

教您一招 >>>

选购啥样的酸奶最好



每天饮用一定量的酸奶，不但能加速胃肠蠕动，有益肠道健康，还能补充钙质，预防骨质疏松。可如今市面上酸奶种类繁多，到底哪种更好呢？本期，教大家一些酸奶选购的技巧。

选择低温冷柜的产品。很多超市搞促销活动，将酸奶直接置于常温下出售。然而，在这种储存条件下，酸奶中的乳酸菌活性会降低，而且里面可能存在的杂

菌也会生长，从而导致酸奶变质。在购买酸奶时，一定要用手感受一下其温度，若感觉不到凉意，就不要买。

选择蛋白质含量≥2.3%的产品。市面上很多带有酸奶字样的产品仅仅是酸奶口味的饮料，并不具有酸奶的保健价值。真正的酸奶蛋白质含量通常在2.3%~2.8%之间。此外，酸奶的脂肪含量高则饱腹感强，因此对于儿童少年和青年人来说，只要没有肥胖症，无须顾虑其脂肪含量。高血脂的中老年人可以选择低脂酸奶。不加糖的酸奶升高血糖非常缓慢，因此糖尿病人也可食用酸奶，但应选择无糖酸奶。

优选没有香精和色素的纯酸奶。现在酸奶口味和颜色多样，除了因为添加水果或果酱外，很

大一部分功劳都来自香精和色素。不要给儿童选购此类酸奶，健康的成人也要尽量少喝。从果粒酸奶中摄取水果营养不太现实，还不如抽几分钟时间吃个新鲜水果。

买益生菌酸奶要选标有菌数的。从菌种上来讲，现在酸奶主要分为益生菌酸奶和普通酸奶。益生菌酸奶除了具有普通酸奶的营养价值外，其中含有的活性乳酸菌还有利于调节人体肠道微生物的平衡。但益生菌一定要达到足够的活菌数，才能起到足够的保健作用。从研究报告来看，益生菌的数量要达到106甚至108以上，才能有足够的保健活性。现在，并不是所有的益生菌酸奶都会标明其益生菌数量，消费者在选择时要特别留意。



盛夏已至，有些药该进冰箱避暑

盛夏已至，大家除了整理自己的衣柜外，还要整理一下自己的药箱。温度每上升10℃，药品的化学降解速度便会提高2-4倍，药效降解了10%以上就基本失效了。服用失效药品，轻则延误病情，重则产生不良反应。因此，大家赶紧打开药箱，看看哪些药品喜凉怕热，给它们找个安全“避暑”的好地方吧！

怕热药品：并非温度越低越好

怕热药品的存放要求分“阴凉处”和“冷藏”两种，前者指温度低于20℃的环境；后者指2℃-10℃的环境，冰箱冷藏室就可满足要求。但是，怕热的药品，并不是放在温度越低的地方越好。冰冻后药品的变质是不可逆的。

针剂：暂时未用完的注射液，可以冷藏。如胰岛素，笔式胰岛素在未开封之前，可放在冰箱冷藏室，如果已经开封，在温度不超过30℃的环境中，可放置28天。普通瓶装胰岛素在未开封前，在室温环境中，可以存放四

周，已经开封的放在冰箱冷藏。

搽剂：酒精碘酒等，放入冰箱时拧紧瓶盖。

液体外用药品：滴眼液、洗剂等，夏季需放在冰箱中冷藏。

怕冷药品：室温下保存即可

并不是所有的药物都怕热，有些药物也怕冷，因此要小心，不要混放入冰箱中了。怕冷的药物一般在室温下保存即可，常见的怕冷药品有：

乳膏剂：眼膏等保存温度过低可引起基质分层，影响均匀性与药效。

液体制剂：如止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛溶液或感冒糖浆

等，开瓶后一般不需要放在冰箱内，只要在室温下保存即可。

气雾剂、喷雾剂：若置入冰箱保存，会发生喷药不畅、药雾不均的现象。

怕潮药品：应放通风干燥处

怕潮的药物也不适合放入冰箱。怕潮的药物一定不要放在纸袋或纸盒里，而应装入密封罐，避免潮气进入。怕潮的药物有：

中成药：大部分中成药都怕受潮，热天更易发霉、生虫。蜜丸不要多存久存，要放在通风、干燥、阴凉处。

易吸湿药片：如酵母片受潮易

膨胀，复方甘草片、维生素B1片及各种糖衣片、胶丸或胶囊等受潮后易黏在一起，因此用过后要特别注意妥善封存。

垃圾食品“解药”大盘点

如果你知道某些食物是有害身体健康的，却还抵抗不了馋虫的诱惑，纠结吃或是不吃是没用的。不如学几招应对之法，降低这些食品对身体的危害。

【油条】

油条是不少人早餐的选择，可油条中大多加明矾。这种含铝的无机物，被人体吸收后会对大脑神经细胞产生损害，并且很难被人体排出而逐渐蓄积。长久对身体造成的危害是：记忆力减退、抑郁和烦躁，严重的可导致老年性痴呆等可怕疾病。

【解物：豆浆】

如果你在食用油条时，佐以豆浆，那么就在无意中保护了自己。因为豆浆中富含卵磷脂。科学家发现给老年性痴呆患者服用一定剂量的卵磷脂，可以使他们的记忆力得到一定的好转。

【酸菜鱼】

酸菜鱼是人们喜欢的一道菜

肴。但是经过腌制后的酸菜，维生素C已丧失殆尽；此外，酸菜中还含有较多的草酸和钙，由于酸度高食用后易被肠道吸收，在经肾脏排泄时极易在泌尿系统形成结石；而腌制后的食物，大多含有较多的亚硝酸盐，与人体中胺类物质生成亚硝胺，是一种容易致癌的物质。

【解物：猕猴桃】

科学发现，多吃富含维生素的食物，可以阻断强致癌物亚硝胺的合成，减少胃癌和食道癌的发生。而猕猴桃被称之维生素C之王，一个猕猴桃基本可以满足人体一天所需的维生素C。

【咸肉、腊肉、香肠等】

这些东西不仅美味，而且保存时间长，受到人们的喜爱。但是这些含有大量盐的食物，与猪肉中的物质长期腌制在一起，产生亚硝胺，进入人体后又形成二甲基亚硝胺，是一种很强的致

癌性物质。

【解物：绿茶】

经研究发现，引用绿茶可以分解这类物质的危害。每天喝几杯绿茶，可以增进健康。如果实在难挡咸鱼、腊肉的诱惑时，不妨在烹制时将肉蒸煮透，再加醋，可以使亚硝胺分解，又不失美味。

【火锅】

对于那些原本容易上火，或经常复发口疮的人来说，频繁吃火锅无疑是雪上加霜，这会加重症状。其实，火锅除了容易上火外，浓汤中含有较高的嘌呤物质，经过消化分解后在肝脏代谢生成尿酸，还可能引痛风病。

【解物：柚子】

如果在吃了油腻又麻辣的火锅后，吃个柚子，就能有助于滋阴去火，健脾消食。

齐鲁晚报

今日潍坊

D02

2014年7月4日 星期一

编辑：韩杰杰

美编 组版：刘杨

养生课堂

口鼻附近莫贴膏药

贴膏药时，应剃净毛发或尽可能避开毛发较多的地方，剃净毛发时，范围应比膏药贴用范围略大。轻轻刮净毛发，避免损伤皮肤。

此外，建议贴膏药前，先用热毛巾或生姜片将患处或穴位处的皮肤擦净拭干，除去毛囊、角质层、皮脂腺上的堵塞物。这样利于药物吸收，避免继发感染。还应注意，面部特别是眼、口、鼻附近不宜贴膏药。

椅子操拉伸筋骨

《有效燃脂，提升体力的锻炼》一书作者、日本职业身体健康顾问森俊宪称，老年人只要有把椅子就能做拉伸运动。做法：右手抓牢椅背，缓缓吐气，身体向右弯，保持片刻，然后换另一侧，左右各做2遍。此方法能拉伸胸骨、肋骨和骨盆，矫正身形。

坐如钟不利腰椎

谚语说“坐如钟，走如风，卧如弓”，这成为许多人的礼仪准则之一。“坐如钟”是说坐如古钟般沉稳，但中日友好医院脊柱外科副主任医师邹海波表示，这样做不利腰椎。保养腰椎第一步就是避免久坐不动，邹海波建议大家每坐40分钟，就起身将脊柱向后伸展10次，然后将颈部向左右各侧屈5次，用耳朵尽量贴近肩膀；再左顾右盼式旋转5次，动作速度要慢，原有颈腰痛的人，注意动作轻柔，避免引起不适感。

“走如风”是说走路要轻快矫健些。如果平时走路过于缓慢，腿部的肌肉就得不到很好锻炼，肌肉萎缩衰老速度就会加快。走路时还要注意把两腿抬高一些，这对防止两腿衰老和延年益寿很有帮助。

躺卧的姿势对老年人也很重要，弓形的卧位，有利于全身肌肉最大限度地放松，使身体得到充分休息，还便于胃内的食物向十二指肠推进，促进胃肠的消化吸收。