

科学保健的 『十一佳期』

● 文 倩

睡眠的最佳时间: 人体的“生物钟”在22至23时出现一次低潮,因此,睡眠的最佳时间应是21~22时。

起床最佳时间: 实验表明,早晨5至6时是生物钟“高潮”,体温上升,此时起床就会精神抖擞。

用脑最佳时间: 上午8时大脑具有严谨周密的思考能力,10时精力充沛,下午2时反应最敏捷,晚上8时记忆力最强,推理能力在白天的12个小时内逐渐减弱。

饮水的最佳时间: 早起后喝一杯开水,可以补充体内水分,有“洗涤”肠胃作用;餐前1小

时饮一杯水,有助于消化分泌,促进食欲。

散步减肥的最佳时间: 冬春季的头一两个月锻炼时间至少应避免早6~7点钟。夏秋季节太阳出来很早,早晨5~6点钟锻炼气候凉爽,空气新鲜。平时,上午10时、下午3时,做健身操对健康有益。

洗澡的最佳时间: 不同时间洗澡,收效不一样。清晨起床洗澡,若水温不当,人体难以适应,易患感冒。中午洗澡虽然能带来一身清洁与轻松,但轻快之后就会疲倦乏力。最好是晚上临睡前来一次温水浴(水温40~50度),使得全身肌肉、关节松弛,血液循环加快,使你安然入睡。

美容的最佳时间: 皮肤的新陈代谢在夜间12点至凌晨6点最为旺盛,因此晚上临睡前使用化妆品美容护肤效果最佳,能真正起到促进新陈代谢和保护皮肤健美的作用。

饮茶的最佳时间: 生活中许多人都习惯于餐后立即饮茶,其实,这很不科学。因为餐后立即饮茶,茶叶中的鞣酸可与食物中的铁质结合成不溶的铁盐,降低铁的吸收,时间一长可诱发贫血。若在餐后1小时,食物中的铁质已基本吸收完毕,此时饮茶就不会干扰铁的吸收。故餐后1小时后为饮茶的最佳时间。

吃水果的最佳时间: 人们通常认为饭后吃水果最佳,台湾一教授却提出新见解,强调饭前1小时吃水果最为有益。其理由是:水果属生食,吃生食后再进熟食,体内就不会产生白细胞增高等反应,有利于保护人体免疫系统,从而增强防病抗癌能力。饭后吃水果无此种保护作用。此外,饱食之后吃水果,所

含果糖不能及时进入肠道,以至在胃中发酵,产生有机酸,引起腹泻,故餐后需待1小时后再吃水果。

刷牙的最佳时间: 早晚刷牙固然必要,但最佳时间却是每次进食后3分钟内。因为饭后3分钟口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质,腐蚀溶解牙釉质。

开窗通气的最佳时间: 每天上午9~11点、下午2~4点开窗透气效果最好。此时气温已升高,逆流层现象也已消失,大气层的有害气体逐渐散去。

最近,笔者应朋友之邀,到闹市区一家小有名气的饭店聚餐。席间,服务小姐端上“醉虾”。这是一道时尚菜肴,它是用透明玻璃缸盛装活虾,并浸满食醋、酱油、白酒等调味品,约3~5分钟后,掀开盖子,河虾仍活蹦乱跳,有几只竟跳出缸外。大家顿时来了兴趣,纷纷动筷品尝,餐桌上还不时发出赞叹气,满盆醉虾在短短几分钟内就一扫而光。

醉虾味道鲜美,时下城乡许多大小饭馆为迎合消费者“求鲜食活”心理,席宴上这道菜非常盛行。那么,生食醉虾是否符合食品卫生要求呢?据上海市食品卫生监督机构抽样调查,发现有64%的样品含细菌总数超标,其中最高的每克醉(炆)虾中含细菌总数达65万个之多,而含大肠菌群数超标的为95.5%。这个数据充分表明,醉虾不能吃。因为河虾大

多是野生的,也有人工养殖的,它们生长在淡水里,而河水一般都要受到病原微生物及某些有害物质的污染。即使这些活河虾洗得很干净,再加酒、醋等调料加工处理,但由于酒醉时间很短,根本不能达到有效的杀灭病菌的目的。

现代医学科研证明,河虾是某些人体寄生虫的中间宿主。据某市卫生防疫部门调查7家饭馆供应的醉虾中带有华枝睾吸虫囊蚴的就有5家。另外,还有一种肝吸虫,它是寄生在人、猫或狗等动物的肝胆管内,其虫卵入水发育成囊蚴后,即可侵入鱼、虾体内。如果人们生吃醉虾,肝吸虫囊蚴便会随之进入消化道,引起胆管炎或胆囊炎。为此,希望广大消费者千万不要贪一时口福,生吃醉虾,惹祸上身而损害自身的健康。

切勿品尝

“醉虾”

● 江锦琦