

食物中的 补钙冠军

大家都知道从食物中补钙是最自然的方法。然而,很多饮食推荐会忽略一些重要的要求:首先,补钙食物必须容易买到,价格不贵;其次,这种食物每天吃的量要足够大,多吃点无害;第三,其中的钙能有效消化吸收。因此,含钙量高的食物未必是补钙的最佳来源。

那么,哪些食物能同时满足这些“苛刻”的要求,成为同类食物中的补钙冠军呢?

谷类——燕麦。各种谷类粮食当中,以燕麦的钙含量最高,达精白大米的7.5倍之多。尽管燕麦中的钙吸收率不如牛奶中的钙,仍然对预防钙缺乏有益。如果将燕麦和黑芝麻一起熬成美味的粥品,补钙效果更佳。

豆类——芸豆。每100克带皮芸豆含钙达349毫克,是黄豆的近两倍,芸豆既可以做成开胃小菜,也可以做成零食,不失为一种好的补钙方法。

豆制品——豆腐干。经过压制浓缩而成的豆腐干,钙含量在豆制品中出类拔萃,如小香干的钙含量可高达水豆腐的7倍。用豆腐干来替代肉炒菜,钙含量会大幅提高。

果蔬类——苋菜、小油菜。不少绿叶菜在补钙效果上并不逊色,其中苋菜、小油菜的钙含量均超过同样重量的牛奶。此外,蔬菜含有大量有助于钙吸收的矿物质元素和维生素K。蔬菜用沸水焯过再烹调,钙的吸收率会更好。

坚果类——榛仁。榛仁在各种坚果中含钙量最高,每100克炒榛子的钙含量高达815毫克,能够满足成年人一天的钙需求量。但坚果类热量普遍偏高,每天一小把即可。

饮品类——牛奶。牛奶是钙的好来源,喝250克(一袋)牛奶,大约可以获得275毫克的钙,且饮用方便,吸收好。

调味品——芝麻酱。芝麻磨制成芝麻酱之后,消化率大大改善。吃一大勺芝麻酱(约25克),其中所含的钙可达200毫克左右。芝麻酱可用来做凉菜调味汁,也用在花卷、烙饼等面点中。

(据《生命时报》)



金山安全播报

金山电池医生首发
IOS客户端耗电排行功能

手机又没电了!这是每个iPhone用户都有的抱怨。手机电量究竟消耗在哪里?金山电池医生v3.4近日新版上架,全球首发实时耗电排行榜,所有应用的耗电情况一目了然,可帮助广大iPhone用户更加科学地使用手机,从而有效延长使用时间。

金山电池医生耗电排行功能,能够根据当前手机运行情况,实时监测各种APP和系统的耗电情况,揪出手机的“电老虎”。根据单位时间消耗的电量毫安数,金山电池医生将应用分为5个耗电等级。其中5级最高,建议用户在手机电量较低时,不运行或者关闭此APP。

耗电排行是金山电池医生团队针对2000部iPhone、上万个畅销APP,为期2个多月跟踪测试得出的,也是目前全球唯一一个提供此功能的专业工具。

金山电池医生是移动平台最专业的电池保养和管理工具,提倡科学充电,延长电池寿命,实时预测待机时间,提供简便省电技巧。目前,金山电池医生iOS版月活跃用户已突破1500万,长期位居工具类APP用户数第一。



感觉眼睛发酸、干涩 肩颈部发僵,动作像机器人

五大信号预示白领过劳

现在,许多白领“亚历山大”,有的还出现了过劳症状,你有没有过劳呢?以下就是专家总结出的五个“过劳信号”:

过劳信号一:感觉眼睛发酸、干涩,看起来没“电力”。

如果你感觉眼睛酸痛、发胀、干涩、视力模糊,别人看你也觉得眼睛无神,电眼魅力不再,这就是疲劳导致的。

我们的眼睛是一个很耗气血的器官,中医说“五脏六腑之精气皆注于目”,使眼睛发挥“看”的功能。看得久了,气血损耗,眼睛的各种功能包括调节、润滑、视物等都会减弱。

给眼睛充电:还记得小时候做的眼保健操吗?闭上眼睛,在眼周穴位按摩5分钟,再睁开眼睛时,你会感觉眼睛明亮多了。或者闭目,将掌心搓热,然后按在眼皮上,不断反复,5分钟后也有同样效果。

过劳信号二:咽喉痛,声音沙哑,听上去老了5岁。

咽喉出现烧灼、疼痛感,尤其吃东西时感觉严重,不仅说话费劲,别人还说你的声音有点儿沙哑,那么你很可能是累了。

研究显示,90%的咽痛起源于喉部组织的感染,经常为病毒感染。劳累时,体内的细胞免疫功能低下,血液中的细胞因子错误地接受了病毒,感

染就在离外界最近的器官——咽喉出现了。当然,环境干燥、过度用嗓也起着推波助澜的坏作用。

润喉利咽方法:用一个小热水袋热敷喉咙,可以促进血液循环,减轻疼痛;每隔几小时,用一杯温水加半匙盐或一片维生素C漱口,有消炎的作用;如果方便,再喝一杯酸奶,酸奶中含有嗜酸乳杆菌,是体内的良性菌,可以帮助消灭病毒。

过劳信号三:头晕头痛,总是一副愁容。

如果你最近经常头痛,看起来总是一副双眉紧锁的愁容,而且属于无病因的头痛,很可能就是因为疲劳。

当人感到疲劳时,精神紧张、情绪焦虑其实已经有一段时间了。大脑是神经最集中的器官,紧张时神经会呈现兴奋状态,需要血液、氧气补充,长期紧张兴奋,大脑会出现供血不足,造成神经性头痛。

给神经充电方法:双手食指或中指按在太阳穴部位,反复以顺时针和逆时针方向按摩5分钟,可马上缓解疼痛。其实,最根本的除疼痛源的方法,还是缓解压力。

过劳信号四:肩颈部发僵,动作像机器人。

感觉脖子、肩膀僵硬,头部维持在一个姿势不敢活动,像个机器人,这说明你的颈椎

严重过劳了。颈椎、韧带、肌肉间是一个稳定的结构,长期保持一个姿势,颈椎会退化、韧带会松弛、肌肉会痉挛,造成颈椎疲劳,扩散到肩颈部,就出现了僵硬麻木。

放松肩颈方法:降低电脑桌的高度。上班族最适合的电脑桌高度是67厘米,这样可以保证颈椎的自然弯曲,并放松颈部肌肉。同时调整坐姿,让肩膀靠在椅背上,双肩放松,下巴抬起。另外,每隔一小时休息5至10分钟,最好能做一次颈椎保健操,包括颈椎前伸后仰、左右摆动、顺时针环绕六个动作。

过劳信号五:一点儿小事也生气,人际关系有些紧张。

近期你有点儿焦躁,为了一点儿小事就发脾气,大家都不敢惹你了。不会是更年期到了吧?别联想过度,你可能只是累了。疲惫的大脑会储存更多的消极记忆,所以累了的时候更容易闷闷不乐。科学家甚至发现,疲倦者的行为表现与抑郁症患者非常相似。

滋养情绪方法:喝一杯玫瑰花茶。玫瑰的香气可以解忧,帮你忘记烦恼。玫瑰还有活血、通络的作用,能促进血液运行,增加大脑血液供应,恢复大脑的活力。如果再加一点绿茶,抗疲劳、抗氧化的作用就更好了。

(据新华网)

澄清胆固醇

六大误区

据《2012世界卫生组织统计报告》显示,我国冠心病死亡率大幅增加,77%与胆固醇异常有关。胆固醇,如今已让人们“谈虎色变”。有国外媒体近日撰文称,不少人对胆固醇还存在以下四大误区:

误区一:胆固醇是“万病之源”。不少人认为胆固醇一点儿都不要摄入最好。实际上,胆固醇本身就是一种营养物质,人体每个细胞的合成都需要胆固醇。性激素等多种激素和胆汁的合成也需要胆固醇,神经系统也富含胆固醇。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明解释说,为了供应需求,胆固醇除来自食物外,还可以由人体组织合成。人体每天约可合成胆固醇1—1.2克,而肝脏占合成量的80%。只是在人体胆固醇代谢出现障碍时,才会发生胆固醇沉积于血管壁上,从而引发心血管疾病。

误区二:光靠调整生活方式就能控制。饮食和生活方式确实跟胆固醇的高低有一定关系,且偶尔出现高胆固醇的人可以通过健康饮食和经常运动来减轻或控制体重,提高“好胆固醇”水平。但李惠明教授指出,对于家族性遗传和病情较重的高胆固醇患者来说,单纯通过健康饮食和生活方式并不能达到理想的效果,而需要通过药物控制。

误区三:只要吃降脂药,就不用忌口。李惠明指出,服降脂药的同时,患者必须注意均衡饮食,包括多吃水果、蔬菜、谷物、瘦肉、鱼类、豆类以及低脂和脱脂食物等,才能达到最好的效果。

误区四:胆固醇高就不能吃蛋黄。在高胆固醇食品中,蛋黄是个例外。李惠明教授说,蛋黄中含有的卵磷脂是“好胆固醇”的重要成分,有助于调节血脂。因此,胆固醇高的人不必远离蛋黄,一周吃3个鸡蛋(包括蛋黄)并不会对身体造成危害。

误区五:瘦人无需检查胆固醇。胆固醇偏高并非肥胖或体重超标人群的“专利”。引起胆固醇升高的主要因素除了遗传因素之外,还包括膳食因素(爱吃肉、动物内脏和油腻、油炸食物)、不良习惯、熬夜和久坐等。不管胖瘦,都要定期体检。

误区六:年轻人不会有胆固醇问题。高脂血症已年轻化,这除了遗传因素外,与年轻人不健康的工作方式(工作压力过大、长期静坐等)、不健康的生活方式(少动、长期熬夜、过量食用高脂肪食物、吸烟等)有关。李惠明教授说,这些都会加重高脂血症的发展。

(据《扬子晚报》)

百合:防治秋冬干燥性疾病 燕麦:改善血液循环

6种秋冬必吃白色食物

莲藕、百合、山药等白色食物具有良好的营养滋补之功,对气候干燥引起的多种季节性疾病还有一定的防治作用。是养生专家推荐的秋冬季必吃食物。

1.莲藕
中医认为,生藕甘,寒,无毒。熟藕甘,温,亦无毒。藕经过去煮熟以后,性由凉变温,失去了清淤清热的性能,而变为对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻的功效。

2.百合
百合除含有蛋白质、维生素C等营养素外,还含有一些特殊的营养成分,如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的营养滋补之功,而且还对秋冬季节气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效,对病后

虚弱的人非常有益。

3.山药
山药的作用很多,并且对肺虚咳嗽、脾虚泄泻、肾虚遗精及小便频繁等症,都有一定的滋补作用。山药中还含有丰富的维生素C及矿物质,所以具有补血、助眠、清凉退火、止血散淤等功效,而且由于山药在人体内产生的综合作用,还可以对消除神经疲劳,自律神经失调、更年期障碍失眠等症状的恢复有所帮助。

4.白果
白果是营养丰富的高级滋补品,含有粗蛋白、粗脂肪、还原糖、核蛋白、矿物质、粗纤维及多种维生素等成分。具有益肺气、治咳嗽、止带虫、缩小便、平皱皱、护血管、增加血流量等食疗作用和医用效果。经常食用白果,可以滋阴养颜抗衰老,扩张微血管,促进血液

循环,使人肌肤、面部红润,精神焕发,延年益寿。

5.银耳
银耳既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看做是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。

6.燕麦
燕麦,性味甘平,含有燕麦蛋白、燕麦肽、燕麦β葡聚糖、燕麦油等成分。具有抗氧化功效,增加肌肤活性,延缓肌肤衰老、美白保湿、减少皱纹色斑、抗过敏等功效。还可以改善血液循环,缓解生活工作带来的压力;含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效,是补钙佳品。

(据《科技日报》)