

养生“年轻化” 这些误区你中招了吗?

喝枸杞 泡酒壮阳?

枸杞里含有维生素A、类胡萝卜素等保健成分,还有人说起枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。其实,一般来说,1500克白酒中才会放250克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限,再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高,最终真正能起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一可以安慰的就是,过量饮酒伤肝,而枸杞在一定程度上有护肝的作用,能减小酒精对肝脏的伤害,顺便增加一点枸杞的香味,其他的作用几乎没有,也不过是爱喝酒者退而求其次的办法。

感冒了 喝姜丝可乐?

可乐是高糖饮料,喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题,甚至会引发骨质疏松,它的里边并没有可缓解感冒的营养物质。即使很多人感觉姜丝可乐确实对缓解感冒起作用,也是其中姜肉的功劳,因为姜属于热性,可以驱寒,对治疗风寒感冒有一定作用。因此,与其喝姜丝可乐,还不如把姜去皮后,直接用水煮姜茶喝,对于风寒感冒还是有一些缓解作用的,若是风热感冒,不仅不能缓解,或许还会加重,所以不能乱喝姜茶治感冒。

老母鸡 补身体最好?

用老母鸡补身体最好,是民间长期流行的说法,然而事实并非如此,饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油,其肌肉弹性纤维减少,结缔组织老化,鸡肉粗韧,久煮难烂,不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡,无论煮、炖皆宜,容易煮烂变酥,肉质鲜嫩可口。

都以为养生是老年人的话题,没想到,随着健康意识的不断增强,越来越多的年轻人也加入养生大军。据人民日报近日关注消费趋势报道,在线购买家用医疗器械的客户群体中出现了越来越多的“90后”“95后”。2019年第四季度,某电商平台上的枸杞销量提升了355%,相当比例购买者是“90后”。“养生”已经成为不少年轻群体的生活方式。

养生年轻化的背后,是年轻一代对自身健康管理的重视。但年轻人,你的养生方式对了吗?下面这些保健误区,你有中招吗?



补充维生素可以吃蔬菜干?

大多数果蔬,如果直接晾晒的话,可能会在其还没有完全变干之前,往往就先坏掉了。因此,我们现在能买到的果蔬干,大多是经过特殊的加工处理过的,而且这种果蔬干吃起来口感往往是既甜(尤其是果脯等)又咸,而且一咬还脆脆的。

了解其加工工艺就会发现,在制作果蔬干的过程中,一般都会将果蔬过油或者油炸。而且配料表中也会标注有麦芽糖、食用油等成分。此外,还要留意钠的含量,如果是高糖、高油、高钠的果蔬干,就放弃吧,远不如直接吃果蔬更健康。

猴菇饼干是健康食品?

高糖、高油、高热量,这是大多数饼干的特点。猴头菇在医学上有猴菇菌片可用于“益气养血、固本培元”的说法,不过这是药用,和饼干中添加的猴菇并不同,而且猴菇饼干中猴菇的成分只有百分之十几,从配料表也能看出一些端倪,配

料表的排序是:小麦粉、白砂糖、牛油、猴头菇……排在第二位和第三位的都分别是糖和油脂,也就说明除了饼干的原小面粉外,白砂糖和牛油含量是最高的,而且还是动物油脂,注定仍然是高糖、高油脂的饼干,算不上健康的零食。

阿司匹林能抗癌?

有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症,一夜间这粒小药片俨然成为不少人追捧

的“神奇万能药”。然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出,阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

口香糖能健齿?

有些广告说口香糖能健齿,所以许多人吃了口香糖就不漱口,结果口香糖的糖分就会在口腔中发酵产酸,腐蚀牙

齿形成龋齿。另外,口香糖中含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加剂,都有一定的毒性,对人体健康不利。



维生素就是营养品?

很多人把维生素当成保健营养品,殊不知服用维生素也要因人而异。如:感冒病人可适当补充维生素C;经常喝酒的人可适当补充维生素B6,因维生素B6在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用,可作为预防脂肪肝的辅助成分;喜欢运动的人

可适当补充维生素B1和维生素C,以补充由于出汗过多而引起的消耗;处于生长发育期的儿童,因机体容易缺乏日常膳食中含量很少的维生素D,可适当补充一些。人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素会引起中毒。

喝牛奶会使胆固醇增高?

许多人不喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高,而事实并非如此。研究发现,喝牛奶还有助于减少冠心病和高血压病的发生。

但是,不能空腹喝牛奶,因为空腹喝牛奶不利于营养的吸收和利用;空腹状态下胃酸过高,乳酸菌很难存活,降低了牛奶的保健作用。

补钙越多越管用?

全民补钙日渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙尿症。同时,儿童补钙过量还可能限制大脑发育,反而影响正常发育。补钙应在医生指导下进行。

多吃醋有好处?

醋不仅能增进食欲,还能保护蔬菜中的维生素C,有利于胃肠对维生素C的吸收,且在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人认为吃醋有诸多好处而过度食醋,甚至干脆喝醋。殊不知,醋食用过量,会灼伤食道、腐蚀胃粘膜,还会软化骨质,加重骨质疏松,导致骨折。

三高就是老年病?

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

现代人的物质生活水平提高,体力活动减少,合理膳食、健康生活的行为比例降低,促进了高血压的低龄化。此外,生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

一日两餐能减肥?

有些女性为了身材苗条,每天只吃两顿饭,认为这样能减肥。其实,恰恰相反,一日两餐的人更容易发胖。