

营养和脾气攀上“交情”

尝试一下食物改变性格的方法

常常大发雷霆、暴躁如雷,最近半年来,许女士脾气越来越坏,她的老公非常苦恼。食疗专家、江苏省中医院的史锁芳主任说,除了天生性格和外界刺激之外,营养缺乏也可能导致人的脾气变坏。



多吃莲子心、栀子



多吃些柠檬、韭菜、燕麦



多补钙和维生素B

病例

她常常莫名其妙地发火

40岁的许女士脾气变坏了!原先一直很温顺、常常笑眯眯的她,从半年前开始,就屡屡发些无名火。有一次因为家里的电话没有挂好,她下班回家后,就对着老公发了一通火;有时的气更是莫名其妙,在看电视的时候,和老公聊起剧中的情节,因为老公不太认同她的观点,她也会发一通火。

刚开始的时候,她并没有觉察到自己的变化。后来,孩子、老公都先后向她表达了不满,她这才意识到自己的脾气变差了。是不是到了更年期?可到医院检查之后,也没有发现问题;医生说,她现在还没有到更年期。

有人会猜测,是不是许女士遇到了烦心事,脾气才变坏?但事实并非如此,她和老公是大学同学,结婚之后感情一直很好;老公公开公司,效益很好,而许女士本人的工作也比较稳定,压力也不大。对于40岁的许女士来说,可以说是家庭、事业双丰收,没啥事情需要她去烦心的。

到底是什么原因导致许女士的脾气变坏的呢?最后专家推测,许女士脾气变差可能和她缺乏某种营养成分有关,尤其是各种B族维生素。

偏食爱吃辣吃坏脾气

医生在门诊上,还碰到过这么一名中年男子,他两个月前开始,就总是莫名其妙地发脾气、烦躁,还经常为一些鸡毛蒜皮的小事和同事、客户争吵起来。他感觉到了自己的变化后,深感苦恼,到医院做检查,没有发现身体内有啥病变;又找心理医生咨询,心理医生也没有确诊他出现心理障碍。到底是怎么一回事呢?最后专家综合他的饮食习惯和他的身体类型来推测,这极有可能和他体内维生素不足以及过多地吃火锅、辣食有关系。原来,他身材瘦弱、怕热,属于典型的阴虚火旺型,而他平时又喜爱吃辣的食物,这就是火上浇油;更重要的是,他非常偏食,不喜欢吃肉,常常吃一些固定的素菜,长期下来,就导致他体内维生素等营养成分失衡了。

点睛

缺乏维生素让人脾气变坏

你可能感到很惊讶,营养居然也能和脾气攀上“交情”?不错,如果缺乏维生素等营养成分,就可能导致脾气不听话,由好变坏。专家说,虽然现在还无法检测到许女士的体内缺乏何种维生素,但是,现代医学研究发现,如果在平时的饮食中长期缺乏某种或者多种维生素的营养成分,人体就会出现情绪不稳、脾气变差等。

关键词

B族维生素

相关研究发现,B族维生素主要有维生素B1、维生素B6和维生素B12等,它们主要是通过通过对神经系统的调控间接影响情绪的。缺乏维生素B1,可能变得脾气暴躁、喜怒无常;缺乏维生素B6,容易情绪激动、困倦和急躁;缺乏维生素B12,人体就可能感到反应迟钝。

常吃哪些食物能把脾气变好?

专家说,虽然营养缺乏只是产生坏脾气的其中一个原因,并非绝对的关系,但我们在平时还是要注意营养的平衡,不能偏食挑食。

维生素B1在粗加工的米面、杂粮及豆类、动物内脏和瘦肉、坚果中含量较多,预防维生素B1缺乏的办法是粗细粮搭配,常吃豆类食品,适当吃些动物内脏和坚果。

维生素B6的食物来源广泛,含量较丰富的是禽类、鱼肉

等白色肉类,其次是动物肝脏、蛋黄、豆类、坚果等。

维生素B12主要来源于动物性食物,常吃肉类,适量吃些动物内脏,就不容易缺乏了。

瘦肉、动物内脏和血是铁的最好来源,新鲜蔬果中丰富的维生素C可促进铁吸收;锌在动物性食品中含量丰富,贝壳类海产品、肉类、动物内脏是锌的极好来源,干酪、虾、燕麦、花生酱也是锌的良好来源。

尝试一下食物改变性格的方法

对于已经出现坏脾气的人来说,能不能通过调节食物营养组成来改善性格呢?史锁芳说,

如果长期坚持,饮食调节还是有一定的效果的,他同时推荐了一些调节食物营养组成的方法。

性格不稳定者	可能因长期缺钙,造成心神不定,应该多吃一些含钙、磷较多的食物,如大豆、牛奶、苋菜、炒南瓜子、海带、木耳、紫菜等;百合、柚子等也有很好的效果。
喋喋不休者	可能是大脑缺少维生素B,从而整天唠叨不停,可以用甘草5克、大麦30克、大枣10克来做甘草大枣汤长期食用,效果可能不错。
易怒者	可能因缺钙和维生素B,遇到不顺心的事,极易激动,甚至暴躁如雷,应减少盐分及糖分的摄取,少吃零食,可以食用莲子心、栀子等。
淡漠内向者	可能是缺少维生素B,宜多吃辣椒和一些温热性的食物,如羊肉、韭菜、桂圆、苦瓜等。
优柔寡断者	要建立以肉类为中心的饮食习惯,可以多吃些益智仁、核桃肉等坚果。
固执者	减少肉类食物,但可多吃鱼,可多吃佛手、木瓜等。
焦虑不安者	多吃富含钙质和维生素B族的食物,并要多吃些动物性蛋白质;同时可以多吃杏仁、柚子仁、百合、猪心、猪脑等。
恐惧抑郁者	可多吃些柠檬、韭菜、燕麦等。

快报记者 张星 漫画 俞晓翔

男子突发癫痫 一根菜梗救了命

快报讯(记者李绍富)“他醒了,没事了,这方法还真有效,一根菜梗救人命。”突发癫痫的男子神智清醒,众人对周先生的“青草”疗法颇为赞赏。

昨晚9点左右,秦淮区夫子庙琵琶街,一男子突然倒地,不停抽搐,还口吐白沫,不省人事。附近居民见状,赶紧报警,并将其扶着坐起来。这时,下班回家的老周恰巧路过,赶紧吩咐众人找一把青草来。“你们找一把青草来,找不到青草,青菜梗也行,让他衔着。”老周说,只要这样,男子很快就会醒来。

虽然众人对老周这个“青草”疗法颇有疑问,但救人要紧,还是不妨一试。听说这边要菜梗救人,旁边经营夜市的小老板赶紧送来一棵青菜。保安和民警见状,立即弄了根菜梗,塞到了男子嘴里。奇迹很快出现,没几秒钟,男子停止抽搐,继而醒了过来。

随后,民警联系了男子家人,并将其送到市第一医院治疗。老周称,根据经验判断,男子是突发癫痫,他恰好知道这个“青草”疗法的偏方,虽然说不清楚原理,但以前曾使用过,起到了很好的疗效。

(吴先生爆料奖60元)

蓝天学院专业技术培训

- 汽车机电一体化维修技术实操培训,100%安排工作,辅导创业 学期3-6个月
- 汽车维修技师专业技能实操培训
- 大专学历+专业技能汽车应用技术全能培训
- 叉车、电工、焊工等特种作业证书培训
- 各类大专、本科学历文凭(可函授),网上注册,真实有效,可入人才市场
- 各类技术类培训,颁发国家证书,全国通用。

地址:南京市友谊河路5号206室
(乘93,82,59路友谊河路站下)
电话:025-84867294, 13505189754

2008年度省级诚信单位

专业造型师班 形象设计研修班
时尚造型师提高班 新娘跟妆师班

南京第一家韩国教学模式的彩妆学校
国际IPCA·劳动部、文化部三证更权威

地址:新街口正洪街61号(中央商务楼四楼) 咨询电话:025 84707066
南京集红堂彩妆培训学校 (白班、晚班、周末班)
http://www.njht.com

色韵东方彩妆 连锁培训机构

- ★ 彩妆造型精英班
- ★ 新娘跟妆速成班
- ★ 专业化妆全科班
- ★ 自我形象提升班
- ★ 高级彩妆研修班
- ★ 色彩诊断与服饰搭配

新世纪广场·都市名园
庆分部隆重开业所有课程 **8.5折**
学习期间免费提供品牌化妆品

由韩国国化妆学院 毛戈平学校 北京东田的国家彩妆师执教
(颁发国家劳动部门化妆师等级证书,推荐就业) http://b781699.xici.net
报名地址:(太平门内)太平南路1号新世纪广场B座701室 025-84653187, 13770338088

大专、本科、硕士常年招生

电子注册,学籍档案,学期短,颁发证书,专业齐全
地址:白下三条巷18号207室 84542906, 13057633577

会计证 电脑

名师任教,正规办学
多年经验,通过率90%
江苏北路206号
86507065, 82917777
莫愁湖南路7号
86619168, 86586248

电气工程

3月30日统考 官方网站:www.njce.gov.cn/njce
地址:南京市友谊河路5号206室
电话:025-84867294, 13505189754

PLC&HMI 电脑会计

三套西门子变频器,电脑维修,速成教学
设备齐全,随到随学,会计实操截止4月底
地址:鼓楼区湖南路111号总站旁,4号桥小区内
南京集红堂彩妆培训学校 电话:025 84707066

外教口语、新概念英语

小班制,环境优,学费低,免费试听
地址:珠江路699号东鼎大厦(小营附近) 电话:86615910

文凭·职称 学历·职称

电子注册,国家承认,专业齐全
满意率100% 快捷真实可靠
025-58765133 建宁路198号

教育部电子注册,7所知名高校,不收费
鼓楼富升大厦4楼 83280871

文凭、硕士、职称

国家注册,专业齐全,可插班、提前毕业
联系:025-84791791, 66897797, 洪洪大厦20楼

会计证

名师任教,正规办学
多年经验,通过率90%
省总工会科技中心
83582050, 83536397

初中直升大专、本科

证书电子注册,可提前毕业。另有特种作业人员培训,包拿证
地址:南京市中山路147号 电话:86644035 13851616188

08会计证

86872298
430元(含电脑) 4.20开课

★ 实践做账:包会总账,一期不会下期免费!
★ 推荐就业:4.16晚班,4.19双休班开课
★ 用友金蝶软件:包通过!
★ 一年半自考大专,不考数学,英语!免考(4.19晚班)
★ 中央电大本科,本科:开放教育,易通过! 文凭含金量高!

专业 诚信 权威 南京联运(江宁)职业技能培训学校
培训项目: **电工、电焊工、起重工、叉车、建筑工种、工程师职称评审**等培训
地址:南京市江宁区竹山路38-4号(水利之家对面)
电话:025-84058644, 13776565858

中高级职称快评

公有制,电子注册,有江浙沪地区名额
新街口华联12楼,025-81682371, 83028029

叉车、焊工 架子工、起重工、电工

培训基地:设备场地齐全,全部免费推荐就业,欢迎到现场考察
地址:市和燕路349号(晓庄) 电话:85330884

注册供应链高级管理师课程二期(半年) 2008年我们紧跟“奥运”抢占高峰
企业高级管理人才“黄埔军校”
采购与供应管理本科辅导课一期(一年) 实战的职业培训,实用的资格文凭
欧普特供应链管理学院 025-84712350, 84732278, 84731578 www.njiscm.com

建造师特招

二、三年龄,基础差,业务骨干及非工程类学员
83787119, 13813382260 N教授
开课 **河海大学特招办** 虎踞路88号

·劳动厅电脑培训·数码摄影师培训

初中级办公应用员特招 280元/IT应用全科 1500元/平面设计/室内装潢/网页设计/数码后期
数码摄影班(1280元)/人像摄影提高班(1800元)/婚纱摄影班(2450元)/数码摄影全科班(4500元)
地址:南京市太平门内太平南路111号 电话:025-8473493 84572964 西祠:b761939.xici.net

职称 / 职业资格 多年信誉 签订协议

快办成教、自考、网络、民办文凭,国家承认,电子注册,全国通用,价格合理,全部教育快捷、稳妥、可靠。
地址:84717956 管家桥85号807室(双休上班)

解决文凭 多年信誉 签订协议

快办成教、自考、网络、民办文凭,国家承认,电子注册,全国通用,价格合理,全部教育快捷、稳妥、可靠。
地址:84717956 管家桥85号807室(双休上班)

北京兴华大学 学历

专·本科招生,电子注册,国家承认
专业齐全,全国通用,学期短,可提前毕业
驻南京招生办:看经国际1329室 电话:66622271, 66622272

建造师

北京权威机构指导,特快协议通过及监理冲刺,近期开班
地址:北京西路70-1号211室 83750194, 83750134

电工、电焊工培训

★ 电工、电焊工初、中级技术等级证书培训
招生,从零开始学习,包教、考试合格发中华人民共和国职业资格证书。地址:中山路229号青年会404室(地铁大厦对面)南京于华学院
学校 电话:025-83300533, 13913927776
★ 另开设电工、焊工特种作业操作证培训

南京长通职业学校

全国20佳诚信示范学校
详见校网:www.njpxw.com(南京培训网)

★ 电焊工、电工培训与考证 ★ 手机维修
★ 家电维修维修 ★ 家电维修维修
★ 家电维修维修 ★ 家电维修维修
★ 家电维修维修 ★ 家电维修维修

地址:南京市江宁区竹山路38-4号(水利之家对面)
电话:025-84058644, 13776565858

08年会计证报名

金陵会计培训隶属市财政局培训中心城东点,代考试报名。现招收:
◆ 会计证普通班和保过班 ◆ 会计实操就业班 ◆ 专本文凭保过班
★ 电脑初+中+办公自动化+网络班 ★ 平面设计 ★ 图形制作
报名地址:御道街29号南京航空航天大学(科技园F楼012)
报名电话:84892372 84891966 金陵科技专修学院培训部

南京艺术学院 培训中心

美术高考强化培训
平面广告设计 室内装饰设计
地址:南京艺术学院高职楼208室

快速解决文凭(理财规划师)

文凭电子注册,专业齐全,可提前毕业。未毕业者双倍退费。86260976 洪武北路苏苑大厦1909

南京长通职业学校

★ 电焊工、电工培训与考证 ★ 手机维修
★ 家电维修维修 ★ 家电维修维修
★ 家电维修维修 ★ 家电维修维修
★ 家电维修维修 ★ 家电维修维修

地址:南京市江宁区竹山路38-4号(水利之家对面)
电话:025-84058644, 13776565858

08南大南苑辅导班

1. 高起专、高起本:4月28日开课
2. 专升本(统考类):5月4日开课
课程:政治、英语、高数、大语
师资:南大等高校资深教师授课
地址:广州路18号南京大学大门左2楼
电话:83597562, 83901214

中华 电脑会计·外语自考

★ 计算机全能专修班(含办公软件) ★ 电工、数控机床、人力资源、服装CAD
★ 多媒体影视动画 ★ 电脑维修 ★ 网页设计 ★ 会计实操 ★ 会计考证
★ 平面设计 ★ 效果图高级 ★ 网页设计 ★ 成人中专 ★ 初中三年时间拿中专、大专文凭
★ 全国、省计算机/英语/二、三、四级 ★ 成人中专、企业管理、财务与会计一年毕业
★ 英语、日语、韩语等小语种培训
地址:1. 中华路166号(三山街) 025-52335096 2. 汉中门大街87号 86512807 3. 玄武少年宫(四牌楼) 183217089 4. 建邺区少年宫(莫愁湖小学内) 186653169 网址:www.njzhonghua.com
电话:025-84573493 84572964 西祠:b761939.xici.net

二级建造师

保过班、滚动班,签订协议,截止4月18日。
御道街29号南京航空航天大学F楼011 84891966

秦淮区成人教育培训中心各类培训招生

会计上岗证培训班
会计上岗证,20天办学,资深老师上课,课时足,过关率高。

会计继续教育
财政局指定培训单位

成人高考辅导班
以上培训4月下旬开课
上课地点:健康路181号(秦淮区一中心小学)
咨询电话:52215507, 86624886

成考 会计

★ 计算机全能专修班(含办公软件) ★ 电工、数控机床、人力资源、服装CAD
★ 多媒体影视动画 ★ 电脑维修 ★ 网页设计 ★ 会计实操 ★ 会计考证
★ 平面设计 ★ 效果图高级 ★ 网页设计 ★ 成人中专 ★ 初中三年时间拿中专、大专文凭
★ 全国、省计算机/英语/二、三、四级 ★ 成人中专、企业管理、财务与会计一年毕业
★ 英语、日语、韩语等小语种培训
地址:1. 中华路166号(三山街) 025-52335096 2. 汉中门大街87号 86512807 3. 玄武少年宫(四牌楼) 183217089 4. 建邺区少年宫(莫愁湖小学内) 186653169 网址:www.njzhonghua.com
电话:025-84573493 84572964 西祠:b761939.xici.net

流利英语 轻松掌握

司坦弗国际英语

★ 流利英语 ★ 轻松掌握
★ 流利英语 ★ 轻松掌握
★ 流利英语 ★ 轻松掌握

地址:中山南路230号(安瑞商务中318室)
电话:84214390, 83597562
http://b732680.xici.net