



5 释疑

3种菜不能隔夜吃,你知道吗?

现在的生活质量是越来越好了,很多人家里都是大鱼大肉。因为食物太多,就会出现隔夜菜。殊不知一些隔夜菜中的营养价值已被破坏,还会产生很多的亚硝酸盐。人体如果摄入过多的亚硝酸盐会给身体带来很大的隐患,严重的还会致癌。所以有些食物能当天吃掉就吃掉,如果隔天的话就不能吃了。那么你知道有哪些隔夜菜是不能吃的吗?下面就一起来了解一下吧。

■ 据家庭医生在线

哪些隔夜菜是不能吃的?

1.土豆



土豆在我们的餐桌上是很常见的一道食物,不仅含有丰富的营养物质,其烹饪方法也是各种各样。土豆在刚煮好的时候吃能让身体更好地吸收营养物质,但是如果选择隔夜再吃的话就会适得其反。吃隔夜的土豆会伤害人体肠胃黏膜,引发肠胃疾病。

2.菌菇类食物

菌菇类食物一经烹饪,最好立即食用,如果放了很久再食用,会伤害身体。吃隔夜的菌菇类食物会引起腹痛、肠胃不适等症状。

3.绿色蔬菜

绿色蔬菜中含有丰富的维生素、膳食纤维以及微量元素,经常吃绿色蔬菜能够为身体提供营养物质。但是绿色蔬菜经过烹饪后,其中的维生素就会和空气接触,出现氧化状况。绿色蔬菜一经隔夜就会导致其中的维生素全部消失,并且会增加有害物质,引发癌症隐患。尤其是深绿色的蔬菜,隔夜后其中有害物质会更多,非常不利于身体健康。

民以食为天,一个好的饮食习惯,对于人的身体健康来说是非常重要的。长时间保持不好的饮食习惯很有可能会引起肥胖、高血压、胃病等疾病。建议大家平常要保持均衡营养,选择多种类的食物,拒绝隔夜菜。除此之外,平时保持一个良好的生活习惯,能让身体更健康。

M 美味

韭菜豆芽鸭血汤



主要功效:温中祛湿、养肝润燥。

推荐人群:春季汤水,一般人皆可食用。

材料:春韭150克、黄豆芽150克、鸭血200克、生姜适量(2~3人量)。

制作方法:韭菜摘去老叶、烂叶,洗净,截段;黄豆芽洗净,摘掉根部腐烂部,洗净,截段。鸭血冲洗后,温水浸泡。锅中放水2千克,加少许花生油,武火将水烧开,将鸭血、春韭、黄豆芽分别加入,煮熟,加食盐调味,喝汤吃渣。

■ 据《广州日报》



人类睡眠时间占整个一生的近1/3,枕头也伴随我们近1/3的人生历程。因此,睡眠时选择良好的枕头对我们的休息状态影响很大,不合适的枕头往往还是许多颈肩背部疼痛的祸根。

■ 据《北京青年报》

你的睡姿和枕头“搭”吗?

使用枕头是必要的

首先,我们必须肯定枕头的作用。人体颈椎有一个弧度,称为生理性前凸。在任何情况下,人体保持这种自然生理弧度是最舒服的,包括在睡眠的时候。枕头的作用,就是在人睡觉时维持这个正常的生理弧度,保证颈部的肌肉、韧带、脊柱及各组织,可以处于放松状态。

枕头过高并不好

有句老话说“高枕无忧”,其实枕头不宜过高,有一拳高即可。如果枕头太高,会引起颈部肌肉长时间处于过伸状态,引起不适。如果平躺时,枕头下陷一部分刚好可以支撑住颈曲就可以了。

对于少数喜欢趴着睡的人,更要注意选择薄枕头。不一定用来枕头,也可以垫在腹部,用以缓冲趴着时对内脏的压迫。

此外,我们枕的位置也很重要。虽叫枕头,其实有时是枕在靠近脖颈的地方。

睡姿不同枕头材质有讲究

不少人可能根本意识不到枕头会有什么问题,也不会在选择枕头上花很多功夫。每天枕着的枕头要么过硬,要么过软,要么很高,要么很矮;有的人甚至在枕头里填棉花,塞衣服、海绵,还有很多枕头里填着弹簧枕心。想想看,那么长的时间里把脑袋枕在一个极不舒服的位置上,颈部和肩部的肌肉该多么紧张啊!

一般说来,枕头的材质不要过软或过硬,适中就可以了。太硬的枕头,会导致睡眠时呼吸不畅,而太软的枕头则会造造成头颈部压力过大,导致血流不畅。

对于喜欢平躺睡的人,枕头里面的材料一定要柔软且有弹性。多孔纤维枕头是种很好的选择,因为其透气、弹性大。

喜欢侧身睡觉的人,枕头就需要稍微硬一些,压下去保证脖子和身体平直,让颈部肌肉放松。荞麦枕头很合适,而且这种材质冬暖夏凉,还能顺着头部的移动改变形状,用起来非常舒服。

喜欢趴着睡的人,则可以选择轻薄的羽绒枕头,蓬松而透气,有效地减少内脏受到的压迫。

而对于有颈椎问题的人,可以选择记忆枕。记忆枕可以固定头部位置,防止落枕现象的发生,也可以减轻压迫感。

枕头清洁更必要

我们头发和脸部油脂分泌较多,也容易依附更多的灰尘和细菌,还有一些人睡觉时可能会流口水。所以,枕头是非常容易脏的。一定要定期清洗枕套,定期把枕头放在太阳下晾晒杀菌。

X 新说

夜晚时间长开灯 容易长胖

如今,人们白天户外活动少,白天光照时间不足。夜间熬夜,又暴露在强光下。一项研究则认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管病。

研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于机体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率。反之,睡眠代谢率下降。

与此同时,研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天,交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18:00后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压,但白天血管收缩、皮肤温度降低,提示血压升高,而晚上血管舒张、皮肤温度升高,提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。

因此,研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。 ■ 据《北京青年报》

T 提醒

使用漱口水不能替代刷牙



随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口可替代刷牙。

对此,天津德倍尔口腔主治医师刘大为表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

■ 据《科技日报》

身体虚弱,更要活动

前几天,李大爷去医院检查,医生说他处于衰弱综合征状态。李大爷疑惑不解:“都已经衰弱了,还能运动吗?运动还有什么用?”

衰弱综合征与年龄增长密切相关。运动量少、肌肉功能下降是造成老人衰弱的主要因素。衰弱并不是运动的禁忌证,相反,运动可以提高老人的平衡能力和肌肉力量,即使是最衰弱的老人,也可以从任何可耐受的体力活动中获益。

被衰弱综合征困扰的老人运动时,应以简单有效、无副作用、活动轻微的运动项目作为首选,其次要考虑老人的兴趣爱好。另外,在运动过程中一定要有人在旁边陪伴。在锻炼项目方面,建议在有氧和耐力训练基础上增加抗阻训练和平衡训练。 ■ 据《保健时报》

彩票开奖台

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法
第2022064期
中奖号码:03.04.09.11.14
中国福利彩票3D玩法
第2022064期中奖号码:354
全国联网电脑体育彩票“七星彩”
第22028期开奖公告

本期开奖结果:112814+5
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第2022064期中奖号码:615
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第2022064期 中奖号码:61561
中国福利彩票“双色球”开奖公告
第22028期中奖号码:
红色球号码05.11.20.22.23.29
蓝色球号码:09