

健康知识

买回家的面包
该放哪儿

范素萍

新鲜的面包买回家后该放在哪儿?很多人的答案是冰箱里。但最近有研究表明,放在冰箱里的面包更容易变干、变硬、掉渣儿,不如常温下储存营养和口感好。

面包之所以会发干、发硬、掉渣儿,是因为里面的淀粉发生了老化。在面包制作过程中,淀粉会吸水膨胀;焙烤时,淀粉会糊化,结构发生改变,从而使面包变得松软、有弹性;储存时,淀粉体积不断缩小,里面的气体逸出,使面包变硬、变干,这就是通常所说的淀粉老化。

导致面包老化的因素很多,温度是其中一个重要因素,它会直接影响面包的硬化速度。研究表明,在较低温度下保存时,面包的硬化速度快;在较高温度下保存,面包的硬化速度慢;超过35℃,则会影响面包的颜色及香味。所以,21℃~35℃是最适合面包保存的温度,而冰箱的冷藏室温度大约为2℃~6℃,会加速面包的老化。

然而,低温保存也并非毫无用处,它最重要的作用在于防止面包变质。一种面包到底适合在常温下保存还是低温下保存,应从以下几个方面来判断:一是面包中是否添加了防腐剂,所使用的包装材料防水性好不好,如果这两点都符合,就可以放在常温下保存,不易变质;二是面包含糖和油脂多不多,如果是鲜奶面包或带有肉类、蛋类等馅料的面包,最好放在冰箱里保存,否则就容易变质。

患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有生命危险,但它严重干扰患者的生活,影响其工作、学习,如延误或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。患者如果早诊断、早治疗,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644 3322774

流感高发
谨防心血管病发生

据中国卫生部消息,近来,中国北方部分地区流感较为活跃,疫情时有发生,北京、天津、甘肃及陕西等部分北方省、市的流感活动强度明显加大。据美国心脏学会最新研究表明,流感易引发心血管疾病。初步研究结果表明,人体对流感病毒感染免疫应答导致了修饰后低密度脂蛋白自身抗体的产生,从而加速了动脉粥样硬化的发展,诱发了心血管疾病。

专家指出,心血管病患者预防流感很重要。在流感高发季节,应适当服用一些抗病毒和预防流行性感类病毒药物,如板蓝根颗粒、中草药汤剂等,在抗病毒的同时提高自身免疫力,以预防心血管疾病的发生。

板蓝根颗粒为传统的抗病毒中药,传统医药和现代药理研究表明,板蓝根颗粒的抗病毒活性对甲型及乙型流感病毒的防治作用很明显。因此,心脑血管病患者多服用板蓝根颗粒,可增强对流感病毒的抵抗力,避免被传染。

白云山板蓝根颗粒首家采用中药GAP基地药材生产,采用指纹图谱技术控制整个生产流程,保证了产品的质量和疗效。初步研究表明,白云山板蓝根颗粒不但对流感病毒、疱疹病毒等十几种病毒具有抑杀作用,而且还可大大提高人体的免疫力,具有神奇疗效。在服务上,白云山和黄中药厂每年斥资8000万元,在全国推出6600家“永不过期”的药店,广大消费者可放心购买,过期药物免费换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。 (王洁)

健康提醒

十种健康食品的不健康真相



日常饮食中要留意假冒伪劣的健康食品,那些看上去健康的食品,它们有的很明显、有的却隐蔽到你即使吃了也察觉不到它含有高热量。以下就是这些食物的典型代表。

鸡汤

人们常常认为汤是一种低热量又可让人产生饱足感的食物。但遗憾的是,这种汤所含的热量 and 脂肪可能和奶油一样多。

真相:大多数汤都是健康的,但用牛奶或奶油作汤底的汤含有大量脂肪。

无糖曲奇

无糖曲奇被人们当成是

无脂食品,这是大错特错的,因为无糖并不意味着就有利你的健康。

真相:仔细检查外包装就可以发现事实——标称无脂或无糖的食品和同系列的那些更好吃的全味食品所含的热量根本差不了多少。

猪肉

摆在你面前的这块猪肉是和鸡肉一样低卡路里还是和热狗一样高脂,完全取决于这块猪肉是从哪个部位切下来的。即使这块肉是纯瘦肉,为了使肉的口感更佳而加入的调料和奶酪仍然会让它所含的热量剧增。

真相:猪肉是否健康,取决于这块肉是猪哪个部位的肉,而非其他。但猪腰部和上腰部的瘦肉到底是健康食品还是脂肪炸弹,就取决于烹饪的方式了。

咖啡

真相:纯咖啡的确是低卡路里的,但恰恰是加入咖啡伴侣的咖啡将你带离低卡路里之路。某些咖啡饮料或加入某些调味料的咖啡可能含有极高的热量。

沙拉酱

沙拉酱这种看来健康的食品已被证实暗藏了极高的热量。

真相:有些研究表明,食用大量沙拉的妇女每日摄入的脂肪总量的60%来自于沙拉酱。

早餐包

真相:有些早餐包看起来健康,甚至还在包装上印了健康标志,但只要看看这些食品配料中额外的糖分和实际卡路里,你就会发现它所含的热量真的很高。看看食品配料单上什么摆在最前面就可以揭穿这些包装的谎言。

水果干和麦片

像葡萄干、苹果干和杏仁干,这些食品表面上看来很健

康,但实际上却暗藏了过多的卡路里。

真相:水果干不含任何水分,这使得其卡路里含量非常高。麦片听起来很不错,但它实际上也含有大量卡路里。

橘汁和汽水

上午你喝了一瓶橘汁,下午又喝了一瓶汽水。你可知道,你已经从这些饮料里摄取了超过400卡的热量。

真相:人们常认为橘汁和汽水仅仅是饮料,根本没考虑过它们的卡路里含量。但它们的的确确增加了人们卡路里的摄入量。

低卡路里低脂食物

真相:低脂或低卡路里并不意味着你可以吃掉整块蛋糕。你必须留意它所含的热量,因为低卡路里并不意味着不含卡路里。

坚果

真相:从总体上讲,坚果是健康的,它们富含蛋白质和维生素。值得注意的是,坚果只有在只吃一碟时是健康的。但大多数人并不会只吃一碟花生,吃花生这件事一旦开始就不容易结束。坚果含很高的热量,如果你捧着一大袋坚果在吃,就要小心了。

健康知识



把自己“吃”得更漂亮

科学家呼吁姑娘们要把自己“吃”得更漂亮。原来科学家得出结论,人体的内脏,例如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定“联系”。内脏机能的好坏会在人的脸部反映出来,因而饮食对美容极为重要。

如果额头皱纹增加,表明肝脏负担过重。因此,必须戒酒,少吃动物脂肪,而且每天至少饮3升水。如果能做到适量的节食,例如放弃一顿午餐则更好。

如果眼圈发黑,眼神无光,则是肾脏负担太重。请少吃盐、糖、咖啡,多吃小红萝卜、白萝卜和蒲公英。

脸颊发灰,说明身体缺氧,肺部功能不佳。应多去公园散步、慢跑,并补充绿色蔬菜,增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

鼻子不喜欢糖。过多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管,所以可用果仁、水果和酸奶来代替巧克力当零食。但如果整个鼻子通红,那就是心脏负担过重了,应该立即放松、休息,并戒烟、少吃含脂肪的食品。

上嘴唇肿胀常常由于胃痉挛引起,而土豆有暖胃的功能,从而间接有利于嘴唇的美容。

(张一)

有此说法

穿高跟鞋
怎样避免崴脚

夏天到了,各式各样绚丽多姿的高跟凉鞋又开始“大行其道”。瞧着底面不足1平方厘米的细高跟儿,人们不由得担心:穿这样的鞋就不怕崴脚吗?

在所有的扭伤中,最多的就是踝关节扭伤,俗称崴脚。高跟鞋是崴脚的一大诱因,这是由踝关节的生理特点决定的。人在勾着脚的时候踝关节最稳定,而在脚尖朝下绷着脚的时候,例如穿着高跟鞋的时候,踝关节最不稳定。但是,令医生担心的是,绝大多数人都不认为崴脚是个很严重的事情,除非是疼得受不了,否则大多数人都不愿意到医院就医。但是,她们可能不知道,只要是崴脚,韧带就会有不同程度的损伤,撕裂的韧带会变松、拉长,如果不及治疗,韧带在变松的位置重新长合,其结果是今后很容易再度受伤,要么是导致习惯性崴脚,要么逐渐发展成创伤性关节炎,还有可能到了五六十岁时脚疼得走不了路。

但怎样才能做到穿高跟鞋不崴脚呢?专家指出,人穿着高跟鞋时,为了站稳主要依靠腿部两侧的肌肉和韧带来稳定关节,肌力不好、平衡不好的人很容易崴脚,所以应该有针对性地加强训练,一个简单的做法是踮脚站立一段时间,还可以模仿芭蕾舞基本功中的小跳训练。穿高跟鞋时要特别注意以下几个地方:盲道、电梯口、一两厘米高的小台阶以及道路衔接部位。

此外,崴脚后3天内绝对禁止热敷和自己随意按摩,只能在医生的指导下冷敷。

(程路)

