

## 22位专家联合推出

# 全球最佳饮食排行榜



什么才是世界上最好的饮食呢？它应该容易操作、营养丰富、利于减肥、有助预防糖尿病和心脏病，以此作为评选标准，“美国新闻网”在1月7日公布了由22位健康专家联合推出的全球最佳饮食排行榜，其中，排名靠前的饮食方式有哪些呢？

摘自《新华健康》

**第一名：降压饮食。**提倡多吃全谷物和蔬菜。因为这些食物富含膳食纤维、钙、蛋白质和钾，有助于控制或降低血压。该饮食方式还要求少吃高脂肪、高热量甜点和红肉，同时限制食盐的摄入量。这种饮食不但能降血压，还有助于防治心脑血管疾病和糖尿病。

**第二名：低脂肪饮食。**特点是全部采用低脂肪食物，如鸡肉和鱼肉；减少饱和脂肪的摄入，如肥肉、油炸食品等。这种饮食方式能降低胆固醇，对心脑血管健康有促进作用。

**第三名：地中海饮食。**这种饮食要求少吃红肉和糖，多吃果蔬、橄榄油、鱼类、坚果、全谷食物等，晚餐喝点红葡萄酒。地中海饮食不但有利心脑血管健康，还能预防癌症，防治糖尿病。

**第四名：观察体重饮食。**在相同热量的情况下，建议多吃饱腹感强和营养丰富的食物，如全谷物和豆类等。这种饮食方式具有减肥的效果，还能促进心脏健康。

**第五名：梅奥诊所饮食。**特点是要多吃蛋白、鸡肉、金枪鱼等富含蛋白质的食物。建议不要边看电视边吃饭，否则易导致肥胖。该饮食法在营养、安全性和预防糖尿病方面优势明显。

**第六名：弹性素食饮食。**提倡将灵活性和素食相结合，不必完全戒肉，多吃水果、蔬菜、全谷物、植物蛋白。有利心脑血管健康，稳定血压。

**第七名：能量密度减肥饮食。**强调单位体积中，热量越小的食物越有饱腹感，同时会减小减肥时的痛苦。在所有食物中，水果和蔬菜最理想。这种饮食方式有利减

肥，并能促进心脏健康。

**第八名：珍妮·克莱格体重管理饮食。**建议根据个人的体重、习惯、理想体重等方面规划每天饮食，限制热量和脂肪的摄入。该饮食法为每个人量身定制，而且有利于健康减肥。

**第九名：低脂高纤的欧尼斯饮食。**提倡高膳食纤维、极低脂肪的摄入，三餐绝对不能有太多的油脂。有专家认为它营养佳、安全，有利心脏健康。

**第十名：减肥达人饮食。**建议多从果蔬、瘦肉蛋白、全谷物中获取热量。此饮食能提升心脏健康，提高免疫力。

**第十一名：传统亚洲饮食。**强调米饭、果蔬、鱼和极少量红肉的摄入。该饮食方式中涉及的食物种类丰富，风味好，有利心脏健康，防治糖尿病，但减肥效果差。

## 流感季，正确使用口罩防病毒

进入流感季节，人们对于口罩的关注度开始提升，一次性的、多层的、棉质的、纤维的、彩色图案的，面对花样繁多的口罩，到底什么样的口罩可以预防病毒侵入呢？专家指出，一个能够谈得上抵御病毒的口罩，至少应该具备以下四个要素：棉质的、单独密封包装的、热水消毒、一天一换。

### 一次性口罩不能反复使用

许多医院都配备有一次性口罩，供前来就诊的患者免费使用。

安徽中医学院的专家表示，一次性口罩一般都是医院配备，因为医院的流感病毒比较多，所以才提供给患者以抵御病毒的侵袭。这种一次性口罩只能短时间佩戴，并不能起到抵御病毒传染的作用，建议使用后立即扔掉。

### 建议使用12层纱布口罩防病毒

许多人都习惯到“路边摊”随便买个口罩了事。记者对20名市民做了随机访问，

除4位没有戴口罩习惯的市民外，有16位市民均表示只到路边摊买口罩，他们都认为这样既便宜又实惠。

专家提醒，买口罩不建议市民到“路边摊”。首先因为购买者无从知晓小贩的健康状况，一旦其患有乙肝、流感等传染病，那么口罩的卫生条件也无法保证；其次，这种散装口罩，整天摆在暴露的空气中，购买的人群随意挑选，手上的细菌也会传播到口罩上。

有些口罩摸起来弹性太大、特别薄，这就表示其中很可能含有太多的化纤成分，棉质成分则不够。一旦纤维含量过高，长期佩戴还容易进入呼吸道，对身体有害，也起不到防护作用。

专家建议，尽量到医疗用品机构或者药店购买独立包装的、真空密封的口罩。购买时注意包装袋上的生产厂家、生产日期、包装袋是否漏气等细节。

### 口罩应每天用开水烫5~8分钟

专家表示，最好一个人要准备3个口罩，并且还要注意每天清洗。

佩戴过一天的口罩，最好在每天晚上放置在干净的器皿里，用开水充分烫足5~8分钟，然后用洗涤剂清洗干净，挂在能接受日照的、通风处自然晾干。每人准备3个口罩，这样既有助于换洗，又不必每天重复佩戴同一个口罩。

## 7个超有效方法应对晕车

坐车没几站就头晕，感觉忽上忽下想吐……令人想起出行就苦恼。专家表示，遇到这种情况，可以用以下几个小方法，缓解不适。

### 盯住车外高楼

适宜于轻微的头晕眼花和呕吐。如果眼睛盯住车辆内部的物体，大脑就会收到“没有移动”的信号，使内耳和大脑不同步，进而出现头晕。此时可以盯住车外一个固定不动的点(如远处的高楼)，这样能让内耳和大脑保持同步，缓解头晕。

### 按住手腕

如果感到胃部不适，恶心想吐，可以用

大拇指在手腕内侧折痕下方5厘米处按压几分钟，症状就能减轻。

### 嚼块生姜

生姜辛辣的味道能抑制恶心呕吐的感觉。在坐车之前一个小时服用1000~2000毫克的生姜补剂或嚼一小块生姜即可。需要提醒的是，姜会让血液变得稀薄，如果你正在服用降血压的药物，一定要事先咨询医生。

### 服药

服用防晕药物，主要为镇静止吐药，如乘晕宁、安定等，用来抑制中枢兴奋，缓解消化道痉挛。用温开水送服1至2粒，小儿酌减。

### 涂风油精

将风油精搽于太阳穴或风池穴。亦可滴两滴于肚脐眼处，并用伤湿止痛膏敷盖。

### 巧用橘皮

新鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准两鼻孔用手指挤压，皮中便会喷射出带芳香味的油雾。乘车途中也可照此法随时吸闻。

### 闭目

尽量不要看窗外快速移动的景物，最好闭目养神，若有睡魔侵袭，那就恭喜您了，睡觉是最简单也是最省钱的一种抗晕良方了。

殷江霞

戴光强  
说保健

### 本期主题

## 鱼是好东西，到底好在哪儿？

鱼，我们几乎每周都要吃。可你知道吗？鱼也是我们身边的好东西。

日前有一资料显示，华盛顿大学退伍军人医药中心一项研究结果显示：每周至少吃一次鲑鱼，可使老年人心脏病死亡率下降44%。女性每月吃1~3次鱼，可使脑

卒中(中风)几率减少7%，每周吃5次鱼，可减少中风几率50%！因此，日常饮食中，适宜多选择些鱼，对健康或许有益。

与此同时，常吃鱼还可防心脏猝死。哈佛大学研究者追踪2万多名中老年男性医生，发现每周至少吃一次鱼的人比吃鱼

少于每月一次的人，发生心脏猝死概率减少50%！专家解释这是鱼对心肌细胞电生理活动和兴奋性产生的影响，这在动物实验得到验证，鱼可提高心脏猝死阈值从而可能预防心脏猝死。

记者 李皖婷

### 运动

## 上班族保健 座位健身5分钟

座位健身5分钟——1.旋转头部并自我按摩颈部1分钟：可缓解头痛、头晕和颈椎病；2.搓手1分钟：舒筋活络；3.上举手臂并握拳1分钟：可增强手的握力；4.提肛1分钟：可促进肠道蠕动、增强性功能，对痔疮和脱肛也有辅助治疗作用；5.旋转踝关节1分钟：预防下肢静脉曲张。

摘自《健康时报》

### 育儿

## 孩子反复感冒 或因脾胃失和

孩子经常感冒发烧，且咳嗽1~2个月都不好，甚至咳嗽刚好，就又感冒了，这可能和脾胃失和有关。调理脾胃：1.饮食清淡、有营养。2.晚上常给孩子喝点粥。3.不让孩子饮食过饱。4.经常给孩子揉揉肚子。

摘自《家庭医生》

### 美丽

## 泡澡能减下半身肥胖

泡澡有减肥效果，尤其适合下半身肥胖者，一般人都是上半身的温度高、下半身的温度大约只有30℃，由于体温较低而使得血液循环较缓慢，是形成下半身肥胖的原因之一，泡澡时借身体大量的排汗可消耗热量，能改善因局部循环不良所引起的下半身肥胖。

摘自《大河健康》

### 中医

## 三个小验方 缓解嗓子发干

1.天冬5粒、南沙参5片、陈皮一小撮，适用于嗓子干，伴感觉喉咙有痰；2.天花粉3片、南沙参3片、天冬3粒，适用于嗓子发干但无其他症状；3.生晒参5片，南沙参、高良姜各一小片，此方法适用于嗓子发干、胃中怕冷。提示：单方有效果，无效早就医。

摘自《新浪健康》

### 养生

## 一氧化氮 让你远离心脑血管病

专家提醒，冬季是呼吸系统和心脑血管疾病的高发季节，市民应注意防寒保暖，防范疾病发作或复发。对于心脑血管疾病，美国加州大学洛杉矶分校药理学教授、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员路易斯·伊格纳罗博士研究出一个预防心脑血管疾病的妙招：一氧化氮(NO)。

1998年，路易斯·伊格纳罗和其他两位研究者，因发现一氧化氮是机体产生的一种信号分子，能够舒张血管从而有利于血液循环，对心血管系统产生益处，而获得当年的诺贝尔医学奖。他和世界知名保健品品牌康宝莱共同研发了一款补充一氧化氮，从而帮助强化心脑血管系统、免疫系统和神经系统的优秀产品：奈沃科粉。用一氧化氮补充产品提升心脑血管系统机能，就避免了一般药物常见的副作用。

摘自《新华健康》

### 食品

## 肥西铭传乡整治食品市场

近日，肥西县铭传乡开展食品市场专项整治行动，特别是涉及人民群众生命安全和健康的农副产品、水产品、乳制品、酒类等节日食品作为监管的重中之重，严查货源不清、渠道不明、手续不齐、质量不合格的食品。确保春节前食品市场消费安全，全面强化食品市场安全监管。

郭武 刘军