

天水华大康运电子仪器有限公司

产品名称	天水华大康运电子仪器有限公司
公司名称	天水华大康运电子仪器有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	甘肃省天水市麦积区花牛镇曹家埂村二组341号 (注册地址)
联系电话	13510730147

产品详情

年轻人都有的养生误区

简单又实用的养生小零食

全国招商热线：杨经理，13510730147

导语：随着年龄增长，许多90后的身体开始逐渐走下坡路，无论是精神还是身体，状态都大不如从前，让人不得不感慨岁月可真是把无情的杀猪刀。为了提

随着年龄增长，许多90后的身体开始逐渐走下坡路，无论是精神还是身体，状态都大不如从前，让人不得不感慨岁月可真是把无情的杀猪刀。为了提高身体素质，恢复身体的精气神，许多90后的年轻人开始走上养生的道路。然而，年轻人养生，却存在多种误区，不仅起不到效果，反而会有害健康。那么，年轻人一般都有哪些养生误区呢？下面跟随360常识网了解一下吧！

养生误区1：滥用保健品

每天服用各种各样的保健产品，如胶原蛋白抗衰老，护肝片呵护肝脏健康，叶黄素保护眼睛，乳酸菌改善肠胃……在养生这件事上，许多年轻人为了省事，便把希望寄于保健品身上，每天将保健品当零食吃，成为了他们的日常习惯，并产生一种“吃后感觉元气满满”的心理错觉。

保健品虽然具有一定的营养补充作用，但如果在不明确自身体质的情况下长期大量服用保健，不但起不到保健作用，反而有可能会干扰身体的正常代谢功能，加重脏器负担，危及身体健康。若要服用保健品，最好要遵医嘱，或咨询专业营养师，购买正规厂家生产的产品，服用前要注意包装盒上是否有“蓝帽子”及保健食品批号。

养生误区2：朋克养生法

所谓朋克养生法，大家可以将其理解为“作死与自救并存，狂嗨与养生齐飞”，具体的形式有：“啤酒杯里泡枸杞”、“一边熬夜一边敷面膜”、“穿着破洞裤，贴着暖宝宝”、“健身房里玩手机”、“蹦迪时候带护膝”、“一边抽烟一边喝热水”、“吃完麻辣火锅喝酸奶清肠胃”……

这类朋克养生方式，实际上是年轻人在作死的同时寻求自我安慰罢了，根本就起不到养生效果。

养生误区3：盲目听信养生偏方

每天加大运动量、吃晚饭后要马上刷牙、自己可以熬煮中药养生……在如今网络发达的年代，人们获取信息的方式日益便捷，而这也导致了一些养生偏方满天飞，[生活中](#)也有不少缺乏辨别能力的年轻人听之信之，从而逐渐毁掉健康。

很多民间的[养生](#)

偏方是没有经过科学的验证效果，甚至安全性都有待考虑，因此年轻人养生一定要擦亮双眼，不可盲目听信偏方。

几种简单又实用的养生“小零食”

葡萄好吃、水分足，吃起来方便快捷，不需要去皮，同时糖分含量很高，而且以葡萄糖为主，能够帮助肠胃加快消化。葡萄中还含有多种微量元素和人体必需氨基酸，葡萄对于人体内血栓的形成有一定的抑制作用，还能

够加快对胆固醇的分解，因

为葡萄中含有多种黄酮类物质，对于心脑血管[人群](#)

来说，葡萄是天然的保健食品，年轻人平时吃一些葡萄能够帮助调节身体平衡，预防一些心脑血管疾病。

蓝莓当做零食吃最好不过了，因为它方便携带，保存简单，而且味道酸甜。蓝莓中有多种营养物质，其中花青素含量比较高，这是一种能够对皮肤保养效果很好的物质，因为它能够促进人体的血液循环，保持身体的活力，从而达到快速排出色素，以防沉积的效果，长期使用，皮肤会逐渐白皙，同时蓝莓还能帮助明睛，缓解眼睛的酸痛疲劳。

火龙果这种水果营养价值非常高，蛋白质含量以及膳食纤维含量相较于其他水果，含量占比高，维生素含量种类多，抗氧化、抵抗衰老能力强，更含有多种微量元素，能够补充人体的钙铁锌硒，有一定的美容护肤能力，这种水果香甜可口，糖分主要以葡萄糖为主，健身运动后，吃一些火龙果能够快速回复体力，消除锻炼后的疲惫感，火龙果能够帮助你瘦身减肥，保护胃壁，平时准备一些当零食来吃非常方便。

香蕉可以预防高血压,因为香蕉可以提供更多的钾离子来降低血压,香蕉还可以刺激神经中枢，防止大脑的疲劳，让人保持精神活力，同时香蕉果肉非常软嫩，而且容易被人体吸收，老人小孩不用担心消化的负担，而且还有通便排毒的功能，能够预防便秘，润肠清肠，香蕉中的多种胡萝卜素可以增强抗氧化能力，还能帮助瘦身，加快新陈代谢和肠胃蠕动，平时吃一些保持身体的健康效果很好。