

小心! 你吃的可能是垃圾零食

□ 解读

俗话说“民以食为天”，当今社会中，人们除了一日三餐，零食也是不可或缺的美味。如何才能既饱口腹之欲，又兼顾健康呢？

一直以来，零食作为一日三餐外的辅食，历来不受重视，甚至还常常被认为吃零食会影响正常膳食，对健康不利。实际上，因工作、生活节奏加快，进餐时间缩短，营养摄入难免不全面，适时补充一些休闲小食品可以弥补正餐营养摄入的不足，同时还可缓解疲劳和压力。但是你知道吗，零食也分健康零食和垃圾零食。有益健康的零食就是健康零食，如坚果、水果以及奶制品等。



垃圾零食是指仅提供一些热量，别无其他营养素的食品，或是提供超过人体所需成分的食品。垃圾零食包括：油炸类食品、腌制类食品、加工肉类食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品（包括所有加工饼干）、汽水可乐类饮料、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品、话梅蜜饯果脯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品。

那么除去上面所说的垃圾食品，是不是所有健康零食都适合呢？如果您考虑减肥，那么请尽量选择血糖生成指数(GI)低的果蔬。低GI果蔬是指含糖量<10%的水果，包括黄瓜、西红柿、角瓜、小红萝卜、西瓜、柠檬、鳄梨、甜瓜、草莓、李子、杏、枇杷、柚子、菠萝、樱桃、葡萄等，此类果蔬每100克可提供20~50千卡的能量。中GI水果是指含糖量为10%~20%的水果，包括梨子、橙子、桃、橄榄、柑橘、苹果、黄桃、石榴、沙果、荔枝、柿子等，此类水果每100克可提供50~90千卡能量。高GI水果是含糖量>20%的水果，包括干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆、罗汉果等。含糖量特别高的新鲜水果，如榴莲、鳄梨、冬枣等。此类水果每100克提供的能量超过100千卡。

牛奶属于健康零食，但是也分为巴氏奶、常温奶、发酵乳和含乳饮料。含乳饮料蛋白质含量较低，添加剂较多，建议大家不要选择。建议选择巴氏奶、常温奶和发酵乳当零食。

享受美味零食，也要注意控制量。经常吃零食不仅会发胖，而且容易导致消化问题。如果实在管不住自己的嘴，建议转移注意力，去做一些自己喜欢的事情，比如找一些好看的衣服来打扮自己，做做家务，出门散步，看看书，上上网。 □ 据《健康报》

□ 发现 闻咖啡就能提起精神

英国《每日邮报》报道，专家称，咖啡即使不喝下去，闻一闻也能达到摄入咖啡因的效果，并有助于提高工作效率。

早在此前，咖啡以降低患心脏病风险、促进新陈代谢、降低年轻人死亡率而被人们熟知，现在它竟可以让你闻闻就达到这些效果。专家称，考试前闻闻咖啡有助于考试，因为大脑会传达已摄入咖啡因的信息。研究表明，考前闻过咖啡味的人普遍比没有闻过的人更能取得好成绩。

人们普遍认为，如果闻到咖啡的味道，他们工作中会有更好的表现，也相信咖啡可能是他们继续做好某事的原因之一。研究人员建议，工作前可以闻闻咖啡的味道，从而产生类似咖啡因的效果，刺激大脑更好地运转。 □ 据《环球时报》

□ 美食



苦瓠这样吃一点都不苦

苦瓠洗净外皮，对半切开，去掉白色的内膜和种子，白色的内膜用勺子刮一下很容易清理干净。

苦瓠切成条，6厘米左右的长度，宽度大概是0.6厘米，家里如果有老人和孩子，可以切短一点，小一点，方便食用。

辣椒切成小圈做装饰用，如果辣椒比较辣，可以洗掉辣椒籽，蒜米拍扁后去皮，切成蒜蓉，尽量切碎一点。

汤锅里烧开水，放入3克食用油和1克盐，下苦瓠条焯水变色后煮一分钟，时间不要太久，煮软了影响口感，颜色也不好看。

苦瓠条放凉水里浸泡10分钟左右，这样能保持颜色翠绿好看，口感清脆。

苦瓠条整齐的码在盘子里，苦瓠上先铺一层蒜蓉，挤上适量的时蔬伴酱，放几个辣椒圈装饰一下，也可以用小碟子装上时蔬伴酱，蒜蓉和辣椒圈，不过这样得多洗一个碗。如果没有时蔬伴酱，可以用黄豆酱，份量根据喜好增减。

苦瓠清热解毒，夏天多吃一点对身体好。

□ 据《健康时报》

□ 趣图

蛋糕萌成这样 你还舍得下口吗？

小编收集了一些非常有创意的杯子蛋糕，这样的蛋糕，你还舍得吃吗？



□ 新说

好睡眠不必追求早起

通常人们认为，早睡早起身体好。然而，如果不考虑身体的具体情况，盲目追求早起，很可能伤害健康。

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒告诉记者，早起是相对而言的。在健康睡眠的情况下，早起的积极意义有：早起本身意味着没有睡得过晚，如果晚上10点睡觉，早上不睡懒觉，是正常的；表明睡够了，睡眠质量好；意味着睡眠不拖沓、不延后。

郭兮恒说，早起未必是健康的标志，也可能表明有失眠或其他睡眠问题。健康的睡眠首先要符合人体生理周期。最佳睡眠时间在晚上10点左右，早上自然醒，最符合人体睡眠周期。

郭兮恒建议，要获得健康睡眠，不要睡得太晚，保证时间；睡眠要有规律，按照自己的习惯入睡；熬夜不应成为常态，如果前一天睡得晚，第二天晚点起床也无妨。 □ 据《生命时报》

□ 提醒

胃酸多远离七种食物

胃酸过多是胃肠疾病的常见症状之一，适度的胃酸可以帮助消化，但胃酸分泌过多，就会出现泛酸、烧心、胃灼热等症状。此时，要远离以下几种食物，否则会加重不适。

1、甜食。胃酸多时要少吃巧克力、蛋糕等甜食。

2、口感酸的果蔬。橘子、柠檬、西红柿、酸枣等口感酸的果蔬会刺激胃产生更多胃酸，加重烧心。

3、糯米制品。粽子、元宵、汤圆等糯米制品因黏性大，容易滞留在胃内刺激胃酸分泌。

4、浓茶。特别在空腹饮用浓茶时，对胃黏膜刺激更大，容易导致胃溃疡。

5、油炸食物。油炸食物的胃排空时间较长，从而使胃酸分泌增加。

6、辛辣刺激性食物。辛辣刺激性食物包括葱、洋葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱等。

7、酒。大量饮酒后，胃黏膜上皮细胞受损，诱发黏膜水肿、出血，甚至溃疡、糜烂，再严重就会出现胃出血。

除了远离以上几种食物，胃酸多的人饮食上还要注意以下几点：第一，定时定量；第二，细嚼慢咽；第三，睡前3小时尽量不要吃东西；第四，少吃盐。 □ 据《生命时报》

□ 解读

中暑会致死？别掉以轻心！

酷暑来临，我国各地已进入“烧烤模式”。北京清华长庚医院急诊科主任张向阳教授提醒大家，随着气温进一步升高，市民应尽量回避上午10点至下午4点露天工作。

并非只有暴晒才会中暑

“中暑死人是由于高温引起身体机能失常，从而使人身中枢功能发生障碍，最终导致多个器官功能衰竭而引发的。”张向阳解释说，根据中暑的症状可分为先兆、轻度和重症中暑三类。重症中暑除轻度中暑表现外，还伴有热痉挛、热衰竭、昏迷或休克，而热射病则是重症中暑。如果发现或者处置不及时，可能导致不良后果。“因此，我们对中暑决不能掉以轻心！”

中暑的原因有很多，不仅包括在室外的日晒，也包括长时间在高温环境中生活或作业的人；有人以为中暑一定是在室外环境才发生，在家中是不会中暑的，这是误解，在家中不通风也没有空调的环境下，也可能中暑。其实，中暑的发生不仅与气温过高密切相关，也与空气湿度密切相关。

不建议使用日常解热药物

张向阳强调，发生中暑后应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，至阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动，有条件的要将病人置于空调环境中，去掉衣物以帮助散热。神志清楚者需及时补充含盐清凉饮料，如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等，重症昏迷者应立即送医院救治，以免延误治疗时间。

中暑高热者要迅速降低核心体温，争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下。降温多主张采取物理降温措施，如将身体（头部除外）浸于4℃水中降温；或者去除衣物，身上洒上温水，用风扇吹风加强蒸发降温。“高温天气应尽量避免外出，因为太阳光的热量会显著影响体温。”张向阳表示，如果一定要在室外活动，最好避开正午时段，并且尽量避免阳光直射。 □ 据《科技日报》