

早7点吃鸡蛋 下午5点散步

生活好习惯 的最佳时间

人体各种激素和化学物质的变化与生物钟调节密切相关。所以应在正确的时间做有益健康的事。美国一健康杂志最新载文,教你如何顺应人体生物钟,做到事半功倍。

吃鸡蛋:早上7点。吃一个鸡蛋可摄入约6克蛋白质。密苏里大学哥伦比亚分校希瑟·莱迪博士主持的研究发现,早餐吃富含蛋白质的食物可有效抑制饥饿,增强饱腹感,防止暴饮暴食。

喝咖啡:中午12点。《美国临床营养学杂志》刊登一项近期研究发现,午餐时间喝咖啡,有助于调节餐后血糖变化,降低糖尿病风险,而且不会干扰晚间睡眠。每天喝咖啡可使糖尿病危险降低34%。

整理房间:下午2点。下午2点易倦怠,可安排一些不需太用脑的活动,如整理房间或清理电子邮箱。

吃零食:下午3点半。下午吃零食和上午吃零食的人,一年后体重可分别减轻11%和7%。下午3点半吃点零食,如一个苹果、一把杏仁等,晚餐就不会吃多。

散步:下午5点。美国运动协会专家雪莉·阿切尔表示,下午至傍晚肌肉温度高,代谢率更高,锻炼消耗的热量和脂肪都更多。建议快走或者慢跑10分钟。

补充维生素D:下午6点半。美国内分泌专家盖伊·姆里甘博士表示,晚餐时补充维生素D可使血液中维生素D水平提高50%。

与亲朋沟通感情:晚上7点。纽约州立石溪大学精神病学系主任亚瑟·斯通博士表示,晚上与亲友聊天有助放松身心,帮助睡眠。幸福感等正面情绪在晚上7点达到峰值,并可持续一整晚。

美容:晚上10点。美国皮肤科专家黛博拉·杰里曼博士表示,睡眠可修复皮肤。因此,大多数抗衰老美容都宜在睡前进行。专家建议,将10个蓝莓捣碎加入一勺酸奶调匀,涂在脸和脖子上15分钟,清水洗净即可。蓝莓可修复皮肤,酸奶有助于清洁皮肤。

(据《生命时报》)



金山安全播报

金山网络用户数破1.5亿

成为第四大互联网软件公司

9月12日,金山网络CEO傅盛在2012中国互联网大会上演讲时透露,公司旗下PC软件的总用户数已经突破1.5亿大关。业内分析认为,从该数据来看,1.5亿已让金山网络成为国内第四大互联网软件公司,变成一支不可忽视的互联网新势力。

傅盛表示,金山网络互联网转型成功,不仅用户数快速增长,在PC端形成了涵盖安全软件、浏览器、网址导航等相对完整的产品矩阵,在商业模式上也完成了转型,年内收入达到2.5亿元,超过了金山毒霸15年历史最高。

不仅如此,金山网络在移动互联网也取得了初步成功。傅盛称,在苹果iOS平台,金山电池医生月活跃用户已超过1500万,超过奇虎360,在中国工具类APP下载排行中位列第一。

业内人士表示,按照今天的用户规模,金山网络不仅坐稳了国内第二大互联网安全公司的交椅,还成为了继腾讯、360、搜狗之后的第四大互联网软件公司,其发展势头和潜力不容小觑。



秋季“贴秋膘”少选荤汤

鱼头汤、肉汤中脂肪含量高,蛋白质含量很低

入秋以来,不少人按传统养生习俗忙着“贴秋膘”。很多人误以为鱼头汤美味无害,营养丰富便经常食用,以至于一些三高(即高血压、高血脂、高血糖)患者和老年人也想通过食用鱼头汤进补。

但从营养学角度来看,多数情况下,鱼头汤的营养价值也是有限的,而且对于糖尿病、高血压、高血脂以及高胆固醇患者来说是不宜常喝的。

误解一:

荤汤蛋白质含量高

真相:蛋白质只占鱼肉的2%左右,却集中了鱼肉中脂肪的40%。

江苏省人民医院营养科李群主任说,人体健康所需要的营养不是一种元素,而是多种元素按比例的科学组合,并且应当因人而异。例如对于蛋白质,如果是营养不良的病人就需要高蛋白饮食,但对于慢性肾功能衰竭病人高蛋白往往是致命的。而荤汤(鱼、肉汤)中除富含脂肪外,别的营养素都很缺乏。如:一碗鱼头汤里溶解的蛋白质只占鱼肉的2%左右,却集中了鱼肉中脂肪的40%。

从营养价值上来说,如果将花鲢鱼去除水分后,鱼头中蛋白含量为49.0%远低于鱼肉中的87.5%;脂肪含量鱼头为14.9%,远高于鱼肉的3.1%。

误解二:

乳白汤汁富含溶解的营养

真相:浓稠汤汁其实是“乳化脂肪”

鱼头汤“汤汁乳白、味浓醇厚,鲜美异常”,好多人便以为,白色的汤就是蛋白质、钙等营养成分溶解在水里,这其实是误解。

李群说,这种乳白色、浓稠的汤汁形成过程其实是脂肪乳化过程。烹饪的经验告诉我们,要想炖出乳白色汤必须选用富含蛋白质和脂肪的新鲜动物性原料并且在熬汤之前一定要油煎鱼头,然后大火熬煮,保持汤汁沸腾才行。

在熬制过程中,烹调油中的脂肪及原料所含的脂肪,肌肉组织中的一些水溶性蛋白质和骨骼中的卵磷脂溶出,肉皮中的胶原蛋白部分水解成了明胶分子,在锅内汤汁不断沸腾的情况下,脂肪组织被粉碎成了细小的微粒,而卵磷脂、明胶分子和一些具有乳化的

性的蛋白质起到了乳化剂的作用,形成了水包油的乳化液,这样就使得汤汁浓白,最终成了奶汤。

所以,“奶汤”就是“乳化脂肪”,没有脂肪的鱼汤一般是不会呈现乳白色的。

长期食用荤汤

易热量超标

对于饥饿的人来说,荤汤是最具幸福感的食物,但对于需要科学摄入蛋白质、维生素、膳食纤维的老年人以及三高人群来说,常喝荤汤会导致脂肪摄入超标及能量超标,同时,荤汤的饱腹感会挤占它本来该摄入的其他食物的胃容量,长期食用会影响膳食结构,造成营养失衡。

另外值得一提的是,根据生物富集效应,鱼头因为富集了鱼的血管恰恰是各种残留的农药和其他有毒化学物质的富集区。根据以往的调查数据,鱼头部的农药残留量和重金属量有可能是鱼肉所含的5-10倍。

所以,鱼汤味美,偶尔喝喝无妨,但还是悠着点喝为好。

(据《扬子晚报》)

眼睛一旦发生器质性改变,很难修复

三种植物营养素呵护眼睛

现在,许多人整日盯着电脑,这对眼睛伤害很大。专家说,除了角膜,眼球其他组成部分的细胞没有自我的更新。这意味着眼睛一旦发生器质性改变,将很难得到相应的修复。

维护眼睛健康,需要充足的营养予以呵护。在多种维生素与矿物质、蛋白质、多不饱和脂肪酸之外,多种植物营养素,也可以保护视力。

越橘花色苷

越橘被欧美空军定为“飞行员的早餐”。越橘之所以对眼睛有如此益处,主要有赖于蕴含在越橘提取物中的一类植物营养素——越橘花色苷,它是生物类黄酮中花色苷的一类,也属多酚类物质。在花色苷这一大类别的植物营养素中,越橘花色苷是明显提高和保护视力功能最好的花色苷类。

越橘花色苷能通过多个

环节来保护毛细血管,维护视觉功能相关的眼部正常微循环,例如:促进粘多糖的合成以帮助维持微血管的完整性;抑制蛋白水解酶的活性以帮助降低毛细血管渗透性和脆性;并具有抗氧化的活性以保护微血管免受自由基的损伤。

叶黄素

叶黄素对中老年人的眼睛保健尤其重要。叶黄素和玉米黄质也是类胡萝卜素中的一种,存在于视网膜黄斑部,可作为蓝光的滤过剂而减少蓝光对视网膜的伤害,保护黄斑免于氧化损伤,从而预防因缺乏叶黄素而导致的老年性黄斑变性、视力退化、白内障和近视等眼病。

由于叶黄素难以人工合成,需要从植物中提取,如万寿菊、木瓜、芹菜等食物中的含量较为丰富。因此,对于长期接触电脑的人群而言,更应注意对深颜色新鲜蔬果的摄

取,或适当补充富含天然类胡萝卜素及叶黄素的营养食品。

类胡萝卜素

类胡萝卜素是存在于植物中的一类植物营养素,其中有50多种可在人体分解、转变成维生素A的营养素,因此又有“维生素A原”的美誉。例如常见的β-胡萝卜素、α-胡萝卜素等,可安全地转变为维生素A而发挥参与正常视觉的作用。

专家说,维生素A与视蛋白结合可形成视紫红质,与暗视觉有关,故当人体缺乏维生素A时可导致夜盲症。但过多补充维生素A时又容易在脂肪组织累积并导致维生素A的毒性,而这种弊端可通过及时补充多种类胡萝卜素来避免,因为人体能按实际生理需求而更安全地将类胡萝卜素转化为生理所需的维生素A,帮助预防夜盲症和眼球干涩。

(据《新民晚报》)

水果传言 对与错

水果是健康生活必不可少的一部分,也是人们最关心的食物之一。一直以来,关于水果的说法层出不穷,究竟孰对孰错呢?对此,大连营养学会副秘书长王兴国解答了人们的一些疑问。

说法1:“上午的水果是金,中午的水果是银,下午的是铜,晚上的是铅”。

没有根据。水果还是水果,人还是那个人,上午和下午哪有这么大区别?所以这个说法完全不合常理。

说法2:饭前不要吃水果。

错误。饭前吃水果既不会影响消化吸收,也不会增加进食总量,完全可以。

说法3:饭前吃水果有助减肥。

正确。与主食、肉类等相比,水果体积大,能量少,有助于减少正餐能量摄入,故有助于减肥。当然,到底减不减肥,最终还取决于总进食量以及运动量。

说法4:饭后吃水果易发胖。

正确。正餐已经吃饱,之后再强吃一些水果,增加了能量摄入,把胃“撑”大,容易导致肥胖。

说法5:睡前不要吃水果。

大致正确。临睡前不要吃任何食物,包括水果。但睡前一两个小时吃水果应该是可以的,尤其是那些在其他时间顾不上吃水果的人。

说法6:吃饭时不宜吃水果。

没根据。吃过水果沙拉的人都知道,吃饭时吃水果没什么问题。

说法7:水果越甜,含糖量越高。

对同一种水果,这种说法基本是正确的,但对不同种类的水果,就未必正确了。因为甜度不但与含糖量高低有关,还与糖的种类(比如果糖比蔗糖甜)、酸味有关。

说法8:水果颜色越深,营养价值越高。

基本正确。水果的色素大多是胡萝卜素、叶黄素、类黄酮等,这些物质具有很好的营养作用。深色水果含这些物质更多一些。

说法9:水果升血糖比较快,糖尿病患者不宜食用。

错误。只有部分水果,如西瓜、香蕉、菠萝等升糖指数(GI)较高,升血糖较快,而其余大部分水果,如苹果、梨、葡萄、桃、橘子等,升血糖不快。糖尿病防治指南一般都鼓励患者摄入水果。

说法10:水果都是碱性食物。正确。绝大部分水果都是碱性的,不管它吃起来有多么酸。

说法11:水果榨汁食用更好。

错误。水果榨汁喝,也许更利于消化、吸收,但却容易造成营养素流失(氧化破坏,或者因过滤而流失)。

说法12:空腹不能吃水果。

没道理。关于“空腹不能吃的食物”的说法总是特别多,但这没什么道理。

(据人民网)