由基。唾液的這種消化及滅毒過程不僅僅在口腔內進行，當混合了唾液的食團進入胃內後，仍繼續進行滅毒約30分鐘。

唾液中有多種抗菌元素，可殺死或抑制外來的很多細菌，如溶血性鏈球菌、傷寒桿菌、大腸桿菌及葡萄球菌等。

因此，人們進食時細嚼慢咽有利于食物與唾液充分混合，唾液就可降低致癌物產生超氧自由基的能力。壹口食物咀嚼30次，可使食物中的超氧自由基在咀嚼中消除。所以，建議人們吃飯的時候壹定要多咀嚼，這樣不僅有益于食物的消化吸收，還能起到抗癌殺菌的作用。

最佳晚餐時間：18點左右

不少家庭早餐草草了事，中餐就是隨機應變，而把壹天的營養補充放到了晚餐上，殊不知問題晚餐是很多疾病的罪魁禍首。[url=http://blog.qlep.com/blog.php/201350/573941?categ=1&year=2012&month=4][color=White][size=1px]誰が白[/size][color][url]

研究表明，晚餐少吃睡得香。晚餐應吃八分飽，以自我感覺不餓為度。晚餐的時間最好安排在晚上六點左右，盡量不要超過晚上九點。並且，晚餐後四個小時內不要就寢，這樣可使晚上吃的食物充分消化。

晚餐要以清淡的食物為主。如果晚餐比較油膩，多余的油脂攝入可引起血脂升高，進而導致動脈粥樣硬化和冠心病。多余的蛋白質攝入可增加胃腸、肝臟和腎臟的代謝負擔，對于有肝腎疾病的患者非常有害。

最佳三餐比例：3：4：3[url=http://mayredyy.blog.so-net.ne.jp/2012-04-19][color=White][size=1px]春の風景[/size][color][url]

如今，很多人已經習慣了“早餐吃的少、午餐吃的好、晚餐吃的飽”的倒金字塔式的飲食方式。而且不少家庭的晚餐菜肴豐盛，雞、鴨、魚、肉、蛋擺滿餐桌，這些多是高蛋白、高脂肪、高能量食物，會使血脂的凝固性增強，極易沈積在血管壁上，促使動脈硬化和血栓的形成，還可導致肝臟制造更多的低密度和極低密度脂蛋白，把過多的膽固醇運載到動脈壁堆積起來，造成“雪上加霜”的局面。隨著年齡的增長，人體處理糖的能力下降。每天的熱量供應集中在晚餐

，會加速糖耐量的降低，加重胰島負擔，促使胰腺衰老，最終發生糖尿病和各種心腦血管疾病。

專家建議：壹日三餐進食量的比例應當根據每個人的生活習慣及健康狀況而定。壹般來說，早中晚三餐的比例應為3比4比3，這樣既能保證活動時能量的供給，又能在睡眠中讓胃腸得到休息。[\[url=http://mayjoogee.blog.shinobi.jp/Entry/15/\]\[color=White\]\[size=1px\]私の悲\[/size\]\[\[/color\]\[\[/url\]](http://mayjoogee.blog.shinobi.jp/Entry/15/)
