



超过30岁女人该这样吃

三十而立,对女人来说意味着告别青春,成为了家庭的顶梁柱。凡事都要操心,衰老的痕迹也慢慢爬上面庞。其实三十岁的女人是最好的,这个年龄刚好熬出了女人味,而又不失年轻的外表,要想保持这样的效果,饮食的调理必不可少。

每天一斤菜,主食“白加黑”

天然绿叶蔬菜中富含维生素E、番茄红素、类黄酮等多种抗氧化物,对保持皮肤的青春极为重要,而且具有预防癌症和预防心血管疾病的保健作用。

深绿色的叶菜每天最好食用200克左右。此外,也常吃其他含胡萝卜素、番茄红素、多酚类的蔬菜和水果。在调配主食的时候,用深色的原料和白米混合煮粥或煮饭,比如紫米、黑芝麻、红皮花生、黑豆、红豆等,它们不仅富含维生素E,还有相当多的多酚类保健成分。

摄取充足的钙

女性比男性更容易受到骨质疏松的威胁,牛奶、酸奶和奶酪、豆腐、芝麻酱,还有绿叶蔬菜,都是膳食钙的好来源。奶类不仅含钙量丰富,而且吸收率高,特别是酸奶对预防衰老最为有益。每天建议喝半斤酸奶。半斤奶就能起到重要的营养作用,又不会引起蛋白质过剩或者慢性病危险增加的问题。

常吃“粗红薯”,少食精细粮

注意多吃蔬菜和水果,获得更多纤维,不溶性纤维能促进肠道蠕动,预防便秘,可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合,减少糖尿病、高血脂、脂肪肝的危险发生。主食要经常吃粗粮、豆类和薯类,减少精米面,在家吃饭时多以全麦馒头、杂粮豆粥、大米小米饭、荞麦面条等为主食,精白米饭偶尔可以吃。

蛋白摄入重平衡

摄入适量的蛋白质,保证身体组织的修复,也不要给身体带来负担和废物。

但是,蛋白质过剩就会促进衰老,所以某一

餐鱼肉过量之后,建议下一餐吃清淡食物,次日少吃或不吃鱼肉,作为平衡。

“垃圾食品”看不到,“健康零食”只三种

尽量选择天然食物,少吃高度加工食品。新鲜天然食物的健康价值,总会比高度加工之后更好一些。尽量不要吃饼干、甜饮料、糖果、点心、巧克力、膨化食品之类,零食可以选择水果、坚果和酸奶。无论平时多忙,自己至少要做一餐饭,用新鲜的材料,清淡的烹调方式。

正常饮食不偏食,维生素摄入足又全

维生素C是皮肤胶原蛋白合成的必要因子,维生素A是表皮细胞正常分化的关键因素,而维生素B族在新陈代谢中起着调节作用。维生素K能预防骨质疏松,维生素D则有助于预防肥胖。每天吃粗粮和豆类,就能增加不少B族维生素和维生素E;日常不用防晒霜,出门就可以得到更多维生素D;每天吃一个鸡蛋喝半斤奶,能得到不少维生素A和维生素D;有一斤蔬菜和半斤新鲜水果,维生素C和维生素K也就能基本满足。

荤菜每周三四次,早上一小把坚果

青春的肌肤需要充足的氧气和养分供应,而血红蛋白中的铁对于运输氧气至关重要,如果发生贫血,则皮肤干枯而缺乏弹性。锌是细胞再生和修复所必需的营养素,缺乏锌则皮肤细胞更新减慢。每周吃3~4次瘦肉和鱼,不吃肉的时候,用豆制品和鸡蛋替代,同时每天早上吃一小把坚果,比如山核桃仁、杏仁和榛子。少量的坚果能起到补充营养作用,在早餐时吃最好,不会令人发胖。

大豆食品经常吃,每天都有新花样

大豆和大豆制品是植物雌激素的最佳来源,其中所含的大豆异黄酮不仅能预防更年期综合征,更能提高皮肤的保水性和弹性。如整粒大豆、豆粉、豆浆、纳豆、豆豉等,因为其中的大豆异黄酮基本上没有受到损失,发酵后利用率还可进一步提高。 ■ 据《扬子晚报》

慧生活

外国人不自睡 跟饮食结构有关

午睡这件事中外有别。近日,在某网站上,“为啥外国人不自睡”这个问题很热,且大部分人认为原因出在大米、馒头上。到底对不对呢?

饮食结构影响餐后状态,其中的道理与血糖有关。中国人午饭所含的碳水化合物比例很高,主要是米饭、面条或馒头。这对餐后血糖的影响巨大。饭后30~45分钟血糖迅速上升,刺激胰岛素大量分泌,从而又使得血糖迅速下降。一旦血糖下降得厉害,大脑的“动力补给”就不足了,会觉得没力气。相比之下,西方人午餐吃的量一天中最少,碳水化合物的摄入量远没有中国人多。

普通人可采用“餐盘四分法”来分配一天的营养成分摄入:一个普通的家用盘子,1/4全素,1/4荤素搭配,1/4豆制品,1/4鱼或鸡。蔬菜汤可根据个人情况喝一些。主食可以粗粮、细粮搭配,选择升糖指数较低的主食替代一部分米面,如大麦、藜麦、小麦、糙米、红豆等跟米饭一起煮熟成“二米饭”,也可用蒸红薯、山药、土豆替代一部分米面。有条件的话,把一餐中的食物分两次吃,减少正餐食量,两餐间吃点加餐,也是很好的措施。

(东南大学附属中大医院内分泌科营养师 陆青松)

婚姻靠废话保鲜

说“废话”等于说情话。夫妻间的情感交流需要技巧,学会说“废话”,能帮助夫妻把柴米油盐的日子过得风月无边。在语言沟通学中,女人每天要说够8000个词,男人要说够5000个词。如果一方的沟通欲望没能在工作时得到满足,就会通过家庭生活来弥补。此时,伴侣简单的回应“是吗”“后来呢”“还有呢”就能使对方感到被关注,从而促进夫妻感情。

(中国人民大学硕士、著名职场女性情感专家 梁朝晖)

七言

○ 我结婚的时候你一定要来,不然,没有新娘我会很尴尬。

○ 那年的你,是我认识的最好的你;现在的我,是你不认识的最好的我。

○ 别问他是不是真的爱你,你这不是自己都开始怀疑了吗?

○ 你抽烟的姿势越来越熟练,爱人也越来越随便,从当时的三杯倒到现在喝不醉,这是堕落不是成长,可是没人掐掉你手中的烟,没人给你一个家,没人替你挡掉手中的酒,说白了除了孤独,你什么都没有。

○ 无论是在情场、还是在职场,出了问题,记得先从自身找原因。对方没有错,因为当初是你自己愿意接受这段感情的。公司也没有错,因为当初是你自己愿意来应聘的。对自己狠些,以后才会让自己好过些。

○ 我也不知道自己究竟有多爱你,我竟把自己活成了你喜欢的样子。

○ 如果犹豫不决,那就先别结婚了,你要带着走进婚姻的,应该是甜蜜、坚定、憧憬,而不是犹疑、忐忑、不安。

荐读

你有多自律,就有多美好

吃得饱饱地躺在柔软的沙发上追剧多舒服,有人却在健身房里吭哧吭哧地流汗;抱着被子不放弃一场美梦多好,有人却在晨曦未明的时候准备好了营养早餐;趴在办公桌前偷偷摸摸地刷着段子多清闲,有人却在勤勤恳恳地忙碌一整天……

你的皮囊会展示你的生活习惯,你的职位能体现你的努力程度,你的魅力对应的是你的见识和才华。

一个体重严重超标、浑身是病的人,往往过的是饮食不规律、作息不定时、暴饮暴食、运动为零的生活。

一个在工作上漏洞百出、得过且过的人,很可能在职业规划、人生追求上是空白的。

一个生活中谈吐庸俗、无聊空洞的人,很可能是在看书、旅行、思考上的投入严重不足。

有一段话说得很好:熬夜看电视剧、泡酒吧、逛夜店、文身、买醉……这些事情看起来很酷,但其实一点儿难度都没有,只要你有几块钱、有点儿闲就都能做

到。但更酷的是那些不容易的事情,比如读完一本书、坚持早起、有规律地健身、稳定体重等。这些在常人看来无聊且难以长久的事情才更加考验一个人,也更能锻炼一个人。律己之所以难,就是因为要对抗自己的天性!

自律的生活不是说你准备了多么详细的计划,有了多么齐全的运动装备,办了多少张健身房的年卡,买了多少本新书,报了多少个进阶学习班……不是的,自律是从认真对待每一个当下开始的。

比如,想早起时能立刻下床,想锻炼时能马上出去跑步,想读书时能读它一两个小时……不会消耗自己的时间去看旁人是否做了,不会从天气或者心情上找借口,最终将这些小细节养成一个个受益终生的习惯。

所以,还在咬牙坚持的你,还对命运有要求的你,请不要泄气。你的日积月累,早晚会成为别人的望尘莫及。