

星制作 | XINGZHIZUO

黄瓜居然还有这个功能!

说起黄瓜,相信大家再熟悉不过了,不就是家常菜嘛!在日常生活中,多吃黄瓜,常可收到意想不到的效果。

黄瓜养生的七大功用

1 预防头发脱落 科学研究发现,平均每100克黄瓜中含蛋白质0.6~0.8克、脂肪0.2克、碳水化合物1.6~2.0克、钙15~19毫克、铁0.2~1.1毫克、胡萝卜素0.2~0.3毫克……此外,还含有葡萄糖、木糖、果糖、咖啡酸等。而这些多半是头发生长所必需的营养成分。

2 减肥瘦身 黄瓜中所含的丙醇二酸可抑制糖类物质转变为脂肪,从而减少身体脂肪的堆积,达到减肥的目的。

3 降血糖 黄瓜中的一种激素有益胰腺分泌胰岛素,有益改善糖尿病。黄瓜中的固醇类成分有益降低胆固醇。黄瓜富含的膳食纤维、钾和镁有益调节血压水平,预防高血压。

4 抗衰老 黄瓜中含有丰富的维生素E,可起到延年益寿、抗衰老的作用。

5 美容护肤 黄瓜中含有的黄瓜酶能有效促进机体的新陈代谢,扩张皮肤的毛细血管,促进血液循环,增强皮肤的氧化还原作用,因此黄瓜具有美容的效果。

6 预防便秘 瓜类在中医学理上,是“味甘寒滑无毒,去渴,多食会阴下痒湿生疮,发黄疽”的食物,对于时常感到口干舌燥、尿液偏黄者,小黄瓜能清热解毒、加速肠胃蠕动,预防便秘。另外,黄瓜中的膳食纤维能促进排泄肠内毒素。

7 预防酒精中毒 黄瓜中含有氨基酸,其中所含的丙氨酸、精氨酸和谷酰胺对肝脏病人保护肝脏非常有帮助,特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用,可以防治酒精中毒。

吃黄瓜须知的六个禁忌

黄瓜作为一种食疗素材,有其独特的营养成分和对应的食用方法。如若方法不当,非但不能获得期望的功效,反而会损害健康。

1 不宜弃汁制馅食用;2 不要把“黄瓜头儿”全部丢掉;3 黄瓜不宜和花生一起吃;4 黄瓜不宜和西红柿一起吃;5 不宜生食不洁黄瓜;6 不宜加碱或高温煮后食用。

荐读 | JIANDU

原来,婚姻也会中风!

一男子患了中风,左边的身子不能动了,心里十分痛苦。亲友们去安慰他。他说,我不害怕我的病治不好,我担心我的妻子留不住。没过多久,他的妻子果然离开了他。

亲友们骂那位女人薄情。男子说,不要责备她,是我不好。接着,他忏悔道:她做饭忙不过来的时候,我坐在电视前无动于衷;她生病需要去医院的时候,我以工作忙让她一人前往;她买了件衣服,满心欢喜地问我怎么样时,我的眼睛甚至都不瞟上一瞟;她需要我陪伴的时候,我为了赢得上司的青睐,在办公室陪他们打扑克直至深夜;她想和我聊天的时候,我不是在电脑前忙碌就是困得想睡了,给她的时间少之又少。

我们的婚姻早就因为我的这些行为而中风,只是我原来没有感觉到。现在我左边的身子不能动了,我一下子感觉到了。

后来,有人把这些话说给了男人的妻子,男人的妻子非常感动:既然他这么说,我也就回去吧。在女人的精心照料下,男人渐渐康复。

有一次,他们一起在黄昏中散步,女人问,怎么会想起婚姻也会中风这样的事来?男人说,当我的右手因蚊子叮咬而奇痒的时候,我的左手一点反应都没有,假若我没中风,会出现这样的情况吗?过去,你那么辛苦,而我却一点都不去分担,我想,这就是婚姻中风了。现在,他们已成为一对恩爱夫妻,因为通过那场病,男人发现了一套新的婚姻理论:夫妻应该像左右手一样。左手提东西累了,不用开口,右手就会接过来;右手受了伤,也不用呼喊和请求,左手就会伸过去。

假如一个人的左手很痒,右手却伸不过来,这个人的身体一定是中风了,或是瘫痪了。婚姻是爱情的身躯,假若一方不能主动地去关怀对方,久而久之,随着不良状况的加剧,也会中风瘫痪。

实验室 | SHIYANSHI

从你喝下一罐可乐开始 你的身体会经历这样的60分钟

酷热的夏天,来一罐儿冒泡的冰可乐,这感觉简直爽!不过,国外一位药剂师最近却PO出一张图,展示了一罐小小的可乐,在进入你身体60分钟后,会给你带来哪些惊人的变化。结果,很多人看后都表示:“再也不能好好爱可乐了……”

从你喝下一罐可乐开始,你的身体会经历这样神奇的60分钟:

10分钟后:10茶匙的糖涌入你的身体(这已然达到了推荐日摄入量的100%)。这惊人的甜度本应该让你直接想吐,但是饮料里的磷酸成功阻断了你的味觉。

20分钟后:你的血糖直线飙升。你的胰腺要开始超负荷运转生产胰岛素,帮你把过高的血糖转为脂肪(此处可以尽情想象你此刻体内的脂肪含量)。

40分钟后:咖啡因吸收得差不多时,你的瞳孔开始放大,血压升高,肝脏把更多的糖分泵入血液。脑部的腺苷受体处于屏蔽状态,让你感觉不到疲劳。

45分钟后:身体增加释放出多巴胺,让人感觉到愉悦,这种身体反应和吸海洛因异曲同工……

60分钟后:小肠里的磷酸和钙、镁、锌结合,让你新陈代谢加速。高剂量的糖与人工甜味剂更是加快了钙从尿液中排出人体的速度。

吓人的还在后面

接下来,由于咖啡因的利尿作用,原可存积于骨骼的钙、镁、锌将从你的体内流失,同时流失的还有钠、电解质和水。你的身体排出了所有先前喝下的碳酸饮料中的水;同时,溶解在水中的,体内那些原本用来构建你的细胞、骨骼、牙齿的营养物质与矿物质,也跟着排出。而当体内这场混乱终于平息下来的时候,血糖给人体带来的冲击才刚开始。你会在糖的作用下变得焦躁或者感到倦怠……

怎么样,你还敢喝可乐吗?

话说,这位药剂师还补充说:糖才是引发心脏疾病的罪魁祸首,而非我们一直以为的胆固醇和饱和脂肪。所以,喝多了可乐,不仅会令你骨质疏松,对心脏也不好哦。

冷兔槽 | LENGTUCAO

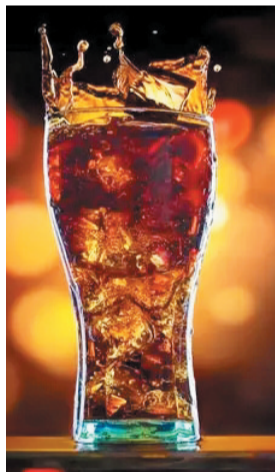
一个未解之谜:2001年,当你得知北京成功申奥的时候,你是单身,2015年,当你得知成功申冬奥的时候,你还是单身。

#对不起,怪我!#

妈妈每天催着我找女朋友,实在没办法,我递给她一张范冰冰的照片说:“这就是我女朋友。”她一把夺过照片,仔仔细细地看了半分钟后,皱起眉头说:“不找就不找,为什么要拿我年轻时候的照片来骗我?”

#原来冷幽默也是可以遗传的!#

在妈妈的逼迫下和她同学的儿子相亲。到饭店一看,感觉显老又不帅,于是我立马点了根烟:“我这个人什么都好,就一点不好,喜欢和各种男的出去约。”然后抽着烟看着他,“我们年轻人的事你别和我妈说,我当你是朋友。”这时一个帅气的小伙子从厕所走过来,惊愕:“爸,这就是和我相亲的?” #万万没想到啊!#



健康 | JIANKANG

用肥皂洗澡吧! 沐浴乳含防腐剂或致乳癌?!

沐浴乳含有一种叫Paraben的防腐剂,恐诱发乳腺癌,长期使用超过十年会有危险?近日,一则使用沐浴乳可能致癌的网帖在微信圈里疯传,让习惯使用沐浴乳的消费者颇为不安。帖子还建议,最好使用甘油为基底的肥皂,如果一定要用沐浴乳,选购时要仔细看清楚是不是含有Paraben成分。

专家:含量合乎标准就没有伤害

“使用含Paraben的沐浴露会诱发乳腺癌的说法没有科学依据。”中国洗涤用品工业协会理事长郑舞虹介绍,我国对沐浴乳有强制性国家标准,沐浴乳须按照这个标准来生产,“这些抗菌防腐成分都是可以存在于沐浴乳中的,只要含量合乎标准,对身体就没有伤害。”

据悉,Paraben被用作皮肤和头发产品的防腐剂,包括香皂、洗发剂、沐浴露、除臭剂和乳液等都含有,同时它也是我国允许使用的食品添加剂,用于酱油、醋、果酱、糕点馅、果汁和碳酸饮料等食品中。此外,Paraben还存在于天然植物内,是植物的天然抗菌剂,比如蓝莓、柚子等。按照我国国家标准《食品添加剂食用标准》,Paraben的最高使用浓度可以达到0.5g/kg,也就是说正常人每公斤体重每日服用0.5g以下,对身体没有损伤。

沐浴乳无直接标注防腐剂

记者走访超市的沐浴乳专柜,在多芬、舒肤佳、力士、六神、夏士莲等多个品牌的沐浴乳外包装上,并没有看到直接标注有“Paraben”或“对羟基苯甲酸酯”这样的成分。

不过,有几个有抗菌作用的沐浴乳在标注的成分中,有二甲苯磺酸钠、苯甲酸钠或者聚季铵盐等字样。洗涤协会专业人士介绍,这些都属于防腐剂的范畴,都是Paraben,但这些防腐剂成分是允许添加的,只要符合标准就没问题。记者随机询问几名正在选购沐浴乳的市民,均表示,不太相信沐浴乳会致癌。