

日本人为何全球最长寿?

日前,世界卫生组织发布的2015年版《世界卫生统计》报告显示,2014年日本女性的平均寿命为86.83岁,男性为80.50岁,均刷新了历史最高纪录。与其他国家比较,日本女性的寿命已经连续三年位居世界第一,日本男性的排名也上升了一位,排名第三。日本人成为全球最长寿人群。

日本人为什么全球最长寿?日本人的长寿除了较高的医疗水平和医疗保障外,和他们独特的生活方式也密不可分!

1.请客总是吃不饱

山东省济南市中心医院消化内科主任医师王德荣说,刚到日本时,很长时间都饿得饥肠辘辘,因为日本医院食堂的饭,用他的话说是“少得可怜”。几片新鲜蔬菜、四五片肉片、一碗酱汁、一小碗米饭就是一顿饭。

他曾多次到日本的导师和朋友家做客,发现日本人请客最大的特征是主人很热情,而客人却往往吃不饱。主要原因是尽管菜品有十几道,可是每道菜的菜量极少。请客吃不饱不是主人吝啬,而是由日本菜的特点决定的。

感觉上,日本人的饭量只有中国人的一半,即使是干体力活的,饭量也比我们少得多。所以在日本,除了相扑运动员以外,很少见到胖子。而且日本人吃饭很慢,一碟菜我们一口就能吞下,他们却能细嚼慢咽地吃上十几分钟。

适当地节制饮食,是简便易行的健康长寿、延缓衰老的方法。时常穿梭于各类宴会的人,长期摄入大量的高热量、高脂肪和高蛋白质的“三高”食品,对健康和长寿损害极大。

2.膳食特点“少量多样”

日本人的膳食特点是食物种类多样而不偏食,每顿菜肴品种多、数量少。鱼、肉、蔬菜、豆类、水果和米、面,都用小碟、小碗盛装,花样繁多,这样每顿饭都摄入多种而且均衡的营养成分。

日本人的饮食以大米、蔬菜、海产品为主,而且菜一般都很清淡,土豆、胡萝卜、洋葱都放在水里煮一煮,外加一小盒调料蘸着吃。

作为消化内科的主任医师,王德荣对这一点感慨万分:“人体对营养的要求是多方面的,饮食合理搭配能够保证机体所需要的各种营养物质。因此,要避免偏食和饮食的单调,做到膳食的合理搭配,多吃蔬菜、水果、豆类等食品。”

许多人因不懂平衡膳食的重要性,仍在一边大把吃药、一边大口吃肉。如高血压、高血脂、冠心病、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松症等的发生与膳食结构的不合理、营养素摄入的失衡有着重要的关系,我们应当特别注意合理的膳食结构和营养平衡。

3.烹饪讲究“水料理”

在日本,几乎看不到炒菜的油烟,日本人的烹饪方式主要是生食或者蒸煮。在日本的餐馆里,一棵卷心菜蒸过之后,只撒少许盐,滴几滴橄榄油,再撒上点芝麻就算一道“沙拉”被端上了餐桌。

日本料理也被称为“水料理”。在日本饮食中普遍少油、少盐、少调味品,其饮食原则是尽量使各种饮食材料保持原味。另外,日本料理也很少用煎炸、红烧等烹调方法,多用清蒸、凉拌或水煮。日本人吃海产品、豆制品和蔬菜也不用大量的油爆炒和红烧,基本上是生吃或拌成沙拉。

清蒸、凉拌、水煮的烹调方法可最大限度地提供丰富的纤维素、维生素、矿物质和其他活性物质,减少致癌物质的产生,对健康和长寿意义重大。

4.爱吃海产品,吃鱼比吃米多

日本四面环海,每餐都会有新鲜的海产品。日本每年人均吃鱼100多公斤,超过大米的消耗量,海产品消费量世界第一,所以,日本是彻底的食鱼民族。



日本食堂的饭少得可怜



食物种类多样,但数量极少



日本人的烹调方式主要是生食或蒸煮

章鱼、鲑鱼、虾、蟹、秋刀鱼、蚝等海鲜中含有丰富的氨基酸和牛磺酸,能降低血液中的胆固醇,减少中性脂肪。鱼和贝类的牛磺酸含量丰富。

此外,日本人还常吃海带、海苔和裙带菜等海藻类,海藻中含有丰富的微量元素和膳食纤维,是抵御高血压和糖尿病的杀手锏。日本料理中的寿司是日本国民的主食,其主要成分就是米饭和紫菜。将海藻类作为主食天天食用,是日本料理最独特的方面,这和日本人的长寿有着密切的关系。

5.热衷于沐浴与万步走

日本人长寿与他们的养生方式也很有关系。日本人是世界上最爱沐浴的民族,除了家家拥有设备齐全的考究浴室外,社区内的公共浴室也是星罗棋布。值得一提的是,日本民族在沐浴方法上还在不断推陈出新,发明了诸如米酒浴、鲜花浴、菜汤浴、苹果浴和森林浴。这些新的浴法不仅可洁净身体,而且还兼有防治某些疾患和放松紧张情绪的效果。此外,很多日本人还会利用假日乘坐新干线到位于城市周边的温泉泡一泡。

很多日本人都热衷于“每天走1万步”的健身方式,有研究认为,这也是当今日本人平均寿命名列世界前茅的主要因素之一。

虽然日本是著名的汽车生产国,每个家庭也都拥有至少一辆汽车,但日本人特别喜欢步行上街,出行大都乘坐地铁或者公交车,只有周末外出度假或者

家庭主妇去超市采购才会开车。

6.心态平和,街头吵架是“很不可思议的事”

日本老百姓谦和有礼,在日本街头别说打架了,就是见到有人吵架,都是很不可思议的一件事。和睦共处,遇事不躁,耐性和韧性极高,这既是日本人从小就注重培养的良好修养,对于延年益寿也大有裨益。

很多疾病的产生、恶化都与情绪有关。当人的心情愉快时,脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌及新陈代谢就会处于平稳的、相互协调的状态。日本人比较谦和,相互之间特别注意文明礼貌,遇事不怒,心态较好,这是一种很好的日常精神疗法。当遇到不愉快的事情时,日本人很懂得发泄。“出气带”、“模拟恶人”都是日本人的发明。

7.拼命工作也最会休息

别看日本人工作压力非常大,但是日本人很懂得劳逸结合,工作时认真负责,休息时尽情放松,这一点从世界各地到处可见捧着相机、背着行囊的日本游客就可见一斑。日本人酷爱旅游,旅游使他们变得年轻而愉快。

“工作有张有弛,就可以排除孤独和忧郁感,忙忙碌碌的人往往是最快活的人——这是日本人的共识。”王德荣说,“工作使人能与社会广泛接触,得到友谊、温暖和真诚,有益于身心健康。”

(羊晚)

常吃一种菜 眼睛水汪汪

还在为修饰容貌去买一大堆昂贵的护肤品吗?其实不必如此大费周章,吃对食物就能把你打扮得更漂亮。《生命时报》结合美国著名健康网站“问他”以及《印度时报》的新近报道,为女性读者准备了一餐美容盛宴。

“眼药水”:菠菜。菠菜富含类胡萝卜素和玉米黄质,可以滋润眼睛,使其变得清澈、明亮、水汪汪。

“润唇膏”:樱桃。樱桃含铁丰富,铁是合成人体血红蛋白的原料。因此,常吃樱桃,能让双唇变得娇艳润泽。

“牙膏”:猕猴桃。猕猴桃含有大量维生素C和钙质,能使牙齿更坚固。它含有粗纤维,有一定清洁效果,吃完猕猴桃后喝杯水,效果不比刷牙差。

“护发素”:鸡蛋、芒果。鸡蛋中的铁含量很高,可以预防脱发。鸡蛋同时富含硫磺,可以让发丝更柔顺。芒果中的维生素含量极高,还含有头发非常需要的磷等矿物质,常吃可改善头发干枯、易断的情况。

“润肤露”:香蕉、葡萄柚。年龄增长,长期吸烟、喝酒,都会促使皮肤弹性减弱。香蕉富含大量钾元素,经常食用可保持皮肤的弹性,润肤养颜。葡萄柚富含维生素E,常被用作化妆品里的皮肤软化剂,可以减少皱纹。

“护甲油”:鸡肉。爱美的人不会忽略指甲的保养。其实,只要从膳食中摄入足够的水分和蛋白质,指甲就会呈现健康光泽。鸡肉就是不错的选择。

“减肥药”:柠檬、甜菜。柠檬中的柠檬酸可以有效提高肠胃的消化功能,餐后喝杯柠檬汁有助排出体内油脂,让你不会因多吃而发胖。甜菜根含有甜菜碱,可以促进脂肪分解,减少多余的赘肉。

(人民)

女性秋季咋养生 吃点滋阴去燥的食物吧

秋季总体来说需要润燥,女性养生需要吃一些滋阴的食物。比如莲藕、银耳、百合、山药等。

一、藕:滋补养生,健脾开胃

藕是东方蔬菜之王,清热疏郁,滋阴润燥。富含多酚类物质,可以提高免疫力,还可抗衰老。把藕加工至熟后,其性由凉变温,虽然失去消淤、清热的性能,却变为对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。新鲜莲藕榨汁加蜂蜜,有助解除烦闷口渴。

二、银耳:增强人体免疫力

银耳含多种氨基酸,能缓解皮肤干燥、瘙痒。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肺的作用,还可以滋阴润肺。可以在煮粥、炖猪肉时放一些银耳,这样既可以享受美食,又能滋补身体。秋天多吃冰糖银耳羹,有润肺美容之效。

三、山药:调整代谢,补肺气

《本草求真》曾写道,“入滋阴药中宜生用,入补脾肺药宜炒黄用。”山药具有滋阴养肺功效,可以调整代谢、润肤、通肠。山药淀粉含量低,当成主食常吃也不易发胖。

四、百合:养心安神,润肺止咳

秋季吃百合,有润肺止咳、清心安神、清火散热、补中益气、美容养颜等功效,是上好的营养滋补佳品。

推荐养生汤:莲藕山药百合汤,一根莲藕+一根山药+一把泡开的干百合一起熬汤,常喝常滋润。

(小新)

