

美容妙招

# 水果美容宜食不宜敷

许多爱美女性喜欢在家用水果加入牛奶、面粉、珍珠粉等自制面膜,或直接将蔬果贴在脸上,希望达到美白、保湿、抗氧化的效果。但专家提醒,这种做法不仅效果难以保证,还会有感染发炎之虞。水果还是食用最美容。

果等。所以敏感体质的人不能随意将新鲜瓜果汁液涂敷脸上,对于易患荨麻疹、皮肤湿疹、哮喘等过敏性疾病的人,用水果敷面美容更应谨慎。

## “维C”营养敷不出

“为肌肤补充维生素C”是不少人用水果做面膜的一大动因。维生素C具有改善皮肤弹性,减少皱纹产生,促使皮肤美白等功效。但事实上,维生素C为水溶性抗氧化物质,本身会受到温度、光、PH值和溶氧量等因素影响。如果直接将富含维生素C的水果制作成面膜,直接暴露在空气中,那么它氧化的速度快于皮肤吸收的速度,从而会导致大量的维生素C还未来得及被皮肤吸收就氧化了。

比如柠檬汁的维生素C含量很高,但果酸不经提炼加工直接接触皮肤,很可能刺激肌肤,甚至出现发红、发痒等



症状。油性皮肤的人由于皮脂偏厚可能反应不太大,但过敏性肌肤、干性肌肤人群轻易尝试则有可能引起不适。

## 水果营养搭配吃

最能发挥水果美容的方式还是新鲜食用。同时,在食用水果时,也不妨查询一下它

的营养成分表。比如在吃柠檬、柑橘等补充维生素C时,最好同时注意维生素A和维生素E的补充。因为维生素A可调节表皮及角质层之新陈代谢,延缓衰老。维生素E可减少维生素A及多元不饱和脂肪酸的氧化、控制细胞氧化的作用,这些都可以让肤质得到改善。(李星言)

## 柑橘敷面易发炎

瓜果敷面确实有一定的美白嫩肤作用,因为果酸具有减少皮肤角质层的聚合力,降低角质层的厚度及去除角质的作用。但事实上,此类面膜的效果并不一定能达到期望值,有些分子较大的营养物质皮肤根本无法吸收。同时,自制面膜的原材料在防腐、灭菌等诸多环节都容易感染细菌。

此外,不少人对水果特性不够了解,比如柑橘类的水果大多会有光敏感的问题,敷完脸如果接受阳光照射,反而容易让皮肤变黑,引起发炎、红肿。可导致日光性皮炎的瓜果有黄瓜、西红柿、红葡萄、无花

健康饮食

膳食纤维含量远高于芹菜,还有助于消暑化湿

# 夏天餐桌上别少了扁豆

扁豆、蚕豆、豌豆、豇豆……各种豆类蔬菜新鲜上市了,营养专家提醒大家,什么季节吃什么菜,时令蔬菜更利健康。

拿扁豆来说,健脾和中、养胃下气,具有消暑化湿的功效。这对于眼下气温高、湿气重的气候来说,正好“对症”。

而且,每100克扁豆可食用部分的膳食纤维含量为4.4克,足足比我们常挂在嘴边

的、富含膳食纤维的芹菜多了3倍还要多。平时精米白面吃得多了,体内纤维素含量不足,导致便秘上火的人,赶紧多吃点扁豆吧。但如果是平时辣椒、咖啡等刺激性食物吃多了导致的便秘,就不能靠摄取膳食纤维而缓解了,反而有可能越吃膳食纤维含量高的食物便秘越严重。

另外还要注意,很多人都知道扁豆如果不煮熟煮透很

容易食物中毒,但每年各地还是会会出现扁豆中毒事件,所以在饮食安全问题上不要心存侥幸,做扁豆菜时,一定要保证煮熟。

除了扁豆,夏季常见的其它豆类蔬菜也是好处多多。比如蚕豆就有止血降压、利尿解毒、补中益气的作用。只是少数人会对其中的巢菜碱甙成分过敏。

豌豆除了有利尿消肿的

功效外,对于乳汁不足的新妈妈来说,就更是道好菜了。

豇豆有健脾和胃、补肾益精的功效,也能清热解暑。

还有四季豆、刀豆等,中医认为,豆类蔬菜的共性是性平,都有化湿健脾的功效,脾胃虚弱的人尤其适用。不仅如此,豆类蔬菜上市时间长,夏秋季节都能买到。因此,这个夏天,让时令豆类蔬菜荣升您的餐桌主角吧。(余易安)

科学育儿

## 不吃早饭孩子大脑会萎缩

你的孩子是否因为早起上学,常常不吃早饭?据新加坡《联合早报》报道,如果孩子经常不吃早饭,那么他正在发育的大脑可能会萎缩,从而影响智力发育。

新加坡亚历山大医院饮食与营养部的研究人员调查了亚洲6个国家和地区的家庭,内容包括孩子是否吃早饭,他们大脑发育状况和学习成绩,结果发现,不吃早饭的学生,除了注意力比较差之外,反应也慢。研究人员指出:“如果长期忽略早餐,孩子的大脑会缩小,即使后来恢复健康饮食,营养充足,但是萎缩的头脑已无法恢复成

长,因此他们会变笨。”

而美国专家也对学生进行了一项研究,学生到学校后,一些人吃早饭,另外一些不吃,结果发现没吃早饭的学生,对数字的反应能力较差,吃早饭的孩子,对数字的敏感度更高。

研究人员指出,由老师向孩子传达吃早饭的必要性最直接有效。研究人员通过向教师灌输这方面的知识,起到了很好的效果。另外,父母对孩子的饮食习惯也有影响,父母应培养孩子一起用餐,既能让孩子养成好习惯,也能促进了亲子之间的关系。(刘东玲)

## 儿童换牙期吃得“粗糙”些

调查发现,越来越多的中小学生在出现了牙颌发育畸形,其中90%以上伴有牙齿拥挤,因此需要牙齿矫正。专家指出,这与儿童在换牙期间吃的食物有很大关系。

很多家长在孩子换牙期间总是小心翼翼,为了保护孩子新长出的娇嫩恒牙,往往给孩子吃一些精细食物。清华大学第一附属医院口腔科科主任王隽表示,事实上,孩子的乳牙需要一定的刺激,

如果缺乏足够的锻炼,咀嚼的刺激减少,就会造成孩子颌骨发育不足,反倒不利于牙齿的成长。此外,过于细软的食物很容易在口腔内留下残渣,产生细菌,不利于口腔健康。

因此,王隽建议家长在孩子换牙期间适当给孩子吃一些粗糙的富含纤维食物,不要吃得过于精细,比如苹果、甘蔗等,对孩子的颌骨发育都是有利的。(张鑫)

养生之道

## 萝卜缨补钙比大豆还强

买来萝卜削掉萝卜缨,似乎是最顺理成章的事,但营养科专家表示,萝卜缨是含钙量最高的蔬菜,非常适合补钙的人群,要是把萝卜缨丢弃掉了,等于丢弃了萝卜的精华部分。

营养科专家认为,不管是什么种类的萝卜缨,在补钙方面都有着明显的优势。以补钙作用很好的大豆为例,每100克大豆的含钙量大约是在191毫克左右,但是每100克红萝卜缨的含钙量则是350毫克,钙含量几乎是大豆的一倍。

除了补钙,萝卜缨中还含有多种矿物质和微量元素,是营养非常齐全的蔬菜,

富含的粗纤维,还能缓解便秘。此外,萝卜缨含钼较高。因此,常喝点萝卜缨汤,有一定的预防近视眼、老花眼、白内障的作用。

但是,千万别觉得萝卜缨含钙高,萝卜也不会差,100克红心萝卜的钙含量仅仅是86毫克,虽然一个身上长着,含钙量却相差甚远。

萝卜缨和很多蔬菜一样,维生素易流失,最好是焯一下凉拌着吃。此外,也可以用萝卜缨来包饺子和熬汤,最好是能和肉类搭配,这样不但增加了补钙的效果,萝卜缨清淡微苦的滋味和丰富的粗纤维,还能让肉变得更好消化。(孙玉华)

## 夏季养肺省苦增辛

少吃辣椒 多吃姜蒜

随着炎夏的来临,清热消暑自是成了重中之重,但同时,按照中医养生学理论,还要吃对东西,以免伤了脾肺之气。

省苦增辛,即少食苦味,多进辛味。中医五行学认为,夏时心火当令,而苦味食物尽管有清热泻火、定喘泻下等功用,却会助心气而制肺气,因此不建议夏季多吃,以免心火过旺。由于心火能够克肺金,而辛味归肺经,所以在夏季,尽管天气热,人们可以适当多吃些辛味的东西,如辣一些的萝卜,以及葱白、姜、蒜等,其有发散、行气、活血、通窍、化湿等功用,可补益肺气,尤其是肺气虚的人更应如此。

不过,古籍虽对,也需要结合现在的实际情况进行调整。如今,湘菜、川菜等辣味食物走俏全国,人们食辣的水平节节攀升,过于强调“增辛”就可能过犹不及。从理论上说,辣椒的辣属于中医所指辛味中口感偏重的一种,不应过食;而葱、蒜或其他辛辣蔬菜相对温和,可以适当多吃,如此,才能真正达到养肺气之效。(郑清莲)

**WATER 管家 净水直饮机**  
健康饮水专家

5 大部委联合推荐 央视 CCTV 上榜品牌 中国太平洋财产保险全国承保

上海复旦申花净化技术股份有限公司  
鹤壁销售部主营:民用、商用净水直饮机,软水机;承接全屋净水、直饮水工程。

爱家爱她 就送水管家!  
好水好家——品质生活从水健康开始!  
更多精彩登陆: www.fdsj.com.cn  
水质咨询服务热线: 13939282520  
地址: 新区新世纪广场西区 A 排 46 号水管家专营店(燕莎对面碰瓷凉北 20 米)

**王者陶瓷 KING CERAMICS**

你知道吗?

指定专用产品 广东佛山墙、地砖 抗菌防伪 官方认证

地址: 黄河路与华山路交叉口西南角王者陶瓷专卖店二楼精品实木门  
电话: 2136066 13939230386

**福熙鼎铁锅炖鱼**

您吃过真正无污染纯绿色生态大鱼吗? 您想看、想吃,就来我们大鱼坊吧!

**全场大鱼特价酬宾**

**送: 两盘青菜、两盘凉拌菜**

保您今天吃了明天想, 欢迎广大新老顾客光临惠顾!

电话: 3281688 13461956877  
地址: 新区黎阳路与华山路交叉口东 100 米路北劳动局西

**有蚊虫 用榄菊啦!**

榄菊无烟黑蚊香获中国环保认证, 无烟温和, 驱蚊效果显著, 是现代驱灭蚊虫的上乘佳品!

蚊香 杀虫气雾剂 中国名牌产品

蚊香 杀虫气雾剂 中国环保认证

地址: 淇县小西街北段路东琪清百货  
电话: 0392-7228618