

向家祖训

Table of contents

1. 给向氏门人的一封信	3
2. 1 饮食	4
2.1 不宜吃	4
2.2 宜吃	5
3. 2 运动	6
3.1 晨跑	6

1. 给向氏门人的一封信

2.1 饮食

这里是向家人（由于基因遗传等）不宜吃的食物

2.1 不宜吃

2.1.1 1 红肉

[查看原文](#)

红肉作为营养学名词，指的是在烹饪前呈现出红色的肉，具体来说，牛肉、猪肉、羊肉、鹿肉、兔肉等哺乳动物的肉都是红肉，不包括禽类和鱼类。根据这个定义，有些肉类如猪肉，在营养学中分类为红肉，只有在营养学外，因其他如烹调的因素才会称之为白肉（如：蒜泥白肉）

与癌症的相关性

很多营养专家都认为其他肉类比红肉要健康，因为红肉中含有很高的饱和脂肪。有一些研究表明红肉在直肠癌的形成中起了很大作用

流行病学研究发现，随着加工红肉摄入量的增加，患大肠癌的风险也增加。而白肉（如鸡肉）则没有表现出这种关联。世界癌症研究基金会（WCRF）和美国癌症研究协会（AICR）认定食用红肉可增加患大肠癌的风险。[8]在英国，约21%的大肠癌都与食用红肉有关。[8]WCRF建议每周摄入的红肉不超过300克（烹煮后的质量），其中“加工红肉应尽可能少”。[9]

已有证据显示，摄入红肉可能增加罹患以下癌症的风险：食道癌、胰腺癌、胃癌、子宫内膜癌、肺癌、膀胱癌。

2010年的一项研究显示，没有充分证据能够表明食用红肉会增加乳腺癌及前列腺癌的风险。

2015年10月26日，世界卫生组织的国际癌症研究机构发表报告称，食用加工肉类（如培根、香肠、火腿、热狗）和红肉与某些癌症存在关联。

2.2 宜吃

2.2.1 1 尽量保持饮食清淡

- 少盐
- 少油（每天25~30ml）
- 少糖/不放糖

2.2.2 2 酱油，作料等

- 油用菜籽油
- 酱油（生抽老抽）选择没有添加剂的；
- 因为没有添加剂，炒完菜之后要放在冰箱里储存
- 老干妈，豆瓣酱等：也选择没有添加剂的：用完也放冰箱

2.2.3 3 饮食规律

- 一日三餐：早吃好，中吃饱，晚吃少
- 晚上少吃点，减轻肠胃压力
- 吃完饭后不要马上躺着/运动，饭后建议走一走促进消化

2.2.4 4 推荐菜谱

1. 番茄炒鸡蛋

- 番茄有抗癌的效果
- 少放油
- 鸡蛋用油15ml
- 番茄用油5ml
- 少放盐
- 鸡蛋用盐1g
- 番茄用盐1g
- 不放糖
- 吃多了容易肥胖，肥胖容易得病
- [烹饪例子](#)

2. 白肉

- 鸡肉，鸭肉，鱼肉，鹅肉
- 虾蟹

3.2 运动

3.1 晨跑

每天日出的时候（大概7:30-8:00）晨跑

- 日出前一个小时起床（大概6:30-7:00）
- 起床后洗漱，然后吃一块面包(+果酱)，喝水
- 晨跑前需要补充一点糖（碳水化合物），以免跑步的时候头晕
- 不要吃高脂肪，高蛋白的食物（如牛奶）
- 不建议空腹吃苹果，可以跑完步后再吃
- 到了日出时刻，开始**慢跑**半小时
- 跑步时用鼻子呼吸，不要用嘴巴呼吸
- 因为鼻子能过滤掉有害物质
- 跑完后可以吃早餐

注意事项

1. 雨天，雾霾天不要晨跑
2. 如果跑步的时候有些头晕，就开始走
3. 跑累了的时候切忌不要停下来不动，而应该慢慢走
4. 晨跑前一晚要早睡，不能熬夜，如果熬夜了则第二天不应该晨跑

跑步的好处

1. 对身体好，不易生病
2. 晨跑后精神比较好，不犯困
3. 养成早睡早起好习惯