

放对调料 保住维生素C

晚放盐、加点醋、配姜蒜

说到蔬菜中的营养素，很多人首先会想到维生素C。维生素C是人体需要量最大的一种维生素。不过，它最大的一个缺点就是“脆弱”：在烹调中极易损失或被破坏。近来的一些研究发现，烹饪中的一些调料，也会对蔬菜中的维生素C产生影响。

盐可能“搞破坏”

盐的主要成分是氯化钠。同济大学研究人员发现，烹饪时加入食盐，会导致蔬菜中维生素C被部分破坏；且加盐量越多，蔬菜中维C的损失越大。其原因可能是烹调时盐形成的高渗溶液使细胞中的维C浸析出来，使其更容易和一些氧化酶接触，更容易发生氧化。同时，加盐的先后不同，影响也不一样，先加盐会使维C渗出量增多，损失更大。

建议：做菜时要少加盐，并且最好菜快出锅时再加盐。

酱油和醋是“保护者”

食醋是酸性物质，维生素C在碱性条件下特别不稳定，容易被破坏，但是在酸性条件下就相对稳定。烹调菜肴时适当加点醋，不但使菜脆嫩好吃，而且可以防止维生素遭到破坏。另外，加醋还能增进钙、铁、磷等矿物成分的溶解，提高菜肴营养和人体的吸收利用率。

新加坡国立大学的科研人员发现，发酵酱油中通常含有天然的抗氧化成分，如类黄酮等。中国农业大学的研究人员发现，发酵醋中也含有一些抗氧化物质。这些抗氧化物质有助于防止维生素C被氧化，同时能增强维生素C的效果。

建议：做菜时，可以适当加点醋和酱油。但要注意，一定是经过发酵的。

葱姜蒜能减少损失

葱姜蒜是人们经常用到的调味料。研究发现，葱姜蒜有很强的抗氧化性，烹调时，加一些葱姜蒜可以起到抗氧化的作用，有利于延缓并减少维C被破坏。

建议：炒菜的时候可以适量配点葱姜蒜以保护维生素C。八角、花椒等大料也有同样的效果。

(据《科技日报》)



金山安全播报

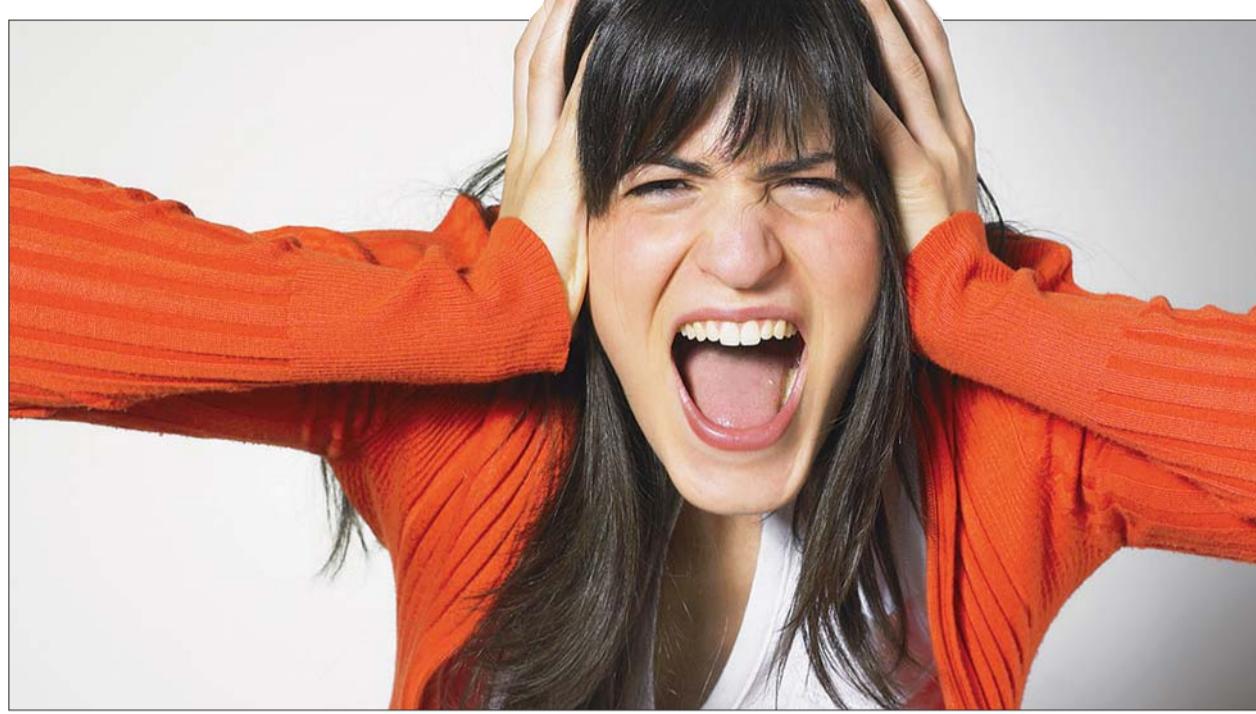
金山网络与中网

达成可信验证战略合作

目前，“可信网站”验证管理机构中网(knet.cn)和金山网络共同对外宣布，双方已经正式达成可信验证战略合作，中网将向金山毒霸免费开放其“可信网站”验证数据库，今后，金山毒霸用户使用主流搜索引擎时，可随时核验搜索结果中各个网站的真实身份，避免上当受骗。

据悉，根据双方达成的战略合作，金山毒霸将全面融合中网“可信网站”验证功能，在金山毒霸开启状态下，网民使用百度、谷歌、必应、搜狗、搜搜、有道等搜索引擎时，不仅将获得金山毒霸云鉴定安全服务，还可享受中网“可信网站”验证服务，通过点击“查验网站信息”标识，即可进入所访问网站的可信网站验证信息页面，从而查验网站域名、工商注册等真实身份信息，避免误入钓鱼网站或虚假网站。

有关专家表示，金山网络与中网达成可信验证战略合作，实现金山毒霸和中网“可信网站”验证的深度融合开创了国内互联网领域“安全+可信”合作典范，将给亿万网民提供全新的上网体验。



血压忽上忽下，肺泡不停扩张，免疫力急剧下降

爱生气，伤口都好得慢

你是个爱生气的人吗？生气时，除了感到心跳加快、血压升高外，你知道自己的身体还发生了哪些变化？有些人会觉得自己“肺都气炸了”，有些人会被“气得浑身哆嗦”，千万别以为这只是夸张的言辞，从医学角度看，这些说法并非毫无依据。

近日，英国《每日邮报》一篇文章就指出，生气对人的心脏、免疫力，甚至伤口的愈合能力都造成了巨大影响。

**生气时，
身体就像在备战**

如果突然有人向你下命令：“立正！稍息！”你会不会感觉精神一下子紧张起来，身上的肌肉也立刻绷起来？生气时，身体产生的应激反应就有点类似于此。

心理咨询专家汤永隆解释说，当生气这种情绪开始作用于身体时，人体的肾上腺素分泌会随之增加，使整个机体处于“备战”状态。它们会作用于循环系统，使血管收缩、心跳加快、血压上升；作用于呼吸系统，使呼吸变得短促；作用于消化系统，使胃肠道运动和消化液分泌受影响等。

肾上腺素是种压力激素，它的分泌可以在短时间内激发

我们的潜能，这是人体在遇到紧急情况后，做出的一种“战斗还是逃跑”的自然反应。然而，如果一个人总爱生气，使身体长期处于“应激”状态下，就像一根绷得过紧的皮筋，就算暂时没断，也会裂纹多多，埋下隐患。

脾气大

心脏最受伤

人在处于“备战”状态时，最直接的感受就是心跳加快，由此可见情绪对心脏的影响。一项汇总了来自美国、欧洲、亚洲和澳大利亚44项研究的统计显示，在既往没有心脏病的成年人中，爱发火、常对人怀有敌意的人，患心脏病的风险比其他人高19%。

《每日邮报》指出，那些明明生气了却强忍着不发火的人，心脏病发作的可能性高出一倍。这是因为总将愤怒情绪憋在心里，其血压会反复升高，最终导致心血管系统受损。

肺部被牵连。生气时，肺虽然不会真被“气炸”，但越来越多的研究显示，生气会影响肺的健康。美国马萨诸塞州北安普顿史密斯学院心理学家贝妮塔·杰克逊博士说：“年龄越大，敌对情绪越强，预示着他们的肺功能下降得越厉害。”原因是情绪冲动时，呼吸就会急促，甚

至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张，没时间收缩，也就得不到应有的放松和休息，从而危害到肺部健康。

暴脾气

降低人体修复功能

免疫力低下。人们常说，免疫力差的人易生病。而生气的副作用之一，就是抑制人体免疫系统的功能。哈佛大学研究发现，仅回想一下自己生气的经历，就会让免疫系统功能受到长达6个小时的抑制。汤永隆解释说，生气时，免疫力瞬间增强，但就好像任何人都不能长时间绷紧一根弦，一旦情绪回落，免疫力就会急剧下降到正常水平以下，此时身体极易被疾病入侵。

伤口愈合慢。暴脾气还会降低人体修复功能，使伤口愈合时间增长，这是美国研究人员得出的结论。他们认为，生气时体内可能产生一种抗炎激素，会扰乱细胞正常活动，导致伤口愈合速度减缓。

生气对身体的影响远不止于此。2006年，美国《洛杉矶时报》曾撰文详细列出生气对身体的影响，包括脸上长斑多、易得胃溃疡、加速脑衰老和容易伤肝胆等。

(据《生命时报》)

美国多科专家共同总结

健康心脏“金指标”

心脏健康与哪些健康指标最密切？美国《男性健康》杂志最新载文，刊出多位专家总结的“健康心脏四大关键指标”及专家具体建议。

一、胆固醇：坏胆固醇(LDL)低于130毫克/分升，好胆固醇(HDL)高于40毫克/分升。美国约翰·霍普金斯大学奇卡罗内心脏病预防中心主任罗杰·布鲁门瑟尔比喻说，LDL如纵火犯，HDL如消防队。

措施：1.早餐一杯橙汁。橙汁富含黄酮类物质柑橘黄武，可以使LDL水平降低17%。每天3杯橙汁则可使HDL提高21%；2.将核桃仁加入酸奶或谷物食品中食用。《血管学》杂志刊登一项新研究发现，吃核桃可使HDL水平提高9%。

二、血压：低于120/80毫米汞柱。美国康涅狄格州哈特福德医院心脏病专家保罗·汤普森博士表示，高血压会增加中风、心脏病发作、心衰和肾衰竭

危险。

措施：1.缓解压力。加拿大一项研究发现，男人在工作压力大时，如果得到妻子或女友的支持，其收缩压可平均下降2.5毫米汞柱；2.睡前服用阿司匹林。西班牙科学家研究发现，高血压患者睡前服用162毫克阿司匹林，可使收缩压和舒张压分别降低6.8毫米汞柱和4.6毫米汞柱；3.睡前静思。经常这样可使舒张压降低3.5%。

三、静息心率：每分钟65次。汤普森博士表示，静息心率是预测长寿的最佳指标。《新英格兰医学杂志》刊登一项研究发现，静息心率大于75次的男性比静息心率更低者发生心脏病早亡危险高三倍。

措施：1.积极锻炼。美国体能协会会员、体育科学专家尼尔·亨德森表示，经常进行低强度心肺运动者，每周增加1—2次较高强度运动，可降低静息心率；2.间歇交替锻炼。每

周3次，每次30分钟。跑步或骑自行车都可以，开始慢跑一段距离，之后以最快速度返回原点，多次反复，直至感觉疲劳；3.在跑步机上进行间歇交替锻炼。全速跑300米，然后半速慢跑300米，之后再依次快慢结合跑640米、480米、800米和300米。

四、空腹血糖：低于100毫克/分升。约翰·霍普金斯大学医学教授乔纳森·萨米特表示，糖尿病会增加心脏病、肾病和眼病危险。《美国医学会杂志》刊登一项研究发现，空腹血糖超过140毫克/分升会导致死亡危险增加29%。

措施：1.减肥和举重。可提高胰岛素敏感性，增强身体对血糖的利用能力；2.吃黑巧克力。意大利研究发现，以黑巧克力取代饮食中的600卡路里热量，两周后可使胰岛素敏感性提高4倍。

(据人民网)

健康食物

为孩子成长护航

几乎每个父母都有这样的烦恼——今天给孩子吃什么？他爱吃的不健康，健康的不爱吃，又健康又爱吃的也不能老是重复。孩子的一日三餐不是喂饱就好，他们每日摄入的营养不仅要维持生命活动，还需要满足骨骼、智力等方面发展的需要。

“最妥善的办法还是自己做菜，这样可以控制每餐的各种营养摄入，也同时避免一些食品安全问题的发生。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士同大部分家长一样，每天都在为孩子的健康饮食烦恼。

在苏珊博士看来，外面购买的食物虽然受到了孩子们的一致好评，但却暗藏着对健康的损害。例如颇受孩子欢迎的油炸类食品，热量非常高，它会在体内转变为多余的脂肪，引发内分泌紊乱，导致肥胖和性早熟。同时被提及的还有各种五颜六色的糖豆和冰激凌。这些颜色丰富的食品的着色剂被证明会降低儿童的智力。

或许正是因为给孩子们准备营养充分的美食太过困难，越来越多的父母选择使用儿童营养品给孩子补充一些必要元素。苏珊博士认为，正常发育的儿童只要不挑食、不偏食，平衡地摄入各种食物，就可以均衡地获得人体所需要的各种营养物质。但如果孩子出现体质偏弱、严重挑食的情况，适当地补充一些优质的儿童营养品也非常有用。

苏珊博士也特别提醒，并不是每一种营养品都适合孩子服用，尤其是成人营养品。在国内，常有老人想当然地将人参、蜂王浆等“大补”之物给孩子服用。以人参为例，中医认为“少不服参”，就是因为人参中含有多种影响神经系统的成分，滥服会导致身体健康的儿童抗病能力低下，容易感染疾病，并出现兴奋、激动等神经系统亢奋的症状。

“对症补充”是苏珊博士给予正在或者将要为孩子购买营养品的父母们的建议。

“如果孩子不爱吃奶制品，又生长迟缓，那就给他补充点钙和维生素D；如果不喜欢吃蔬菜水果，就购买一些维生素B和维生素C。”苏珊博士同时强调，这些营养品不能强迫孩子接受，这样会造成孩子的逆反心理。选择味道较好的补充品可以增加孩子的接受度。例如康宝莱维生素C含片，每片含有维生素C60毫克，相当于1000g香蕉的VC含量，而且橙子和草莓味的含片设计也深受孩子欢迎。

(小倩)