

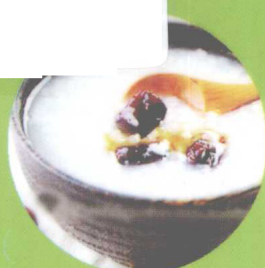
增强自我保健意识 · 养成良好生活习惯

张尚国◎编著

健康枕边书



 达人养生 340 例



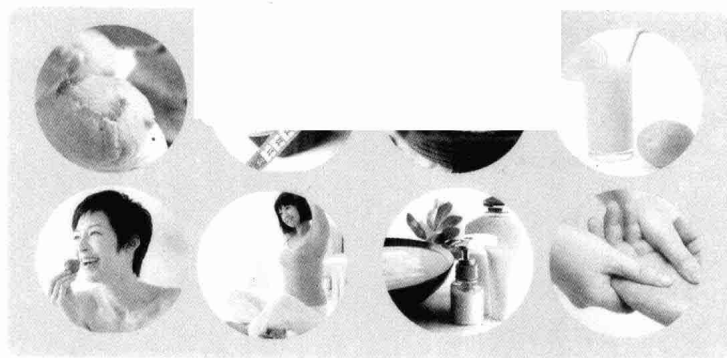
如果没有健康，智慧就无法表露，才华就无法施展，力量就无法暴发，知识就无法利用。
关注健康、珍爱生命，共同创造幸福美满的生活。

北京工业大学出版社

健康 枕边书



 达人养生 **340** 例



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康枕边书: 达人养生 340 例 / 张尚国编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2281 - 9

I. ①健… II. ①张… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 022874 号

健康枕边书——达人养生 340 例

编 著: 张尚国

责任编辑: 龚法忠

封面设计: 创品牌

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京铁建印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 272 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2281 - 9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

P R E F A C E

养生这个词由来已久，养生文化更是源远流长。《庄子·刻意篇》中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”可见，早在春秋战国时代，就不仅有“养形之人”，而且还有一整套追求寿考的方法。

时代在进步。人民安居乐业，衣食无忧，早已不仅仅满足于御寒、果腹、留宿及行走等生活基本需求，而是更加关注自己的生命，对自己身体的内容和质量有了更高的要求。

然而，与之相矛盾的是，时代的进步，生活水平的提高，也令生活节奏加快，人们的心理压力越来越大，疾病也乘虚而入，人们的健康受到了前所未有的挑战。

每个人都想拥有健康的体魄，但什么样的体魄是健康的呢？这是很多人，特别是年轻一代的疑惑。要知道，健康长寿并不是一朝一夕或是靠一功一法就能得到的。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，针对人体的各个方面，采取合适的健身措施，持之以恒地进行调摄，才能达到目的。

一些人为了达到养生目的，听百家之言，纳百家之建。一旦听说什么东西或是做什么事能养生，不管三七二十一就立即照搬。然而，每个人的身体各有不同，须知养生必须根据自身的实际情况，采取切实可行的养生方法才能有成效。

本书针对人们面对众多养生信息时的手足无措和在养生方面的不同需求，

针对养生达人们经常遇到的、亟须了解和解决的问题，作了较详尽的阐述，力求能为养生达人们提供科学、实用、系统的养生保健知识。

本书围绕如何健康养生这一中心，从上班族、旅行、运动、饮食、起居、情绪等各方面，选择时下人们最常遇到、与人们身体有密切关系及直接影响的养生方法，用通俗易懂、言简意赅的阐述解答了养生问题。本书旨在帮助人们树立正确的养生保健观念，增强自我保健意识，养成良好生活习惯，切实有效地提高人们生活与生命质量，让人们真正做到健康养生。

目录

CONTENTS

PART 1 上班族,健康是个大问题	001
饮食没规律,健康有点悬 /002	
001 赶时间,早餐不吃了 /002	
002 中午要加班,叫份快餐吧 /003	
003 很累了,晚餐随便吃吃就好 /003	
004 周末了,早餐午餐一起吃 /004	
005 周末聚会,不醉不归 /004	
006 太困了,咖啡一杯接一杯 /005	
上班族,请把吃饭当回事 /006	
007 早餐牛奶加蜂蜜,精力充沛一整天 /006	
008 熬夜者应来顿活力早餐 /006	
009 别总用快餐打发你的胃 /007	
010 午餐一碗泡面不足取 /007	
辛苦工作,健康堪忧 /009	
011 伏案工作被颈椎病缠上了 /009	
012 上班族久坐坏处多 /009	
013 废寝忘食易患糖尿病 /010	
014 常用电脑成了鼠标手 /010	
015 双手需要细心呵护 /011	
016 别无休止地虐待眼睛 /011	
017 办公室里巧运动 /012	
018 上班族可利用爬楼梯锻炼 /013	
坏习惯让你失去了健康 /014	
019 高跟鞋越穿越高了 /014	
020 工作妆越化越精致了 /014	
021 边工作,边吃饭 /015	
022 维生素品种越吃越多 /015	
023 一年四季牛仔裤不离身 /016	
024 趴在桌子上睡午觉 /017	
025 歪着脑袋打电话 /017	
026 空调总是调到最低温 /018	
027 零食总是伸手可及 /018	
028 拿着书报进卫生间 /018	
上班族的心理保健 /020	
029 上班族心理危机偏重 /020	
030 久对电脑当心身心失调症 /020	
031 预防“星期一综合征” /021	
032 解析“周末综合征” /022	
033 缓解压力,轻松应对工作 /022	

PART 2 懒人的健康生活方式..... 023

我是“懒人一族”的一员 /024

034 测测看,你是不是一个懒人 /024

035 新型懒汉,科学生活 /025

懒人养生好方法 /026

036 工作节奏放慢点 /026

037 懒觉睡久点 /026

038 锻炼别累着 /027

039 偷点小懒也能有足够的营养 /027

040 过得潇洒才叫生活 /028

041 泡脚——最经济的懒人养生
方法 /028

042 爬行——最原始的懒人养生
方式 /029

043 伸懒腰——懒人的招牌动作 /030

044 享受充沛的体能 /030

045 轻松获得惊人的消化能力 /031

046 让感冒远离懒人的身边 /031

PART 3 旅行养生新概念..... 033

出发前的准备 /034

047 旅行服装巧选择 /034

048 选择适合的旅行箱包 /034

049 旅游穿鞋要轻便 /035

050 旅行必备的药品 /036

四季旅游的保健方法 /038

051 过敏症者春季旅游要谨慎 /038

052 夏季旅游防晒伤 /038

053 夏季旅游易得“空调病” /039

054 冬季旅游皮肤要保湿 /039

055 冬季旅游需防治冻疮 /040

轻松应对旅游中的突发情况 /041

056 食用野菜中毒者急救法 /041

057 旅途晕车晕机怎么办 /041

058 野外登山迷路怎么办 /042

059 遭遇野兽怎么办 /043

060 怎样应对水土不服 /043

PART 4 生命在于运动..... 045

顺应季节的养生运动 /046

061 一年之计在于春 /046

062 夏季养心最重要 /046

063 秋季运动小幅度 /047

064 冬季室外运动是首选 /047

有氧运动更养生 /049

065 步行——最好的有氧运动 /049

066 慢跑快走宜养生 /049

067 滑冰——控制体重的优美
运动 /050

068 游泳——从头到脚都运动 /051

069 骑自行车——健康环保的速度
运动 /051

070 打太极拳——延年益寿的全民

运动 /052

071 跳舞——随着音乐摇摆的

运动 /052

072 跳绳——简单的养生好方法 /053

073 瑜伽——最时尚的有氧运动 /053

运动健身中的五个误区/055

074 家务劳动替代体育锻炼 /055

075 形成锻炼癖 /055

076 长期单一运动 /056

077 运动之前忘热身 /056

078 持续过量运动 /056

PART 5 让饮食为健康埋单..... 059

吃出来的麻烦 /060

079 越贵越补,没有依据 /060

080 富贵病都是吃出来的 /060

多吃粗粮更健康 /062

081 米面混食抗衰老 /062

082 用一顿无盐餐清理肠胃 /062

083 多吃粗粮能减肥 /063

有些食物要禁食 /064

084 霉变食物会致癌 /064

085 方便面忌常吃 /064

086 发芽的土豆不能吃 /065

087 芸豆不熟不能吃 /065

088 水果坏了别可惜 /066

这些东西吃多了会变老 /067

089 糖分太高老得快 /067

**090 吃多了腌制食物,生命也
焉了 /067**

091 酒精饮料少喝为宜 /068

092 含咖啡因的食品适量为好 /068

改变不良的饮食习惯 /070

093 健康饮食七大方略 /070

094 春季饮食五多五少 /071

095 夏季饮食四注意 /072

096 秋季饮食需调整 /072

食物是最好的医药 /074

097 脂肪肝预防有妙方 /074

098 素食也要讲平衡 /075

099 合理搭配保健康 /075

PART 6 别让房子变成健康杀手..... 077

健康住宅的评估 /078

100 左邻右舍要和谐 /078

101 自然环境要亲和 /078

102 小区环境有要求 /079

住宅装修要慎重 /080

103 涂料香味有毒 /080

104 地板要搭配使用 /080

105 卫生间要设返水弯 /081

106 厨房台面慎选择 /081

107 壁纸要用多色彩 /082

108 灯具搭配有讲究 /083

109 装修后不要急着入住 /083

保持屋内卫生才好养生 /085

110 厨房卫生很重要 /085

111 居室谨防空调病 /086

112 地毯需要勤清洁 /086

113 减少卫生间的细菌滋生 /087

114 时常通风换气才健康 /087

室内设计 VS 心理健康 /089

115 设计不宜太沉闷 /089

116 植物能让你充满生机 /089

117 玄关客厅流畅好 /090

118 卧室空间要宽敞 /091

119 书房清新更健康 /091

120 厨房安全通透是必需 /092

121 卫浴需要方便又洁净 /092

122 阳台最好不封闭 /093

PART 7 警惕家电释放的危险信号..... 095

四季谨防家电病 /096

123 妙用加湿器解决春季天气干燥
问题 /096

124 夏季小心电冰箱肠炎 /096

125 夏天谨防空调病 /097

126 电扇吹久也患病 /097

127 秋季突然降温,小心患上冰
箱病 /098

128 冬季慎用空调,避免呼吸道
疾病 /098

家电中的隐藏杀手 /100

129 雷雨天慎看电视 /100

130 电话机也能传播疾病 /100

131 电脑键盘里污垢多 /101

132 金属与微波炉的激烈碰撞 /101

133 电饭锅也有不安全因素 /102

134 手机充电时别接打电话 /102

家电保健站 /103

135 空调需要定期保养 /103

136 冰箱需要定期除霜 /103

137 夏天彩电尤其要注意散热 /104

138 洗衣机盖别总盖上 /104

139 抽油烟机不用经常拆洗 /104

140 冰箱最好别停用 /105

141 碗刷完不要湿着进消毒柜 /105

PART 8 最好的养生是睡眠..... 107

睡眠不足危害大 /108

142 不要随意挑战自己的生物钟 /108

143 熬夜熬掉了健康 /108

144 必须保证适度休息 /109

145 睡眠不足自测 /109

失眠了怎么办 /111

146 为何会失眠 /111

147 数绵羊奏效吗 /111

148 一杯热牛奶的温情 /112

149 放松不能说说就算了 /112

- 150 一滴精油的神奇功效 /113
- 151 失眠了,静心是关键 /113
- 152 让健康的睡眠陪伴你 /114

- 睡不好很困扰 /115
- 153 总是被噩梦围绕 /115
- 154 枕头不宜用太高 /115
- 155 不良睡眠习惯要改变 /116

PART 9 养生从情绪开始 119

走出压力的围城 /120

- 156 总感觉“太累了” /120
- 157 了解压力来源 /120
- 158 不要被压力打倒 /121
- 159 学会给自己进行心理调适 /122
- 160 磨炼意志,提高抗压能力 /122

心理危机对养生毫无益处 /124

- 161 正确处理心理危机 /124
- 162 心理干预有助于缓解心理危机 /124
- 163 哪些人群需要心理干预 /125
- 164 预防金融危机下的心理危机 /126

生气会气掉健康 /128

- 165 生气是养生的天敌 /128
- 166 会生气才不会气掉健康 /128
- 167 放松情绪,摆脱抑郁的纠缠 /129

心灵 VS 养生 /131

- 168 所谓“笑一笑十年少” /131
- 169 一颗平常心胜千金 /132
- 170 善良的心灵是养生营养素 /132
- 171 宽容的心是养生调节阀 /133
- 172 乐观的心让你永葆年轻 /133
- 173 饮食调节情绪 /134
- 174 好心态就是聚能环 /134

PART 10 人体平衡养生经 137

春天衣着要注意 /138

- 175 春天要看天穿衣 /138
- 176 春衣最好上薄下厚 /138

夏天衣着要注意 /140

- 177 透气吸汗最重要 /140
- 178 衣服湿了要勤换 /140
- 179 穿鞋也有讲究 /141
- 180 夏天不宜常穿长筒尼龙丝袜 /141

秋天衣着要注意 /143

- 181 “秋冻”三个阶段各不同 /143

182 人体四个部位冻不得 /144

- 183 青少年“秋冻”宜锻炼 /144
- 184 老年保暖更重要 /144

冬天衣着要注意 /146

- 185 冬季穿衣并非越厚越好 /146
- 186 穿衣戴帽“凉头暖足”最好 /146
- 187 羽绒服并不是人人都适宜穿的 /147
- 188 保暖内衣不宜贴身穿 /147
- 189 冬天裹保鲜膜保暖有害 /148

- 190 冬天需戴帽 /149
- 191 戴手套有讲究 /149
- 192 冬天戴口罩取暖不科学 /149
- 内衣穿着有讲究 /151
 - 193 乳房刚开始发育不宜戴
胸罩 /151
 - 194 胸罩大小要适中 /151
 - 195 晚上睡觉应摘掉胸罩 /152
 - 196 长期穿塑身内衣很不好 /152
 - 197 穿塑身内衣减肥不科学 /153
 - 198 女性不宜穿紧绷短小的花色内裤
/153
 - 199 男士选择内衣学问大 /154
- 饰品搭配有讲究 /155
 - 200 戴首饰过多有损健康 /155
 - 201 戒指不可长时间佩戴 /155
 - 202 睡觉时需摘掉项链 /156
 - 203 耳环应选轻巧的 /156
 - 204 皮肤过敏不宜戴首饰 /157
- 穿衣养生小规则 /158
 - 205 干洗后的衣服要悬挂一天 /158
 - 206 即脱即着,利于健康 /158
 - 207 冷不蒙头,热不露腹 /159
 - 208 夏衣色要浅,冬衣色宜深 /159
 - 209 宽松内衣更养生 /160
 - 210 棉质衣物更利健康 /160
 - 211 用围巾捂口鼻不利于健康 /161
 - 212 口罩应勤洗且不可反过来戴 /161
 - 213 腰带勒得太紧不利于健康 /162
 - 214 饭后不能马上松裤带 /162
 - 215 领带不宜打得过紧 /163
 - 216 低腰裤不宜常穿 /163
 - 217 鞋子不宜穿得过紧 /164
 - 218 鞋垫选择有讲究 /164

PART 11 美丽女人的养生 167

- 女性,因为健康所以幸福 /168
 - 219 健康的女人更美丽 /168
 - 220 你的健康你做主 /168
 - 221 滥用保健品,惹来“女人病” /169
- 减肥请你悠着点 /170
 - 222 时尚减肥不一定健康 /170
 - 223 不要因为减肥而偏食 /170
 - 224 药物减肥减掉的是健康 /171
 - 225 过分节食减肥坏处多 /171
 - 226 不吃早餐减肥不可取 /172
 - 227 女性减肥避误区 /172

PART 12 健康美容,美丽与健康兼得 175

- 细心呵护美丽肌肤 /176
 - 228 干燥季节需给肌肤深层
滋润 /176
 - 229 美白防晒,做四季美人 /176
 - 230 没斑的女人更完美 /177
 - 231 只要青春不要痘 /177

- 232 修复敏感,让肌肤快乐起来 /178
- 233 眼部肌肤完美全攻略 /178
- 呵护你全身每个角落 /180
- 234 给头发做美容,还原一头飘逸秀发 /180
- 235 体贴双手,纤纤玉手亮起来 /180
- 236 精油按摩呵护身体 /181
- 237 千里之行,始于足下 /182
- 你该知道的健康美容常识 /183
- 238 轻松检测化妆品的好坏 /183
- 239 春季护肤,保湿防晒防过敏 /184
- 240 夏季护肤,防晒、清洁为先 /184
- 241 秋季护肤,美白祛斑唱主角 /185
- 242 坏习惯让你满脸是斑 /186

PART 13 健康美体才养生 187

美体健身要依照科学 /188

- 243 春季健身贵在坚持 /188
- 244 夏天水中健身,舒适美容又美体 /188
- 245 入秋如何养成健身美体好习惯 /189
- 246 入秋运动要适量 /189
- 247 适宜秋天的健身运动 /190
- 248 冬季洗澡别太勤 /191

避免走入美体误区 /192

- 249 并非男性只能练器械、女性只能

跳健美操 /192

- 250 只练健美操并不能美体 /192
- 251 清晨不是锻炼的最佳时间 /193
- 252 汗出得越多不意味着减脂效果越好 /193
- 253 别想靠熬夜来减肥 /194
- 254 以为怀孕了就不用健美 /194
- 255 认为身材越瘦越美 /195
- 256 怕长肉就不敢吃肉 /195
- 257 家务劳动不能代替健美 /196

PART 14 男性健康养生之道 197

关爱你的身体 /198

- 258 防脱发是一场持久战 /198
- 259 男人也要重“面子” /199
- 260 六招避免过劳死 /199
- 261 谨防前列腺出问题 /200
- 262 包皮过长或包茎者要注意 /200
- 263 男性健身需及时补充营养 /201

关爱你的精神 /202

- 264 请男人摘去“强者”的光环 /202
- 265 男人要警惕身心失调 /202
- 266 笑一笑才会更健康 /203
- 267 找人倾诉能释放压力 /203
- 268 男人保健切记不要硬熬 /204

PART 15 享受“性”福生活 205

性生活养生,四季有别 /206

269 春季最宜过性生活 /206

270 夏季性生活出汗太多要当心 /206

271 警惕性爱过分贪凉 /207

272 “苦夏”者不要勉强行房事 /207

273 秋季性生活要有所收敛 /208

274 秋冬季性生活要偏重前戏 /208

275 冬季性爱:身体暖和再开始 /209

276 冬季,把握性爱的时间 /209

性生活养生禁忌 /211

277 享受性生活要有度 /211

278 过量饮酒后不宜过性生活 /211

279 勉强过性生活对养生不利 /212

280 患病期间性生活要慎重 /212

281 女性“三期”要禁性生活 /213

282 天气恶劣不宜过性生活 /213

283 环境影响性生活质量 /214

性生活前后小常识 /215

284 每周几次性生活对女人最健康 /215

285 月经不规律要及时验孕 /215

PART 16 药物养生不可缺 217

药丸族须知 /218

286 理智“药丸族”才能健康又时尚 /218

287 别拿维生素当饭 /218

288 有些药让你一吃就上瘾 /219

289 有些药不能说停就停 /220

290 身体健康就不要吃补药 /221

291 药物进补,不可过偏 /221

292 药补要适合人的年龄状况 /222

293 身体易过敏人群慎服致敏药 /222

女性最宜服用的营养素 /224

294 维生素使女人更显活力 /224

295 羊胎素美容抗衰又养生 /224

296 大豆异黄酮——女人的养生黄金 /225

297 胶原蛋白是保持女人“新鲜”的秘密 /225

男性最宜服用的营养素 /227

298 番茄红素有助于男性保持精力 /227

299 男性远离疾病多补锌 /227

300 吸烟族更需维生素E /228

PART 17 细节决定健康 229

饮食应注意的养生小细节 /230

301 早餐最好吃热食 /230

302 立春过后不宜多吃羊肉 /230

303 酒后不要大量饮茶 /231

- 304 酒与咖啡不能同时喝 /231
- 305 春季煲汤忌油腻 /232
- 306 姜葱米汤治非流感性感冒 /233
- 307 吃烧烤饮绿茶能免热毒上身 /233
- 308 吃涮羊肉别喝茶 /234
- 运动时应注意的养生小细节 /235
- 309 感冒期间停止锻炼 /235
- 310 一周只需要跑步三次 /235
- 311 背着手走路不健康 /236
- 312 嘴唇干燥不宜用舌舔 /236
- 睡眠应注意的养生小细节 /238
- 313 睡眠时把手机放远点 /238
- 314 睡眠时不宜用被子蒙头 /238
- 315 饱餐后不宜立即睡觉 /239
- 316 刚吃完药不宜马上入睡 /239
- 317 睡眠时窗户不宜关太严 /240
- 318 失眠要慎服安眠药 /240

PART 18 求医不如求己 243

- 保护好身体的每个器官 /244
- 319 身体健康从爱护心脏开始 /244
- 320 肝脏是人体的解毒器 /244
- 321 守护器官健康的第一道关——肺 /245
- 322 护好肾就护好了你的精气神 /245
- 323 脾胃不分家,不能忽视的重要器官 /245
- 324 胃是最娇贵的消化器官,它七分靠养 /246
- 325 肠道畅通,才能肠病不生 /246
- 326 尿也能憋死人,别忽视了你的膀胱 /247
- 不生病的生活方式 /248
- 327 不要过度在意自己的外貌 /248
- 328 饭吃八分饱 /248
- 329 水也不是喝得越多越好 /249
- 330 维持身体的酸碱平衡 /249
- 331 暴饮暴食相当于慢性自杀 /250
- 332 狼吞虎咽不如不吃 /250
- 333 绿茶——效果显著的长寿饮品 /251
- 不生病的力量在于自己 /252
- 334 潜意识是一股巨大而神秘的力量 /252
- 335 开发你的潜意识 /252
- 336 好的自我暗示能让自己充满活力 /253
- 337 释放出人体的生命潜能 /254
- 338 不良的意识让人走入绝地 /254
- 339 有战胜疾病的勇气就能战胜疾病 /255
- 340 不同性格人的养生 /256

PART 1



上班族,健康是个大问题

饮食没规律，健康有点悬

001 赶时间，早餐不吃了

一天当中，早晨是非常重要的时刻。古语说：一日之计在于晨。但说起早餐，往往是许多人一天中最容易忽略的一餐。据报告显示，我国年轻人约有半数经常不吃早餐。究其原因，大多数人是由于现代生活节奏快，夜生活丰富，晚睡晚起，来不及吃早餐，便匆匆去上班；也有些人是为了减肥，而不吃早餐。有关专家则告诫人们，不吃早餐坏处多。

1. 让你反应迟钝。

如果不吃早餐，可能导致体内无法供应足够的血糖，会使人感到倦怠、疲劳、精力无法集中、精神不振、反应迟钝等。

2. 有伤肠胃。

不吃早餐，胃长时间处于饥饿状态，容易造成胃炎、胃溃疡；若早餐不吃或吃得少，午餐就会因饥饿而大量进食，从而增加消化系统的负担，容易诱发肠胃疾病。

3. 导致便秘。

若长期不吃早餐，则可能造成胃结肠反射作用失调产生便秘。

4. 更容易肥胖。

不吃早餐的人，在上午10点多就会饥肠辘辘，这时工作和学习效率就会降低，午餐就会过度进食；这样反而更容易肥胖，而肥胖又是引发糖尿病和心血管疾病的危险因素。

5. 容易变老。

不吃早餐或早餐质量不好，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体衰老，严重时还会造成营养缺乏症。

002 中午要加班,叫份快餐吧

工作中,经常有人要加班。若是中午加班的话,很多人午餐就叫外卖或者快餐。尤其是大城市的上班族、公司白领,由于工作紧张,经常就近吃快餐。殊不知,快餐对身体的危害很大。

快餐一般有多油炸、口味重、含盐高、饮品多为高糖类制品、含较多人工添加剂的特点。因此,经常吃快餐的坏处很多:①营养供应有欠均衡,所以长期食用快餐会导致营养失衡。②热量供应过量,容易导致胆固醇过高,危害心脏健康。③盐分供应过多,对心脑血管及肾脏都无益处,长久食用,身体健康肯定受损。

医生建议,要避免正餐天天吃快餐,上班族特别要注意食物搭配和营养均衡。

003 很累了,晚餐随便吃吃就好

有些人下班后就忙着“应酬”,从不回家吃晚饭。由于工作忙下班时间晚,一些人下班后回到家忙活到晚上八九点钟,甚至10点才吃晚餐。还有些人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起,吃完后马上就睡觉。其实,这些都是不好的习惯,长期这样会引发多种疾病。

我们晚餐也应该吃得健康,这样对身体才有利。

1. 晚餐要早吃。

吃晚餐的时间最好是在晚上6点左右。8点之后最好不要再吃任何东西了,饮水除外。并且,晚上吃完饭后3个小时内不要去睡觉,以便让食物有充分的时间进行消化。

2. 晚餐要素吃。

晚餐一定要偏素,若摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,会变质,产生氨、硫化氨等有毒物质,刺激肠壁诱发癌症;若脂肪吃得太多,则可使血脂升高。所以,晚餐必须得到重视,摄入能量不能过大,也最好不要大鱼大肉。

3. 晚餐要少吃。

与早餐、中餐相比,晚餐应该相对少吃。一般要求晚餐所供给的能量不超过全日膳食总能量的30%。如果晚餐经常摄入过多能量,会引起血胆固醇