

芒种时节空气潮湿,天气湿热。这个节气人的消化功能相对较弱,宜多吃能祛暑益气、生津止渴的饮食,掌握好低盐、多饮、清热、淡软的原则。多吃杂粮,不要过多食用热性食物。

夏季人体新陈代谢旺盛,汗易外泄,易耗气伤津,故多饮茶。夏季吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等是上乘之选。



饮食讲坛

饭前15分钟喝水 饭后不宜马上喝水

本报记者 修从涛

健康是一个永恒的话题,随着社会工作节奏的加快,健康问题越来越引起人们的关注。25日,“问道国医”健康公益讲堂第一课开讲,来自齐鲁医院的中医博士、呼吸科副主任医师刘宝义为读者讲授“四时养生”。

“养生”不在于补

“养生不在于‘补’,而在于‘养’。”刘宝义认为,不伤害身体就是“养生”,养生包括养身体,也需要养精神,而“不争”和“与人为善”可使精神愉悦,也是养生之道。

在刘宝义看来,不同年龄

段有着不同的身体承受能力,养生并不意味着过分刻意地“保护”身体,而是要注意一个“度”。“当上年纪后,身体承受力下降,则要因时而‘养’。在精神养生方面,心情非常重要。壮年戒斗,年老后戒得,所谓‘得’就是‘贪’。”刘宝义指出,戒欲望,讲中道,与人为善则能“养”无争,符合养生之道。

夏天晚卧早起

冬天早卧早起

刘宝义认为,春天是生发的季节,可以舒活筋骨,以使志志;夏天是蕃秀的季节,应使气得泄,发汗勿闭;秋天收

敛阳能,尽量少出大汗,否则则身易虚;冬天闭藏,无泄皮肤,那就更不能轻易出汗了。

此外,他认为配合四时,春天和夏天要晚卧早起,秋天要早卧早起,与鸡俱兴,冬天则要早卧晚起,去寒就温。

饭前喝汤苗条健康

“饭前喝汤,苗条健康。”刘宝义建议,饭前15分钟喝水,饭后不宜马上喝水,过1小时左右

再喝;水饭不混,可以减少食道病症和胃病的发生。据介绍,用完水和蔬菜后得等半小时再喝,用完淀粉类食品后得等1~2小时,而用完高蛋白食品后得等1.5~2小时。他还建议胃病患者不吃甜,多吃粗茶淡饭利于排便,可减少肠胃病。

水产和动物肾脏含镉量最高

近日各地频频爆出的“镉大米”事件,让中国人对食物中的镉产生了担忧。应该怎样减轻食物中的镉对人体的危害?除了大米,还有哪些食物可能富含镉呢?记者采访了中国农业大学食品科学与营养工程学院朱毅副教授。

1.哪些食物容易含镉?

答:镉是自然界中的一种元素,一般食物中均能检出镉。镉含量较高的食物包括:(1)水产品。鱼和贝类可以从周围的水体中富集镉,其体内的浓度比水高出几千倍。(2)动物肾脏。肾脏是镉的主要蓄积部位,含量高于肌肉部分。(3)大米等植物。如果大米的生长环境被镉污染,大米就可能富集镉,造成镉含量超标。

2.是不是所有水产都易含镉?比如贝壳、鱼类、荸荠、莲藕等?

答:不能一概而论。螃蟹、牡蛎、海螺等水产动物性食品容易含高水平的镉,尤其是贝壳类。但荸荠、莲藕等植物性食物含镉量不一定高。因为镉一般富集在植物生长最旺盛的部位,同一类植物的不同品种,同一植物的不同部位,镉富集程度都会有很大差异。

3.什么方法能除掉镉,比如冲洗等?

答:都不能。因为农作物通过根系吸收镉,并在体内富集,通过冲洗、加工工艺、烹调等均不能除掉镉。

4.怎么吃米能够减少镉的危害?

答:首先,我们应该知道,人每天从食物中摄入的镉只有1%-5%被胃肠道吸收,所以食用

镉污染大米仅仅是机体摄入镉的一种可能,要大量长期食用才会导致慢性中毒,消费者不必过分恐慌。需要注意的是:(1)不要长时间食用同一品牌和同一产地的大米,经常变换大米的品种和产地,尽量选择出自生态环境好的地区的大米,规避可能的镉污染风险。(2)合理营养,均衡膳食,食物多样,尤其是主食要多样化,减少对大米的依赖。(3)保证摄入充足的锌、钙、铁、维生素D、维生素C等营养素,能减少人体对镉的吸收。(4)戒烟,少吸二手烟,因为烟草也富集镉,呼吸道吸收镉的效率是消化道的6倍。

5.怎样减少食物链中重金属对人体的伤害?

答:目前含重金属的食物若不借助仪器检测,肉眼不能识别。对

于个人而言,保证食物多样化、戒烟、少去污染严重的区域都是很好的规避措施。减少食物链中重金属对人体的伤害,最根本的解决途径还是工业污染的治理与环境的保护。政府部门应该加强环境治理和保护的投入和执行;消费者需要明白的是,保护环境就是保障食品安全,从自己做起,从点滴做起(如不随意丢弃含镉电池),爱护身边的环境。



鲜榨果汁如何选利器

近日,央视节目《是真的吗》曝光了果汁行业的“潜配方”。面对果汁饮料市场层出不穷的猫腻,消费者还能喝点啥?现在我们就从果汁饮料和鲜榨果汁的营养、购买成本和使用便利性上分析一下,果汁饮料和鲜榨果汁孰优孰劣?

第一:比较成本

问题果汁之所以屡试不爽,首先在于其价格看似低于自制果汁。另一方面,榨汁机进入中国以来一直都被认为是“小资”洋货,价格居高不下。

其实很容易算这样一笔账:2008年7月九阳榨汁机的平均价格是240元,街头一杯鲜榨果汁平均价格为4元,如果一个三口之家每天喝一次,这家人20天就可以添置一台榨汁机了。

第二:比较营养

问题果汁用添加剂堆砌出鲜榨果汁的味道假象,消费者实则看重的是这些假象所标榜的果汁营养。其实随着颠覆性的技术进化,榨汁机行业目前已经进入“原汁机”时代。

2011年,中国的榨汁机行业发生了一个重大变化:榨汁机开始使用低速螺旋挤压方式出汁,解决了出汁少和难清洗问题,确保原汁原味。今年,九阳也用无刀网、精瓷螺旋杆、卧式低速螺旋挤压技术重新定义了原汁机,精密三档调节的设计,使得不同软硬的水果也都可以挤出更多的果汁。

第三:比较便利性

果汁饮料的最大卖点其实是方便快捷,随时随地购买,随时随地享用,安全营养的自制果

汁必须做到制作过程省时省力才能争取到足够多的消费者。其实,现在的榨汁机品牌已经充分考虑了这些需求,比如:九阳尝试直接把刀网去掉,改用一根精瓷螺旋杆低速出汁,拆洗后在水龙头下一冲就干净了。

九阳等大牌榨汁机强势涌入淘宝、京东等电商渠道,意在为消费者打造便捷的新鲜果汁购买渠道。相信这些努力能够成为“果汁”安全危机的一剂良药,但药效如何,还要等消费者的答卷。

四方强力联手规范阿胶网络销售

5月31日,“保护知识产权维护网络市场秩序暨建立规范阿胶产品网上经营协作机制”研讨会在山东聊城召开。会上,工商、公安、食品药品监管等相关单位,中国中药协会、山东阿胶行业协会等组织,以及网络运营商浙江淘宝网络有限公司、阿胶企业山东东阿阿胶股份有限公司达成共识,四方将强力联手探索建立阿胶产品网

络经营规范机制,以促进网络经济健康发展。

据统计,去年中国电子商务经济规模达8.2万亿元。与此同时,药品和保健品网上销售也在持续增长。以阿胶产品为例,目前该产品网络销售规模正以每年300%以上的速度爆发式增长。但不容忽视的是,正规阿胶企业知识产权被侵权、无资质经营假阿胶等案例在网络上屡屡发生。

会上,山东东阿阿胶股份有限公司总裁秦玉峰介绍,目前该公司遭遇的网络侵权主要有几种情况:有的厂家将东阿阿胶拥有的商标注册为网络域名或域名主要部分,有的将东阿阿胶商标作为网站或商品搜索关键字。此外,网络上还存在未备案而销售阿胶产品的经营性网站、无资质网站,以及销售无证阿胶产品等现象。

为规范阿胶产品的网络经营,东阿阿胶与中国中药协会、山东阿胶行业协会等单位还在会上联合发出“倡议书”:倡议通过联合协作,全面监察阿胶产品网络销售活动,及时发现并清除各类违法侵权商品信息,保障我国药品食品市场安全有序、维护消费者权益、促进社会和谐稳定。(本刊记者 宿可伟)

食界

雅培一季度

销售盈利

持续增长

近日,雅培公司公布了截至3月31日的第一季度财务报告。财报显示,雅培多个部门在2013年第一季度呈现出了强劲增长。包括中国在内的新兴市场增长超过15%,贡献了超过40%的公司总体销售额。

据了解,雅培全球营养品销售额增长达到9%,这主要得益于如中国、印度等新兴市场业务的大幅增长。营养品部第一季度共推出了19款新产品,其中,消费者对雅培金装亲护系列反应良好;同时,针对儿童的营养品小安素、成人营养品安素和益力佳在全球范围内也保持快速增长。

雅培公司董事长兼CEO白千里先生表示,本季度,营养品和诊断产品的强劲表现以及新兴市场取得的突出业绩引领了整体销售额的增长。

食疗

10种食物能防晒

夏日来临,担心晒黑长斑的人们开始撑起太阳伞,并涂抹防晒霜,准备迎战火力强大的敌人——紫外线。除了做足外在的防晒工作,内在调养同样重要。美国“雅虎女性网”最新撰文,总结出“10种防晒护肤食物”。

西兰花 西兰花、卷心菜及球茎甘蓝等食物中所含的异硫氰酸盐具有抗癌作用。这种物质还可促进保护酶的产生,保护细胞免受紫外线侵害。

西红柿 美国洛杉矶皮肤科专家安妮·邱博士表示,西红柿中的抗氧化剂番茄红素具有多种防晒功效。德国近期一项研究发现,除了新鲜西红柿之外,吃番茄酱也可明显降低防晒伤害。

椰子油 椰子油含有具抗菌作用的月桂酸,其中的饱和脂肪也可预防皮肤受到阳光紫外线的损害。适当吃椰子油可以保护肌肤。

枸杞 多项动物实验发现,枸杞有助于阻止紫外线导致的氧化,缓解晒伤引发的皮炎和浮肿。

咖喱 咖喱内的姜黄素是一种多酚类物质,能防止紫外线导致的细胞受损和细胞凋亡,从而达到护肤的效果。

绿茶 绿茶富含抗氧化剂,常喝绿茶可使因日晒而导致皮肤损伤、松弛和粗糙的危险降低1/3。

橙子 维生素C是“永远的美肤佳品”。橙子等柑橘属水果富含维生素C,有助于防止紫外线,减少晒伤导致的皮炎。

蘑菇 蘑菇中含有丰富的β葡聚糖,该物质具有光防护功效,可降低紫外线导致的氧化。

黑巧克力 巧克力内富含多种抗氧化物,如可可多酚和黄酮等,适量摄入可减少紫外线伤害,预防皮肤癌。

羽衣甘蓝 羽衣甘蓝含有大量的β胡萝卜素,有助于防晒抗氧化,增强皮肤抵抗力。