

我们总说吃早餐不好,但不吃早餐,究竟会让身体发生什么变化?

如果一周不吃早餐

妮科尔克兰西一直都坚持吃早饭,但她为自己设计了一个小实验:不吃早餐一周,身体会发生什么变化。

一周不吃早餐,会发生什么?

饿——不吃早餐,说“饿”太过于轻描淡写,准确地说是“饿死了”,肚子咕咕叫不停。

暴躁——头很痛,脾气开始暴躁并特别不耐烦。

没效率——没有早餐为我的体内和脑力加油,神情恍惚,工作和生活效率也变低。忘记了本该去参加的一个会议,花了20分钟找一个文件,开车回家时错过了两次高速公路出口。

没力气锻炼——这一周感觉身体被拖着一样,平常晨练能跑90分钟,这一周只能勉强跑70分钟。另外几天我本打算去快走,但最终由于能量不足,不得不放慢速度,悠闲地漫步。

吃得更多了——蔬菜和植物蛋白沙拉对于我来说,是典型的营养午餐。然而当午餐来临,由于我太累太饿而使得我已对这些食物没有了兴趣。而且,还导致我吃了更多能量比较高的食物,如额外的奶酪和大量的奶油沙拉酱,下午还要吃一些混合坚果、饼干、甜面包、巧克力。

甚至影响了睡眠——然后喝点咖啡

来保证一下午的状态,或许是由于我喝了过量的咖啡,导致晚上睡不着。

最终——在这段时间里,我也并没有因为不吃早餐而变瘦。

结论:“通过为期一周的实验,我认为早餐还是要吃,只有吃了早餐,整个人的状态才会更好。”

如果不吃早餐的持续时间更长,危害也会更大。北京大学党委副书记刘玉村教授曾分享了一段他患胆结石的故事。

长期不吃早餐,会发生什么?

为减肥不吃早饭——我那时候三十岁,到丹麦进修学习。两年下来,体重长了很多,肚子也大了,胆固醇也开始结晶了。回来以后,我觉得必须得减肥,怎么减呢?节食减肥快,早上不吃早餐,中午就吃一个煎饼,一根黄瓜,坚持了很长时间。肥虽然减下来了,但为健康埋下了隐患。

胆结石第一次犯病——后来有一次吃完晚饭,我就觉得肚子疼,在床上辗转反侧。当时我并不知道自己得了胆结石,以为就是胃疼。后来经过这么一折腾,那块石头跑了,就不疼了,这是第一次犯病。

胆结石第二次犯病——第二次是半夜十二点多,肚子疼给疼醒了,



图/TP

我觉得可能是原来控制饮食,是不是因为饥饿引起的胃溃疡。胃溃疡引起的疼痛,吃点东西就会好。好不容易翻出一罐八宝粥,就给喝了,但喝完一小时疼痛也没缓解。

最终——我自己是外科大夫,一摸,不行,估计得胆结石了。等到了医院,我到B超室一照,果然是胆结石。怎么治疗呢?开刀。我的胆就被摘除了。

不吃早餐,伤胃又伤胆!

其实大家都知道早饭应该按时吃,可是有时候时间来不及了,就给省略了。这样做,从表面上看,只是省略了一顿早饭而已,但是,从长远来看,忽略的却是人的身体健康。

胃在等早饭来临,它按时分泌了一小部分胃酸,但是你没有给它吃早

饭,胃酸没有东西可消化,它就会对胃内黏膜产生自我溶解。这种自溶容易导致溃疡、炎症。所以许多人的慢性胃炎,都是没有按时吃饭的原因,尤其是不吃早饭。

对胆囊也有影响。和胃一样,胆按照以往的早饭时间,已经率先分泌了一些胆汁出去。可是你没给它吃早饭,所以导致胆囊做了无用功,使胆汁浓缩、胆盐析出,最终可能变成十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石。

好早餐要有4样!

早餐不仅要吃,而且还要吃才行。

不知道什么样的早餐是好早餐?

记住有这4样就够了——

谷类+肉蛋+奶+果蔬

经常这样吃早餐的人尤其要注意!

湿气重不重低头看一处

【自我保健】

有些人在午饭过后,要是常常感觉瞌睡,身体没劲,下雨阴天尤为严重,感觉好像穿了件湿衣服似的,难受程度难以想象,并且脸上总是油腻,锃光瓦亮的,脸上痘痘一片片的,男人更为明显,前胸后背痘痘更多,密密麻麻,尴尬症都犯了。

如果想知道自己体内的湿气重不重其实很简单,你只需要早上起床上厕所的时候注意自己的小便是否浑浊,健康人排出的尿液为透明、淡黄色的液体,随尿量的多少,尿液颜色会有深淡的不同。如果你的小便浑浊如泔水,但尿道没有疼痛为主证。

原因是湿热下注膀胱,膀胱气化不利,或脾虚下陷,肾虚不固所致。治宜清热利湿,或补气升清,或补肾固摄,或滋肾固涩,健脾渗湿。

一般湿气会出现以下这几个症状:

1. 头发油腻,头部出现昏、沉、重
2. 脸部容易长痘、毛孔粗大
3. 鼻头爱出油、黑头多、酒糟鼻、眼袋浮肿
4. 嘴唇发紫、发干、口干、口臭舌苔厚腻,易得口腔溃疡
5. 四肢关节酸痛沉重、腰腹脂肪堆积、出现大肚腩、体型肥胖
6. 经常浑身无力、贪睡。腿脚容易浮肿、易出汗
7. 皮肤经常莫名发痒、易过敏、易起湿疹
8. 胸闷、心悸、呼吸不畅
9. 食欲不振,胃痛、胃胀,消化不良
10. 易便秘、大便沾黏、不规律、不成型

以上遇到一种就说明你体内有湿气!

食疗

食疗就得说到薏米,薏米在中药里称“薏苡仁”,《神农本草经》将其列为上品,它可以治湿痹,利肠胃,消水肿,健脾益胃,久服轻身益气。薏米味甘淡,能利水渗湿,就像疏通水道一样,能将人体内的水湿之气排出,是常用的利水渗湿药,也是常用的祛湿食疗药材。相比其他具有燥湿功能的药材,薏米的特点就是渗湿、安全。

薏米红豆粥

材料:薏米20克、红豆20克、芡实5克、枸杞2克

做法:薏米想要祛湿效果,必先进过炒制。炒制过后,把全部的材料放进锅里。放入适量的水,煮至薏米和红豆烂熟,然后加入红糖,搅拌均匀至融化即可出锅。

薏米山药粥

材料:薏米50克、枸杞15克、山药50克、葛根10克

做法:将所有材料放入电饭锅内,再放2碗水,功能设置为“熬粥”状态,出锅即可食用,吃时可加少许盐调味。

【养生需知】

大家都知道,高血压、高血脂、高血糖是导致心脑血管疾病的主要危险因素。还有一个问题叫“血稠”,它对健康的危害,有时甚至不逊于“三高”。

我们总以为血管黏稠只能出现在老年人身上,而事实上,如今越来越多的年轻人都有这个症状。饮食不注意,经常使用高脂肪、高糖分的食品,压力大、喝酒抽烟,都能引发血管疾病。

当你的身体出现如下信号,证明你体内血液黏稠度很高,需要格外注意:

一、嘴唇发紫

当感觉自己的嘴唇发紫,一定要引起重视,血液粘稠并伴有红细胞增多的人,嘴唇就会发紫,而且稍微干点活就会很累。



图/TP

二、气短胸闷

血液黏稠了,给心脏以及各个器官供血就迟钝,导致血管的堵塞、动脉粥样硬化、“三高”等问题,会感觉到气短胸闷,常感觉心悸,并呼吸不畅。

三、早上浑浑噩噩,晚上特精神

早晨起不来,好不容易起来了,也感觉全身无力,没精神,浑浑噩噩,但一到晚上就精神抖擞。这是血液黏稠的一大信号。

四、一蹲下就呼吸困难

有很多人一蹲下就开始呼吸不畅,这就是血液黏稠的问题,因血液黏稠,当蹲下的时候,到达心脏的血液就流淌不畅,血液循环不足,无法及时供给脑部肺部,才会出现呼吸不畅的现象。

需要注意的是,有些情况下,血黏度变高可能没有任何症状。因此下面几类高危人群,最好定期体检:

高血压患者

血液太黏稠的信号

高血脂患者
长期吸烟者(包括二手烟)
45岁以上的男性
如何降低血液黏稠度,更好地清理血管呢?

1、常喝番石榴茶。很多人不熟悉番石榴茶,它是软化血管的一把好手,能降血脂和血糖,降低胆固醇,同时具有耐缺氧,迅速解除疲劳的功效。有助于延缓人体过氧化进程,具有抗衰老作用,可以预防心脏病、癌症等慢性疾病。搭配青钱柳茶喝,效果更好。

2、晚上一杯莲子心茶。莲子心有治疗高血压、心悸和失眠的作用,每天睡前1小时喝一杯莲子心茶,不仅能让睡眠质量越来越高,而且还能软化血管,降低血压。

3、苦荞茶中含有黄酮类物质,其主要成分为芦丁。芦丁含量占总黄酮的70~90%,芦丁又名芸香甙、维生素P,具有降低毛细血管脆性,改善微循环的作用,在临床上主要用于糖尿病、高血压的辅助治疗。而芦丁在其它谷物中几乎没有。在

苦荞茶中不仅含有丰富的蛋白质、叶绿素、脂肪、碳水化合物、粗纤维、矿物质及微量元素,同时还含有18种天然氨基酸,总含量达到11.82%,并含有9种脂肪酸,对幼儿有促进生长发育的作用,对成年人可防止冠心病的发生。

4、要说清理血液垃圾,就不得不提蜂蜜了。蜂蜜不仅是天然的美容品,它对于血液垃圾的清除,效果真的很棒!蜂蜜中含有与人体血清浓度相似的各种无机盐,所以蜂蜜被人们称为“血清之王”。每天早晚来一杯蜂蜜水清肠道,排便便。

绿茶有助于抑制心血管疾病,茶多酚对人体脂肪代谢有着重要作用。人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高,血管内壁脂肪沉积,血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚,尤其是茶多酚中的儿茶素ECG和EGC及其氧化产物茶黄素等,有助于使这种斑块增生受到抑制,使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低,凝血变清,从而抑制动脉粥样硬化。