一便秘就吃香蕉？再次強調：若遇到這種，只會讓你越吃越“堵”

今天，你便秘了嗎？

“便秘”是很多人都有的煩惱，特別是中老年人、長期久坐不動的人群，由於腸胃的運轉功能較差，再加上不愛運動、日常中攝入的膳食纖維成分相對較少，便秘問題也因此出現。

什麼樣才算便秘呢？

從科學角度來看，一周內大便少於兩次，且大便幹結、難排除，就符合便秘的症狀。

便秘可不單單是大便困難如此簡單，長期便秘還可造成皮膚變差、口臭、痔瘡等問題。

吃香蕉，是否真的能緩解便秘症狀？

一旦出現便秘，大家都想盡辦法調整，而吃香蕉就成了首要選擇。從科學教角度來看，香蕉中含有少量膳食纖維和果膠成分，適當吃香蕉的確能增加糞便的體積促進大便排出。

其實，在市面上購買到的香蕉，大部分都是還沒有成熟時候，就已被採摘下來，隨後通過人工催熟的方式，讓其再進一步的成熟。

這主要是因爲若香蕉在樹上就自然熟透，不利於日後運輸和保存，很容易出現腐爛情況，所以催熟已經成了行業中公開的秘密，經過人工催熟後的香蕉，口感與自然成熟的香蕉區別並不大。

未熟的香蕉，反而會增加便秘症狀

如果你購買到表明青綠色、還尚未完全成熟的香蕉，認爲這種是新鮮的種類，那你就大錯特錯了！

生香蕉中存在大量的鞣酸成分，而鞣酸又具有一定的收斂功能，它不僅可抑制胃液的分泌，並且還會阻礙腸胃蠕動，導致糞便在腸道內無法排出，水分再次被腸黏膜吸收，便秘情況也會越來越重。

所以說，想要緩解便秘，那首先就應選擇成熟的香蕉，可通過以下幾個方式進行選擇：

1、看形狀

通常情況下，自然成熟的香蕉往往是向上彎曲的形狀。

這主要是因爲香蕉本身有向陽性，隨著香蕉的不斷生長，對陽光的需求量也越來越大，香蕉會努力的向著有陽光的地方生長，最終變成向上翹起的樣子，所以在購買時，大家可優先選擇彎曲的香蕉。

2、看色澤

完全成熟後的香蕉，不僅表面非常有光澤，且會呈現出金黃的顏色。而相反的，如果香蕉通體發綠，那就是還未成熟的種類，可適當服放置一段時間，讓鞣酸物質流失，然後再食用。

3、看瘢痕

判斷香蕉是否成熟，還可以從瘢痕上來分析，一般情況下，長斑點的香蕉，多屬於成熟種類。

不過要注意，如果香蕉皮已經發黑，且香蕉果肉也出現了發黑情況，這通常是腐敗的表現，不適合再次食用。

最後還要提醒大家，香蕉只有輔助調整便秘的效果，但如果便秘已經非常嚴重，僅僅依靠吃香蕉，並不能徹底達到潤腸通便的效果。

所以，在發生嚴重便秘之後，積極就醫進行調整很有必要，除此外生活中還可適當吃一些粗糧，促進大便的形成和排出。

有糖尿病的人，吃西紅柿好嗎？怎麼吃？

有糖尿病的人當然可以吃西紅柿，而且還是非常推薦吃的食物之一。糖尿病患者可以多吃一些含有維生素C以及維生素B的食物,而我們提到的番茄是常見的蔬菜,番茄裡面含有豐富的維生素C以及維生素B群,所以非常適合糖尿病患者食用。

西紅柿是一種含糖很低的蔬菜，吃後轉化成的血糖很少，幾乎不會對餐後血糖帶來什麼影響，但含有大量人體所必須的維生素、微量元素、礦物質等營養素，爲了能達到營養需求，每天吃兩到三個就可以了！

西紅柿的皮是好東西！糖尿病吃西紅柿的時候,最好不要把皮去掉,因爲西紅柿的皮中也含有維生素、礦物質和膳食纖維。

但是！請注意！一些西紅柿因爲在生長的過程中使用了植物激素而表現爲頂部凸出,這種西紅柿糖尿病人是不能吃的。

和西紅柿相比,經過濃縮的番茄醬中的番茄紅素的含量更高。不過,番茄醬損失了新鮮西紅柿中含有的膳食纖維。因此,糖尿病患者最好是兩者都適當食用些。

糖尿病人在吃西紅柿的時候,生吃,熟了吃都可以。這兩種吃法對身體都有好處,可以根據自己的需要選擇。番茄紅素和胡蘿蔔素是脂溶性維生素,所以炒番茄營養吸收率高,生吃吸收率低。如果攝取維生素c,則生熟均可,因爲番茄酸度大,有利於維生素C的穩定,烹調之後損失比較小。

綜上所述，西紅柿是很適合有糖尿病的人的一種食材，平日既可在吃飯時當蔬菜吃，也可在兩餐之間當作加餐水果吃。當作蔬菜吃時最好與富含優質蛋白的食物搭配在一起，比如雞蛋西紅柿、西紅柿燉牛肉、西紅柿豆腐等，既補充了西紅柿所缺少的優質蛋白，又鮮美可口，營養美食一舉兩得。

最簡單的養生法是喝水？但喝水也有講究，60歲以上人群更要注意

你渴了沒有？是不是當你看到這一句話時才意識到，自己有好長一會兒沒喝水了！

我們都知道，水是生命之源，它對於維持人體機能正常運轉起著非常重要的作用。然而，生活中卻總會忽略喝水這件事。尤其進入夏天，氣溫升高、排汗增加，如不及時補充水分，可能會對身體造成嚴重負擔！

一旦缺水，會給我們身體帶來哪些危害？爲何老年人會出現補水不及時的狀況？又有哪些信號提示我們，要抓緊補水了呢？

身體缺水究竟多危險？

1堵塞血管 血液中80%都是水分，當人體缺水後，血容量減少，血液黏稠度增高，血液供應變緩慢，血壓降低，細胞代謝下降。

對於老年人來講，容易心慌、氣短、頭暈、跌倒；如果本身存在冠狀動脈狹窄，還容易造成心梗或腦梗。

2影響腎臟功能 血液的濃稠度可以通過自身調節，但是尿液的多少是無法通過自身來調節的。

因而出汗過多導致身體缺水後，排尿次數就會明顯減少，此時尿液在膀胱裏的時間會明顯延長，這樣就容易繁殖出大量的細菌，會在膀胱內不斷滋生，進而影響到腎臟。

據統計，在夏季，腎臟功能出現問題幾率明顯提高，腎絞痛、血尿的門診量普遍增多。

警惕夏季高發病：腎結石

腎結石的發病率爲5%~10%，尤其對於老年人來說，由於運動減少、水分不充足等原因，患病率還會有所增加。

而多汗者，有代謝性疾病比如糖尿病、高血壓、肥胖的患者，久卧病床或骨折的，既往有過結石的患者，5年內再發率高達50%。

腎結石早期時，由於結石較小，往往沒有太大感覺，對腎臟、尿路系統的影響也比較小；但隨著病情的發展，結石體積不斷增大，可引起腎積水、尿路感染甚至泌尿系統癌症。因而，千萬不要忽略它的存在！

腎結石的表現：

①出現疼痛的症狀，一種症狀爲非常疼痛，另一種症狀爲慢性鈍痛；

②尿液顏色發生變化，如出現血尿；

③和尿路的感染、刺激有關，出現尿頻、尿急、尿痛的感覺。

日常生活中，我們可以多吃些木耳、芹菜、番茄，幫助加快身體中水分的排泄，達到良好的利尿效果，以預防腎結石。

而菠菜、芒果等高草酸食物，可以使尿液中草酸鹽的濃度升高；堅果、豆類等高蛋白的食物，可能導致尿鈣的排泄。這些都會增加腎臟負擔，腎臟不好的人群要少吃。

燒烤、海鮮、啤酒、動物內臟等高嘌呤食物，則是腎結石高危食物，已經患有腎結石的朋友應避免食用。

5個症狀判斷身體是否缺水

很多人會產生疑問，正常人感到口渴不都會喝水嗎？爲什麼還會有人出現缺水而危害身體健康的情況呢？

的確，缺水時，身體自身的調節能力會發出口渴的提示。然而，對於老年人來說，他們的器官反應較爲遲鈍，味覺、渴覺等多種感覺會同時下降，於是就會出現身體缺水卻不“口渴”的現象，繼而遺忘喝水。一般來講，60歲以上就要引起注意了。

一旦不能及時補水，很容易造成老年人皮膚乾燥以及排泄不暢、便秘等現象，易出現脫水、中暑。對於有心腦血管疾病的老人更爲危險。因此，學會判斷自己身體是否缺水很重要。

1尿液的顏色加深 首先，最簡單的辨法是通過尿液的顏色，來判斷身體缺水的程度。隨著血壓下降和身體組織缺水，脫水者的腎臟會濃縮尿液甚至阻止尿液產生。

正常的尿液爲清澈的淡黃色，尿液濃度隨之增加，其顏色也會逐步加深，嚴重時呈深黃色甚至琥珀色。

2臉紅 身體缺水的同時，也會影響腦部細胞組織缺水，當大腦的血管擴張，就會表現爲臉紅的症狀，有時也伴有發燒，這是相對比較輕的脫水症狀。如果再進一步發展，加上天氣炎熱，就容易發生中暑。

3記憶力減退 缺水以後影響腦細胞代謝，從而影響到記憶力和大腦的思考，出現反應遲鈍、下降。特別是上了年紀的人突然變得總愛忘事，可能跟缺水有關。

4容易疲倦 長期缺水容易導致血流量和血壓下降，血液含氧量也隨之下降。缺少足量氧氣，肌肉和神經功能就會削弱，因而更容易產生疲勞感。

到了夏季我們經常會感覺到不舒服、身體很累、非常沒精神、經常打瞌睡等，就可能是身體缺水的信號。

5關節疼痛 許多老年人可能都會有關節痛的困擾，其實，這有可能是身體缺水所致。人體的關節活動時，其中的關節囊需要水分的潤滑，水分缺失後，就會影響關節囊的運動和活動，從而出現疼痛感。

注意，如果注意補水後，症狀有所改善，即沒有什麼關節上的問題；但注意補水後，仍然沒有改善，建議去做關節的檢查。

6半夜腿抽筋 很多人都會有一個這樣的經歷，半夜腿抽筋，這也是缺水的信號之一。

水是代謝的重要組成部分，缺少水會影響人體一些離子的改變，如鎂離子、鈉離子，這些有機離子的濃度改變會導致肌肉的抽筋。

喝水有講究，喝錯更傷身

既然缺水危害這麼多，多喝水肯定沒問題。但是專家告訴我們，喝水也要喝對了，不然容易適得其反，造成身體缺水！那麼，怎麼補水更安全健康？飲水量有什麼要求呢？

常見飲品怎麼選？

濃茶 喝完以後，感覺口渴好像是解決了，事實上，由於濃茶的濃度過高，可能會帶出身體更多的水，反而適得其反。喜歡喝茶的人，建議少放一些茶葉，有味道就好。

檸檬水 雖然在口味上是酸的，但實際上，檸檬水是鹼性飲品。經體內代謝後，可提高尿中的檸檬酸酯水平，該化學物質能幫助預防尿中的礦物質在腎內形成結晶體，因而可以作爲夏季補水的飲品選擇。

果汁飲料 果汁中含有大量糖分，並且，在榨汁的過程中，水果原本的膳食纖維被破壞掉，無法起到糖分分解的作用。因而，經常喝果汁可能會引起糖到脂肪的轉化，引起肥胖，還可能增加糖尿病風險。

但是，對於一些尿路感染的女性人群來說，酸性較強的果汁飲料，能夠幫助降低尿道中細菌的數量，使尿路感染的發生概率大大降低。因而，女性日常可以適量喝一些果汁。

把握飲水量，特殊群體需注意

《中國居民膳食指南》建議，除了食物中的水分，輕體力活動的健康成年人每天最少喝水1200ml。氣溫高、空氣乾燥時或運動後，應該適量增加飲水量。

特殊人群喝水請注意：

有腎病或心臟病患者的飲水量需根據病情適當調整，比如：腎病早期，建議每天喝1.5~1.8L左右水；慢性腎病患者，全天適宜的水量= 500ml+前一天小便量；腎病伴有嚴重心衰患者，飲水應控制在800毫升以內……具體以醫生建議爲准。

爲保證有足夠的尿量，建議夏季每天可以喝2000−3000毫升水，並且要注意喝水的節奏，少量多次飲水，每次喝水不要超過100ml，每小時喝水不要超過1000ml。此外，除了白天要多喝水之外，在臨睡前，也要注意喝水、補充水分。

日常生活中，不妨時刻在桌子上或者觸手可及的地方放上一杯水，達到提醒我們多喝水的目的。此外，也可以固定幾個時間喝水，如早起後一杯水、午休後一杯水等，幫助我們形成有規律的飲水習慣。