

夏日多喝水,方式要讲究

饮水不当影响身体健康,专家建议科学饮水

水,是生命之源;饮水,是生活中的必需,这当然是老少皆知的事。盛夏季节,由于出汗、皮肤粘膜蒸发剧增,人体水分丢失较多,因而对饮水的需求量也随之明显增加。但是因为种种原因,包括生理知识缺乏、生活经验不足,招致饮水不当而影响身体健康、甚至致病。兹列举盛夏季节中几种饮水之忌,供您参考。

忌牛饮

也就是一次饮水量过多,这种情况多发生于激烈运动后或较长时间不饮水时。这种饮水方式使胃容量急剧扩大,远远超过胃肠道传送和吸收能力,陡然增加器官负荷,影响消化功能。特别牛饮一通又再次进行体力(育)活动者,害处更大。因此应慢饮、少量、频饮为好。

忌急冷饮

冷饮人皆喜欢,但方法不对,

却可致比如热汗淋漓时全身血管扩张,体表腺体开放,若突喝冰冷饮料,使机体某一部位(咽喉部)发生温度骤变,便会反射性地发生血管、腺体导管和食管平滑肌急剧挛缩,很易诱发咽喉炎、气管炎甚至喘息。

忌餐前饮

据笔者观察,这种现象最易见于青少年学生。放学归来,已是饭菜备好,但口渴难忍,先咕噜咕噜灌饮一大杯开水,然后就席。殊不知,天气炎热,消化腺分泌已受影响,一大杯白开水,将原已不足的

消化液更为稀释,从而影响消化功能。最好建议是以汤代茶,汤中咸味可刺激消化腺分泌,提高消化液的活性,水份也得以补充。或者先食半碗白粥也可。

忌淡饮

也就是说只饮白开水。盛夏出汗大量丢失各种电解质(主要是氯化钠),虽然肾脏可通过重吸收给予调节,但常有一定限度和需一定时间。若只饮白开水,则可能由于饮水越多,出汗越多,失盐越多,从而可发生低钠血症。全身将软弱无力、疲乏和精神不振。因此应在饮

水中加少量的食盐,特别在劳动中、运动后。

忌过量饮充汽饮料

饮用过多充汽饮料,二氧化碳在胃中可刺激胃酸分泌,虽然这对低酸度的人可能有好处,但对于高胃酸分泌的人,特别有胃十二指肠溃疡病或慢性胃炎的人就可能是一种不利因素。此外,某些饮料是用添加碳酸二氢钠作为产汽剂的,钠的浓度较高,身体经常处于高钠负荷的状态,也非无害。因此应以适量为宜。何谓适量?只能因人而异,宁少勿多似乎是合理的。(宗禾)

味精错误使用方法

炒肉菜不用加味精

肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

拌凉菜不宜放味精

味精在温度为80℃—100℃时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接粘附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜之中。

放醋的菜不能放味精

酸味明显,醋加得比较多的菜肴不能加味精。因为味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。所以糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不能放味精。

调馅料不宜加味精

许多人在调饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过100℃,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。除了不能拌馅,在制作热菜时,也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

味精用咸不用甜

在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出。所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现,但如果在甜味菜中放入味精,不但不能增鲜,反而会抑制甜鲜的本味,并产生一股异味。所以,鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。(鑫华)

控盐“六妙招”

- 1、烹调时多用醋、柠檬汁等酸味调味汁,替代一部分盐和酱油,同时也可以改善食物口感,味道鲜美。
- 2、多采用蒸、烤、煮等烹调方式,多享受食物天然的味道,少放盐。对于放了盐的汤菜,避免喝菜汤。
- 3、多吃有味道的菜,如洋葱、番茄、青椒、胡萝卜等食物,用食物本身的味道来提升菜的口感。
- 4、做凉拌菜的时候,最后放盐,少撒上一小点盐再放些醋,味道就很好。
- 5、用酱油等调味品时,用点、蘸的方式,而不是一次性将酱油都倒进菜里面。每6毫升酱油所含钠离子等价于1克盐中钠离子的量。
- 6、不需要在所有的菜里都放盐,最后一道汤可以不放盐。因为口腔里的盐味是可以累积的,人们在吃其他菜的时候,在口腔里已经留。(王洛)

下馆子喜油腻不吃主食易伤胃

忙碌的现代人总喜欢三五成群聚在一起下馆子。饭局上自然少不了美味佳肴,推杯换盏。殊不知,点菜也是门大学问,很多人会陷入误区。看看下面几个外出就餐的误区,你犯了几个?



餐前喝酒或甜饮料

空腹状态下喝酒,酒精的吸收速度较快,人更容易喝醉,并且此时酒精对胃部刺激大,容易损伤胃黏膜。而碳酸饮料不仅营养价值低,还会妨碍胃肠对食物的消化吸收。相比之下,鲜豆浆和纯酸奶是就餐时最好的饮料。如果就餐前一定要喝酒,先喝些酸奶或吃点饼干可以对胃黏膜起到保护作用。

点凉菜时肉类唱主角

凉菜可以平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题,然而很多人习惯点酱牛肉、罗汉肚、白斩鸡等肉类凉菜,让凉菜失去了调节营养平衡的作用,反而加剧了蛋白质过剩。此外,冷荤容易滋生细菌,引起腹泻等问题。建议点凉菜时以生拌蔬菜、蘸酱蔬菜、蕨根粉等淀粉食品、藕片、山药等根茎类食品和水果沙拉等素食为主。

餐间吃大量味道浓重的菜肴

浓味烹调往往会遮盖食物原料的不新鲜气味和较为低劣的质感,

更会让食材失去原本的味道,还让人在无形中摄入更多钠。在点菜时,应注意适当点些调味较为清爽的菜肴,如用清蒸、白灼等方法制作的。有一两个浓味菜肴即可,再配一个酸辣或酸鲜菜,可提神醒胃。

餐后喝咸味汤

很多餐馆的上菜习惯是,等到最后了才上汤,并且往往是咸味汤。大量菜肴已经提供了极多的盐和油脂,如果再喝咸味浓汤,必然会增加盐分和热量。正确的做法是,餐前喝一些淡味的蔬菜汤或蘑菇汤,不

但补充营养,还能降低食量。餐后或餐间可喝一些杂粮、豆类制成的粥。

只吃菜不吃主食

宴席上,不少人只吃菜、不吃饭,直到酒足菜饱之后,才想起来是不是要上主食,这时肚子里已经没有空地方了。然而,空腹食用大量富含蛋白质而缺乏碳水化合物化合物的食物,不仅无益于消化,其中的蛋白质还会被浪费掉。从营养和健康的角度来讲,主食应该尽量早上,一口菜一口饭的进餐模式很值得提倡。(王洛)

经期吃芒果与患子宫肌瘤无关

专家:虽然如此,并不代表大家可以无节制地吃

近期,网络上流传一个观点,即芒果有止血的作用,故女性月经期不能吃芒果,否则容易得子宫肌瘤。乍听似乎有些道理,却经不起推敲。

芒果为热带水果之一,因其果肉细腻芳香,风味独特,深受人们喜爱,素有“热带果王”之称。芒果含有多种营养成分,能降低胆固

醇,常食芒果有利于防治心血管疾病,有益于视力,能润泽皮肤,是女士们的美容佳品。

子宫肌瘤是常见的女性生殖系统良性肿瘤,目前发病机制尚不明确,可能与入种、初潮年龄、生育情况、性激素及受体、遗传等多方面因素有关。因而,不能断定经期止血会增加子宫肌瘤可能。

那么,芒果它到底有没有止血的作用呢?中医认为,芒果能益胃生津、止渴、止呕、利尿,适用于口渴咽干、胃气虚弱、眩晕呕逆,并未提及止血功能。而《食性本草》记载芒果“主妇人经脉不通”,意思是说,芒果能治疗女性经血不畅,这点与经期止血的观点恰恰是相反的。

因此,我们可以得出以下结论:

第一,经期止血与子宫肌瘤没有因果联系;第二,芒果并没有止血功效。因此,女性月经期间吃芒果易患子宫肌瘤的说法是没有道理的。

芒果的嫌疑洗清了,芒果又有诸多益处,但是这并不代表大家可以无节制地吃芒果,无论是怎样的美味或是怎样的有益,请你千万谨记,过犹不及。(宗禾)