

一起床就心情不好？ 吃对早餐也能让你开心一点点

本报综合报道

刚起床就心情不好？这时吃点让你开心的早餐很重要。英国营养学家罗博·霍布森认为，人可以通过正确饮食获得一天好心情。

生可可加到粥里

没错！你可以把巧克力当早餐！但不要高兴得太早，罗博只提倡食用巧克力最纯的那部分，即生可可。生可可是可可最纯粹的形式，它是极丰富的镁元素的来源。而研究同样表明，镁这种矿物质对于患有与情绪相关的经前综合症的女士可能

会起到一定的缓解作用。生可可也是温和的情绪增强剂苯乙胺(PEA)的来源。只要一勺，便可提供PEA每日推荐摄入量的18%，将其添加到冰沙、粥或自制的能量球(比如用巧克力、燕麦等做成的球状食物)中也不失为好的选择。



谷物早餐不能少

虽然有些食物拿来当早餐可能不是最健康的，但高纤低糖的谷物，却是将食物转化为能量的维生素B族的很好来源。要知道，当维生素B1缺乏时，不仅会疲乏无力、

消化不良，还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现。当维生素B12不足时，还会出现思维能力下降等情况。同时，它们还能提供在许多冬季膳食中缺乏的维生素D，要知道

维生素D的缺乏容易增加季节性情绪失调的风险。此外，人们可以尝试通过添加新鲜水果、坚果、种子类食物和干果来增加谷物餐营养成分的种类。

嘴里嚼点干果

罗博谈到，对于许多女性而言，体内含量较低的铁元素可能导致抑郁症状的出现，因此可以通过吃干果来增加铁的摄入量。

铁元素含量低在女性中并非罕见，在这其中十几岁的女孩受影响最大。铁元素含量低会导致易累、疲倦和抑郁。食用干果能够有效增加铁

元素的摄入，80克杏脯就能提供这种矿物质每日建议摄入量的15%。可以将干果添加到谷物、酸奶中或者直接将其作为健康零食来食用。

吃点瓜补补水

在冬季，集中供暖系统能够轻易将人们身体中的水分带走，要知道脱水对于人的心情有着惊人的影响，它会通过产生混沌感和无力感

使人无法集中精力，因此保持水分摄入十分重要。罗博建议，可以食用瓜类来开启新的一天。瓜类能够补充日常

膳食中所需的水分，增加维生素C，将瓜类当作早餐或者上午10点左右的加餐，是及时补充水分的不二选择。

健康小贴士

“由内而外”补水降火，预防口角热疮

本报综合报道

最近雨雪多，冷空气频繁南下，大家待在暖气房里的时间明显增多了，时间一长，很多人就会口角发红、发痒、脱皮，甚至出现水泡等等，这都是口角热疮的症状。人们不禁要问，大冷天怎么也会得口角热疮呢？口角热疮一旦发作，吃饭说话都会受到影响。专家认为，口角热疮的发病，多与火有关。但这个“火”，有实火、虚火之分。“实火”即心脾郁热，多见于平时身体比较结实，嗜好油腻甜食，又喜欢饮酒、吃辛辣刺激食物的人。发病的表现有口角处红斑、水肿，伴有颜面部疖

肿、口气热臭、大便偏干等。而另一种“虚火”，即“阴虚火旺”，与工作劳累、缺乏锻炼、连续熬夜等有关。局部跟全身的表现有所不同，局部表现为皮肤粘膜皲裂、粗糙，脱屑，伴有手足心发热、口干、容易腰酸等。得了口角热疮，可用些油脂(香油)或者防裂油涂在上面，还可涂些云南白药或者冰硼散。此外，还可以服用维生素B2，每日3次，每次1-2片。链球菌性口角炎，可外涂抗生素药膏，同时口服广谱抗生素。如果是真菌性口角炎，可用抗真菌药物。如果是口唇疱疹，建议外用抗病毒药物。



容易发生口角热疮的人要特别注意日常预防。首先，膳食要均衡，辛辣刺激食物要少吃，多吃富含B族维生素的食物，比如绿色新鲜蔬菜、玉米、豆类、小米、瘦肉、禽蛋。同时在煮饭烧菜时也要注意，B族维生素很不稳定，遇水容易分解，加热时易被破坏，因此米不要反复淘洗，蔬菜加热时间不宜过长。其次，要重视面部的清洁卫生和滋润保健，饭后及时将嘴角擦干，多喝水，可以提高机体与皮肤的滋润度。嘴唇口角干燥起皮时，可涂抹防裂油、鱼肝油、油脂性护肤霜等。不停地舔嘴角，只能得到一时的舒服，不能解决干燥的问题，相反会将唾液中的微生物带至裂口中，引起细菌感染，加重口角炎症。因此，要做到忍住不舔嘴角。冬天在暖气房里的时间久了，要注意多喝水、多吃新鲜水果。同时要注意室内通风换气，保持空气清新，条件允许也可以使用空气加湿器。最后，合理的食疗也能做到降火，如鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜、苦丁茶、菊花茶等。“虚火”除了导致口角炎以外，还容易引起腰酸不适，建议多吃些百合、银耳、莲子、枸杞，还可以熬制冰糖莲子汤、百合银耳羹等。



健康百科

哮喘高发 食疗运动是关键

冬季是支气管哮喘的高发季节，为了安然过冬，哮喘患者在这样的季节应该注意什么问题呢？

哮喘病人冬季要注意什么？

哮喘病人首先要注意防护，比如防寒保暖、预防呼吸道感染。特别是冬春季节，早晚温差比较大就容易感冒。病毒、细菌感染会诱发哮喘发作，尤其寒冷会直接导致哮喘发作。

另外要注意合理饮食，过甜、过咸、过冷、过热都可能引发哮喘。所以饮食一般尽量保持清淡，多吃新鲜蔬菜水果，特别是体质比较敏感的人，对一些容易过敏的食物，如鱼、虾、蟹、贝壳类的海产品要格外小心。

哮喘病人在冬季能够运动吗？

对于达到并维持良好控制的哮喘患者，是能够像正常人一样参加运动和休闲活动的。可以做一些强度不大的体育锻炼，如体操、慢跑，老年人也可以打打太极拳、做做呼吸操等等。

但对于控制不好的哮喘患者，剧烈运动可能会加重或者诱发哮喘症状(运动型哮喘)，应避免在寒冷天气呼吸干冷空气的情况下进行运动。

缓解期如何食疗？

哮喘病人的体质，一般而言有个共同的特点——体虚，正气不足。哮喘病人在缓解期或稳定期，都属于体虚，而体虚又分为两种，一种属于肺脾气虚，另一种属于肺肾两虚。如果是肺脾气虚的病人，可以推荐喝山药八宝粥，主要成分有山药、黄芪、茯苓、薏米、莲子、赤小豆、红枣等，可以起到健脾补肺益气的作用。

如果是肺肾两虚的病人，一般属于老年发病、久病，可以推荐喝虫草老鸭汤。鸭肉性微凉甘，有滋阴清热的作用；冬虫夏草偏温、味甘，能够滋肺补肾。通过调理五脏，可以减少哮喘急性发作。

(通讯员 张秋霞)