

每天坚持5分钟腹式呼吸 好处多到想不到

据调查研究发现,目前在发达与发展中国家中,有90%以上的人呼吸方法都不正确,很多人的呼吸频率过快,呼吸急促、短浅,容易形成胸式或肩式呼吸模式。在这种呼吸模式下,肺脏下叶的肺泡没有完全参与与气体交换的过程,反复如此,正常的活动机能会受到抑制。

如果你最近总感觉胸闷、肩颈酸痛,那就该好好练习一下呼吸啦!

了解呼吸机制

呼吸主要是由呼吸肌群的运动而完成,吸气时,膈穹窿会对应下降,胸腔容积扩大,这时,心脏和肺脏放松,肺泡内压力降低,会有更多的新鲜空气进入肺部。呼气时,膈肌和肋间外肌相对放松,膈穹窿会上升复位,此时胸腔容积减少,心脏和肺脏受到一定挤压,肺泡内压力增加。而腹式呼吸(又称横膈膜呼吸),可以很好地帮助我们锻炼膈肌,提高呼吸的质量。

练习腹式呼吸的益处

练习腹式呼吸好处很多,比如增加膈肌的活动范围,避免肩颈、腰背的疼痛;扩大肺活量,改善心肺功能,降低肺部肺炎的可能;改善腹部脏器的功能,更好地刺激肠道蠕动,改善消化不良、便秘;消除腹部多余的脂肪,加强腹横肌力量,缩小腰围。

如何练习

仰卧位、坐立位均可,保持脊柱中立位,胸廓在骨盆的正上方,双肩放松,不要随着呼吸启动肩膀,吸气时,感受腹部缓慢向上凸起,呼气时,感受整个腹部一圈像束腰带一样向内收。建议在清晨及入睡前这两个时间段练习,每天练习8-10组(每组为20-30次),当然只要你在想的起来的任何时候,都可以练习。

练习提示

- 1、尽量空腹练习,衣着尽量舒适;
- 2、不要在过于柔软的床面上练习;

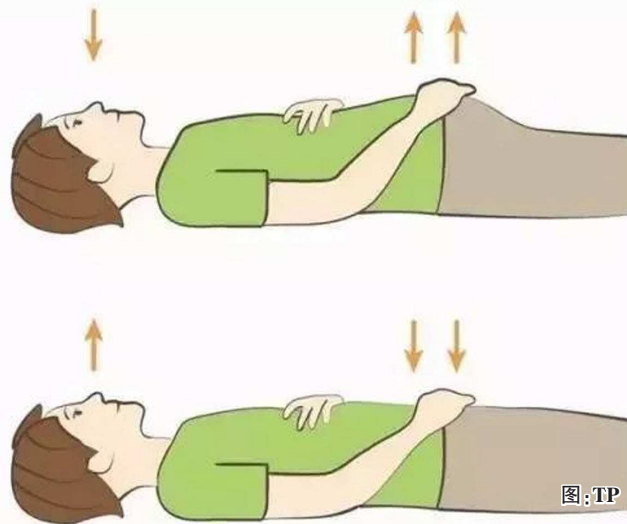


图:TP

- 3、经期、孕期及产后三个月内避免练习;
- 4、如患有心脏病、高血压、肺病、疝气、器官下垂等问题的人群,一定要在专业老师的指导下慎重练习。

坚持练习横膈膜呼吸,能很好地改善心肺功能,滋养内脏器官,提高生命质量,别犹豫,快行动起来吧!

复旦大学附属中山医院

控「糖」,这些营养素可别少

想要控制血糖,有一些营养素需要减少摄入,如碳水化合物、饱和脂肪酸等。但也有些营养素对控制血糖有一定的益处,应该注意不要缺乏。

膳食纤维 膳食纤维对于血糖和体重的控制都是有益的,建议每天应摄入膳食纤维不少于25克(相当于摄入500克蔬菜加200克水果)。富含膳食纤维的食物一般都是植物性食物,如粗粮、绿叶蔬菜等。

锌 锌直接参与胰岛素的合成、贮存和释放,缺锌会影响血糖的控制。海贝类富含锌,其他富含锌的食物有瘦肉、动物内脏、粗粮等。总体而言,动物性食物中锌的吸收率普遍高于植物性食物。

铬 研究表明,铬可增加胰岛素的效能,促进机体利用葡萄糖,从而有利于控制血糖。铬还可以影响氨基酸在体内的转运。富含铬的食物有粗粮、酵母、动物肝脏等。

钙 高血糖容易造成钙的吸收减少和流失,所以,糖尿病患者更应注意钙的补充。富含钙的食物主要为奶及其制品,建议“糖友”每天喝无糖牛奶(或无糖酸奶、奶酪等)300-500克。

维生素D 维生素D或将有助于促进胰岛素的产生并增加机体对胰岛素的敏感性,还可以防止胰岛细胞死亡。补充维生素D可以多选海鱼、鸭蛋、全脂牛奶等。但仅从食物中不容易获取足够的维生素D,同时要多晒太阳,太阳中的紫外线可以使皮肤中的一种胆固醇转变为维生素D。

B族维生素 维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12等是糖代谢中重要的辅酶,缺乏这些B族维生素会影响碳水化合物在体内的正常代谢。富含B族维生素的食物主要是瘦肉类(包括畜类、禽类和鱼类)、粗粮、坚果等。

维生素A、维生素C等 维生素A存在于各种动物性食物中;维生素C存在于各种新鲜的植物中,如蔬菜和水果;维生素E在绿叶蔬菜、坚果中含量丰富;β胡萝卜素和叶黄素主要存在于各种黄绿色的食物中,如胡萝卜、玉米、芒果、枇杷等;硒则存在于瘦肉、动物内脏、粗粮和坚果中。

王福佛



图:TP

孙杰

「负热量」食物减肥效果好?

2021年,发表在《Nutrition》上的一项研究显示,纯素食、素食和无麸质饮食最受欢迎,该调查还引入了一个被我们“不太熟知”的饮食,即“负热量”饮食,所谓负热量饮食,就是指吃这些食物让你能减少更多的热量。一些已被贴上“负热量”标签的饮食包括芹菜、葡萄柚、西红柿、黄瓜、西蓝花、生菜和胡萝卜等,它们通常是含水量高的水果和蔬菜。还有冷水和口香糖也被贴上了“负热量”的标签。照它的意思,吃这些食物会让我们比不吃东西还要消耗热量,这岂不是美哉!那么,这靠谱吗?

实际上,即使是不起眼的芹菜,虽然它大约95%是水,但仍含有少量来自碳水化合物的热量,准确地说是每百克65千焦。虽然消化食物会消耗能量,即食物的热效应,但这相当于食物所含能量的10%左右。

因此,即使是芹菜也会增加饮食热量。虽然这是一个小数字,但绝对不是负数,食用所谓的“负热量”食物并不会减少热量,只是可以让你产生饱腹感,避免摄入其它高热量食物而已。那漾

食用鸡蛋 别陷入这些误区

蛋类不仅营养素含量齐全、丰富,而且易于消化吸收,具有极高的营养价值。中国膳食指南建议,平均每天吃1个鸡蛋(大约50克),或重量大致相当的其他蛋类,当饮食中鱼类、肉类或奶类不足时,还可以增加蛋类来弥补。通过煮鸡蛋或蒸蛋羹的方式食用鸡蛋是最值得推荐的做法,那么,除此以外,食用鸡蛋还应注意些什么呢?

不要丢弃蛋黄

蛋黄富含优质蛋白质、单不饱和脂肪酸(油酸)、卵磷脂、维生素A、维生素B1、维生素B2,还含有钙、铁、锌等营养素,其整体营养价值远超蛋白,是蛋类营养的精髓。蛋黄中含有较多胆固醇,但对健康人来说不足为虑。

不要生吃鸡蛋

相对来说,生鸡蛋不太好消化,并无营养优势,而且也容易被细菌污染,有一定的安全风险。不建议生吃鸡蛋,如果



图:TP

你喜欢吃生鸡蛋,应该购买那种经过特殊检验、注明可以生吃的鸡蛋。

不要煮过火、煎过火

煮蛋的时间不宜过长,一般在水烧开后小火继续煮5-6分钟即可。煎蛋时的火不宜太猛,时间同样不宜太长,否则鸡蛋的口感会变差,还影响人体消化吸收。

不要用鸡蛋补铁

鸡蛋黄中铁的含量堪称丰富,但很难吸收,因

为蛋黄中有一种叫作“卵黄高磷蛋白”的物质会抑制铁的吸收,蛋黄中铁的吸收率只有3%左右,远低于红肉、动物血等(20%左右)。

不要在乎蛋壳颜色 有检测数据表明,红皮鸡蛋和白皮鸡蛋在营养成分方面不分伯仲。鸡蛋皮的呈色与鸡的品种有关,而与营养价值毫无关系。选购鸡蛋时,只须在意是否新鲜便好。

不要迷信土鸡蛋 总体来说,土鸡蛋和普通鸡蛋营养价值相差不多。但由于鸡吃食等因素,土鸡蛋中可能含有一些风味物质,让人觉得味道更好。

不要忽视鸡蛋过敏 一项针对中国3-12岁儿童的研究表明,8.4%的儿童有食物过敏,其中对鸡蛋过敏的人数最多,占所有过敏人群的一半以上。鸡蛋过敏的人要注意看加工食品标签,有时上面会提醒含有鸡蛋或其他致敏食物。

孙杰

困了不睡 当心DNA“报废”

我们都知道,人类一生中1/3的时间都在睡眠中度过。然而,无论是人类还是其它生物,睡眠状态下感知危险和做出反应的能力几乎为零。虽然睡眠往往会展现出生物最脆弱的一面,但所有具有神经系统的生物却都需要睡眠,不过是不同

的生物所需要的睡眠时间不同罢了。例如,四处漫游的野生大象每天只需要2个小时的睡眠,而人类每天基本需要7-8个小时的睡眠,猫头鹰每天则需要大约17个小时的睡眠。

最新科学研究表明,大脑的神

经元DNA损伤可以由多种原因引起,例如辐射、氧化应激反应甚至是神经元活动等,在清醒状态下,大脑神经元的DNA损伤会持续积累并达到不安全水平。研究人员解释说,这一研究找到了睡眠、染色体动力学、神经元活动及DNA损

伤之间的生理相关性。睡眠的重要作用是增加染色体活性,使神经元DNA损伤得到修复。动物清醒状态下,这种DNA修复过程不够有效,只有睡眠期间、大脑信息刺激减少的状态下才能有效发生。

翟悦



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办