

熬夜女人如何调理饮食

随着生活节奏的加快,工作压力的加大,熬夜的女性人群也日益扩散。明天就是三八妇女节了,我们来谈谈女性如何在熬夜中保健的话题。

熬夜期间多喝热饮

女人熬夜的预防保健仍取决于日常饮食。女人在熬夜前要吃些热的东西,哪怕是一碗热的方便面也是十分有益的——当然热牛奶也不错。但是,千万不要吃难以消化的食物,免得给胃肠增加过重的负担而使得大脑缺氧,从而产生困意。除此以外,还要多喝白开水。

女人熬夜的时候会觉得很累,可是不管多累,中间最好不要上床休息。就像机器一样,突然打开突然关上,对女性身体很不利。一旦感到疲惫的时候,可喝些饮品来提神,但要注意应热饮,浓度不要太高,免得伤胃。熬夜时,大脑需氧量会增大,应当当做深呼吸。

注意皮肤保养也是非常重要的事。睡前或起床后利用5至10分钟敷一下脸(可使用保湿面膜),来补充缺水的皮肤;起床后洗脸时利用冷、热交替刺激脸部血液循环;涂抹保养品时,先按摩脸部5分钟;做一套简易的柔软体操,活动一下筋骨,让精神

好起来。

多吃含维生素A、B的食物

熬夜的人,最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神。咖啡因的确会让人精神振奋,但最新研究发现,咖啡因对提升工作效率不见得有效,即便有用,也仅能维持短时间的效果。

此外,咖啡因虽然提神,但相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B,缺乏维生素B的人原本就比较容易累,更可能形成恶性循环,养成酗茶、酗咖啡的习惯。因而,熬夜时多补充些维生素B,比较有效。

有人认为吃甜食可以补充

热量,其实甜食也是熬夜大忌。高糖虽有高热量,刚开始让人兴奋,但却会消耗维生素B群,引起反效果,也容易引来肥胖问题。

熬夜的人多半是做文字工作或常常操作电脑的人,在昏黄灯光下苦战一夜容易让眼肌疲劳、视力下降。

维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果。维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。所以要多吃胡萝卜、韭菜等富含维生素A的食物,以及含有大量维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。

婴儿沐浴液可能损伤肝肾



婴幼儿洗发香波、沐浴液等护理用品中普遍含有邻苯二甲酸盐等添加剂。美国最新研究表明,婴幼儿如果过多接触这种化学物质,有可能导致性早熟,甚至引发生殖问题。如果邻苯二甲酸盐的溶出量超过安全水平,将可能危害儿童肝脏和肾脏。专家建议,给婴幼儿洗浴要慎用护理用品,最好仅用清水。李萍

性·情

Decoding Disposition

男女四十豆腐花

□娜拉

我一个“男朋友”刚过完四十岁生日,感叹韶华已逝。虽然他还是会拿许鞍华的《男人四十》来勉励自己,无论如何他还是头发越来越秃,肚子越来越大。

恰好在这时,他被未婚妻“逼婚”了。男人经常陷入纠结之中,其实无非是他的未婚妻想从他嘴里听到一句关于“我一定会……”的承诺而已。

“承诺”几乎是所有男人的命脉,越是吸引女人的男人越是害怕对女人下承诺。这就让他的未婚妻格外痛苦,毕竟她也是一个奔四的女人了。

于是在这一段时间里,我就常常充当他们的“婚姻顾问”,不过每一次都是不欢而散。因为在我看来,女人完全没必要非去要一个“承诺”,而男人更没必要因害怕承诺就退让回避。

夹在一个恨嫁的女人以及一个不敢付出的男人之间,很无趣。这种“无趣”很大程度上,也来自于他们在每一次互相攻击谩骂时,总要捎带出自己的年龄。似乎如果不是因为40这个数字,他们就不会搞得这么混账。这是一个很“狗血”的理论,似乎如果他们相识在彼此的青春时代,就会海誓山盟男娶女嫁甚至从一而终了。

这位奔四的女子按说其实也还蛮不错的,模样虽然普通但是事业上算是小有成就了,生意场上是左右逢源的女强人。回到家里,又“小媳妇”作派端茶倒水温柔无比地伺候着这个男人的柴米油盐。虽然我常常骂这女人实在太贱,可是又想换作我是男人,肯定照样爱不释手。

可惜还真不是他们所说,到了这个年龄段,女人一旦“外强”肯定“中干”。虽然已经天天生活在一起,但是拿不到合同文本,似乎自己依然不肯相信床上睡着的那个人。生拉活扯的,她似乎非要花那十八块钱揣个“红宝书”回家不可。

四十岁的男人经不起折腾,终于决定取了户口本去了民政局,女人哭了个唏哩哗啦。之后,两个人就再没有过一次和谐的夫妻生活,仪式感过于沉重的气氛终于令男人有心余力不足。而女人不但卧室里没有激情,连工作也七零八落。

昨日惊蛰,我这“男朋友”给我发来一条短信说:女人四十不是渣,男人四十也不是花,但是两个四十的男女拼在一起,真的只能当一碗豆腐花。

衰老,是一个必然的自然规律。女人除了关注脸上第一道皱纹是何时产生的之外,有没有意识到身体是何时一步步走向衰老的?哪里是身体上最先衰老的部分?



抗衰老,女人照顾好自己

肠道

这个盘绕长达5-6米的家伙竟然是女人衰老最早开始的地方。肠道衰老带来最直接的问题就是便秘,肠道中最高能积存约6.5公斤的宿便,大量的宿便堵塞在肠道里,使得毒素、垃圾无法及时排出甚至被肠道当做“营养”重新吸收,于是导致肤色晦暗、斑疹丛生、口臭熏人。不仅如此,由于腹部堆积了太多的废油,小“腰”精直接升级变成小“腹”婆。

[专家建议]

1. 每周食用高纤维食物2-3次。米糠和麦糠中的膳食纤维含量最高,它们可促进大肠的蠕动,缩短食物在大肠里停留的时间,防治便秘;另一方面,它们能像海绵一样,吸附肠道内的有毒物质,并及时排出体外。

2. 大肠水疗,是经常便秘者改善肠道空间清洁度的有效方法。但此方法要去专业医院施治,并谨遵医嘱。

胸部

25岁,它开始出现了衰老的征兆……

女人介意自己的胸部,可胸部随着年龄的增长,会慢慢下垂,而如果不注意胸部的保健,还可能患上乳腺增生、乳腺癌等疾病。

[专家建议]

1. 好的内衣能将你的胸部最高点向上提。一般来说,这一点应在肩膀至肘关节的正中。

2. 永远记得乳房是女性最脆弱的部位,即便是和他水乳交融之际,也不能容忍他粗暴对待你的乳房。

3. 使用美胸、紧实乳房的健胸霜。

大脑

30岁开始,女人的大脑开始衰老。

[专家建议]

1. 细嚼慢咽,可令大脑不老。当牙齿咀嚼食物20下,大脑的血流量会明显增多,就能保证大脑供血量,保持正常思维活动。

2. 聊天有助于刺激脑神经细胞间的联系,促进大脑思维,延缓大脑逐渐衰老,如同为大脑做“保健操”。

卵巢

35岁以后,由于卵巢分泌功能下降,女人的美丽开始出现困扰——月经不调、肤色没有光泽、断发脱发、皱纹增加、皮肤粗糙、腰酸腿软、乏力、阴道干涩、乳房萎缩。

[专家建议]

1. 科学证实,频繁的性交不仅能使女性的阴道保持年轻,还能调节女性阴阳平衡,帮

助激发卵巢的活力。

2. 豆类与豆制品中含有一种类似雌激素的物质,能够补充卵巢萎缩后雌激素分泌减少而带来的不足。虽然这种物质的作用比雌激素低1000倍,但其在血液中的浓度却比雌激素高1000倍。所以,很多保健专家称大豆是女性的爱人!

臀部

40岁开始,女性会发现臀部开始衰老,松弛。

[专家建议]

1. 背脊挺直,坐满椅子2/3处,将力量分摊在臀部及大腿处。这样的坐姿不仅很淑女,还能有效提升臀部。

2. 选择有效的束裤可以有效控制臀形。

心脏

女人是感性的动物,而这种迷人的感性来源就一颗丰富细腻的心。从40岁开始你需要关注心脏健康。

[专家建议]

1. 只吃7成饱=心脏年轻10年。美国的一项实验表明,一个瘦人的心脏比胖人年轻10到15年。

2. 肥胖所带来的危害远比你想象的大得多。脂肪细胞不仅产生大量导致II型糖尿病的荷尔蒙,还能产生一种叫做原浆的物质,这种物质会促使心脑血管硬化。

吃苦瓜有助预防乳腺癌

在中国,苦瓜一直是备受推崇的“健康食品”。近日,美国科学家研究发现,苦瓜还能有助预防乳腺癌。这项研究刊登在了3月份出版的《癌症》杂志上。美国圣路易斯大学病理学教授、首席研究员拉那雷解释说:“我们的研究发现,苦瓜中的某种提取物延缓了乳腺癌细胞的生长,甚至杀死了它们。这可能是由于苦瓜中含有大量的维生素C和黄酮类化合物引发的。”美国癌症协会的营养战略总监麦卡洛对此表示了极大的兴趣,他说,苦瓜应该对乳腺癌有一定的预防作用,但还需要进一步的实验才能确定其对人体的确切疗效,也就是是否有助于治疗乳癌。

不锈钢瓶子别用来装调料



现在家庭中,大到锅碗瓢盆,小到调料瓶,不锈钢材质的运用越来越多。国际食品包装协会常务副会长兼秘书长董金狮指出,不锈钢中含有重金属成分,使用不当可能给健康造成隐患。

董金狮说,不锈钢餐具主要是由铁、铬、镍等重金属组成,虽耐用,但长时间与酸、碱等腐蚀性较强的物质接触,容易生锈。“酱油、盐、味精中含有很多电解质,长期与金属物品接触,容易发生金属电解化学反应,使其材质脱落、不亮或生锈。”这些脱落的材质或生锈的金属会混进调料,进入体内。如长期在体内积蓄,易对肝脏造成损伤,导致供血不足,身体免疫力下降,严重的还可能导致肝癌,会影响儿童智力发育和记忆。