

酸奶粽子不可多吃

端午刚过,热搜上出现了粽子新品——酸奶粽子,甚至还有大V帮它打call。大V的介绍是这样的:“白白嫩嫩的糯米粽子,浇上一勺酸奶……实在是解暑消暑之佳品。营养专家认为,酸奶与粽子同食,不但口味更佳,而且还可以减轻肠胃负担,消除因多吃粽子引发的消化不良、胃胀等。”

加了酸奶的粽子真的有如此“奇效”吗?酸奶与粽子到底是不是完美的搭档?咱们来说说道。

粽子一定不好消化吗?答案并非必然。

芒种时节开始,我国大部分地区进入梅雨季节,雨量增多,气温升高,饮食宜以清补为主,多食蔬菜、豆类、水果等。出汗过多时应该注意适当的饮用一些含有钾、钠离子及维生素的功能性饮料。

对于气阴不足而多汗的朋友还可以用西洋参(太子参)、麦冬、五味子煮水代茶饮,益气养阴敛汗。出汗过多时应该注意适当的饮用一些含有钾、钠离子及维生素的功能性饮料。

饮食清补,试试“夏日白虎汤”

芒种时节的清补原则就是清淡存津、健脾开胃、祛暑化湿。除了饮料、汤品的水分补充以外,各种夏季时令的瓜果蔬菜都是适合这个时节搭配饮食的,如丰富的绿叶蔬菜,以及丝瓜、凉瓜、黄瓜、冬瓜等各种蔬菜类,适合烹饪处理后食用。

西瓜在中医中有“夏日白虎汤”之说,民间谚语也有“热天吃西瓜,不用把药抓”的说法。

西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮能增加皮肤弹性,减少皱纹,增添光泽。

不建议吃冰镇过的西瓜,容易伤脾胃阳气;对于有糖尿病或脾胃虚寒的人群,也不适宜多吃西瓜。

消暑必备,清凉解渴大麦茶

芒种就是“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”,刚收回来的麦子在这个季节食用好处非常多。大麦能消渴除热,益气调中。大麦茶是用沸水冲泡焙烤后的大麦。性微寒,有消暑热、止干渴的功效。大麦也可以用来煮粥,甘滑可口;磨面做酱,则味道香美。

(摘自《中医健康养生》)

粽子口感软糯的原因之一,是糯米的支链淀粉含量较我们普通吃的糯米多。古人时常提及糯米健脾养胃,原因也在于此:糯米的支链淀粉含量高,反而更容易与淀粉酶相互作用从而被消化吸收。所以热乎乎의糯米粽,对于普通人来说并不难消化。

而放凉了的粽子或加入了豆沙、肉等食材的粽子相对来说难消化。

除此之外,粽子是否好消化也因人而异,不排除某些肠胃功能不好的人群食用少量热的纯糯米粽也会消化不良。



理论上讲,如果酸奶中含有足量、特定、有活力的益生菌,或者含有足量的菊糖、低聚果糖、低聚半乳糖等益生元,酸奶确实可能通过改善肠道菌群达到“助消化”的效果。但是这些效果目前仅在科学层面得到了证实,实际生活中尚未完全获得“定论”。酸奶粽子再好,也不要贪吃。

(摘自《北京青年报》)

火锅一统紫禁城

慈禧太后对于北平火锅最大的创新贡献,是带动了“菊花火锅”的风气。清末民初徐珂的《清稗类钞》记载,京城冬天,酒家经常在桌上放个小火锅,最流行的莫过于放了菊花瓣的“菊花锅”。

慈禧太后对于菊花锅的推崇,让京城的女客们蠢蠢欲动。北平的菊花锅子,以当时八大饭店的同和堂做得最有名。据说总是点好酒精后才端上来,高汤一滚(拆)鸭子热锅”;初夏,御膳房进贡的是“野意热锅”和“山药鸭羹热锅”;入秋,他的早饭里居然还有“燕窝葱椒鸭子热锅”;等到了冬至,终于可以大快朵颐,一顿饭连吃三道含有鸡、羊肉和口蘑的火锅。故宫博物院里藏有一件乾隆御用银制火锅,整体由盖、锅、炉架、炉圈、炉盘、酒精碗六部分组成,菊花纹样十分清新典雅,锅底还有清晰的炭烧痕迹,可见乾隆皇帝对这个火锅的使用频率。

皇帝爱吃火锅,六宫的娘娘也当仁不让。将紫禁城里的火锅传统发扬光大并且持续创新的,就是那个贪图享受的慈禧太后,她的菜单更少不了火锅。

肠胃不好的人不宜吃的水果

含有膳食纤维较多的水果:膳食纤维物质摄入过多,容易给胃肠带来较大刺激,比如说鲜枣,其中所含的较大部分膳食纤维容易刺激胃肠粘膜,应该适当拒绝。

柿子等含鞣酸物质较多的水果:柿子甜度较高,是一种不错的水果。但是柿子中含有较多的鞣酸物质,柿子皮当中含量更高一些。

对于这类水果而言,食用也容易对肠胃增添负担,容易和胃酸结合,增强对胃部的刺激。

山楂等刺激性水果:山楂当中含有较多的果胶和单宁酸物质,经常进食或者摄入过多容易对肠胃带来较大的刺激,虽然少量食用山

(摘自《健康报》)

老人的饮食不仅要美味,还要保证营养丰富、易吸收。

中国营养学会前任理事长程义勇说,老人用砂锅烧菜好处很多,砂锅是用黏土烧而成的,老人用砂锅烧菜的最大好处就是使食材便于被消化,吸收。相比于其他锅,砂锅受热、散热更均匀,可长时间烹煮,适合需要用小火煨、焖、炖的食物,这样的烹饪



方式可以让食物在100摄氏度的汤汁中逐渐变得松软、嫩滑,将食物中的大分子营养物质分解成小分子,使之更容易被人体消化、吸收。同时,在炖、煮豆子等膳食纤维含量较高的食物时,砂锅可让食材吸收充足的水分,更易咀嚼和消化,不会导致老人肠胃不适。

许多食物中含有丰富的抗氧化物质,例如维生素C、胡萝卜素以及多种酚类化合物等,这些物质正是老人身体非常需要的,而选用砂锅烹饪可以更好地保护食材中的抗氧化物质。如果用铁锅、不锈钢锅等金属材质的锅进行煎、炒、炸,抗氧化物质就会不同程度地受到高温破坏。

此外,中国人在砂锅中炖煮食物时经常把多种食材混在一起,例如小鸡炖蘑菇、土豆炖牛肉、猪肉粉条炖白菜等,这样的荤素搭配,有利于人体摄取更全面的营养。

(摘自《广州日报》)

四肢麻木 煎服熟地牛膝

多发性神经炎主要表现为四肢麻木、疼痛、肌力减退、肌肉萎缩等,属于中医“痿证”“痹证”范畴。一般情况下,患者有肢麻、肌无力或肌肉萎缩现象,多与肝肾亏虚有关,治疗应以补肾益精、养血柔肝为主。

推荐一个方子:取熟地、牛膝各20克,菟丝子、威灵仙、桑寄生各15克,山药、枸杞、山萸肉各12克,秦艽、当归各10克,川芎6克,水煎服,每日1剂,分2次服用,15天为一疗程。

本方可用于肾阳亏虚引起的四肢麻木、肌力减退或肌肉萎缩等症,主要表现为腰酸腿软、口燥咽干、潮热、舌红少苔,能起到减轻或缓解症状的效果。此外,本方对风寒引起的关节痹痛也有一定治疗作用。该方宜在医生指导下食用。

(摘自《生命时报》)

夏季进补吃海参 补足营养精气神

进口海参 美味共享

现在能吃上优质海参就是一种福气。进口北冰参是由指定资质的专业公司,在人造稀少的北冰洋捕捞,采用无添加工艺处理,烘干、确保全部都是淡干海参。进口海参,通过海关进入国内,资质齐全,确保正规捕捞。**直供特价 夏季养生,自用送人都合适**

个头大,分量足,一只海参都能够全家人吃一顿,怎么算都划算!进口海参特价活动以来,全国热销,一度出现卖断货,进入夏季滋补季节,为让更多人体验到野生海参,厂家紧急调价,推出进口海参特卖活动,买五送三,最低价每盒仅需619元。进口淡干海参分量足,个头大,抢到就是赚到。现在买5盒送3盒,自己日常滋补,再加上马上就要进入夏季了,招待亲朋好友,野生海参稀有上档次,买一次享用一年都够了。

夏季进补吃海参 补足营养精气神



肉质厚实有弹性,参筋任性十足发泡之后红极参的品质足以体现。

进口北冰参 特价 990元 买2送1 买5送3 市场价:1980元/盒

抢定热线: 400-807-9993

海关编号:42582015158749856 昆山鑫泰生物科技有限公司 广告

郎平锤炼女排不停歇

前不久结束的2019年世界女排联赛中中国澳门站上,中国女排一局未失以全胜战绩夺冠,展现了良好的竞技状态。但在女排将帅心中,打好今年的奥运会资格赛和女排世界杯才是最重要的目标。主教练郎平表示,虽然世界女排联赛后几站比赛的对手都很强,但中国队还是会给更多年轻队员锻炼的机会,集中精力磨合阵容,补强短板。

主教练郎平2013年再度接手中国女排后,采取了“大国家队”策略,大面积轮换主力,以赛带练,使得主力在场与替补上阵的差距并不明显,一大批优秀年轻队员脱颖而出,中国队在世锦赛、世界杯和奥运会等国际大赛上取得了优异



在6月2日进行的中国公开赛半决赛中,15岁的日本华裔天才张本智和在先赢一局的情况下,1:4不敌大满贯得主马龙,无缘入围决赛。赛后,30岁的马龙对这位后辈依然赞赏有加,“他确实是中国最重要的对手之一。不光是现在,他在未来十年也是中国队最重要的对手。”本届公赛中,张本智和无疑是最受关注的国外选手,同时也是国乒最为警惕的对手,没有之一。

比赛的进程果然如赛前所预料,这位15岁的小将在没有遇到中国选手的情况下一路晋级。最终在半决赛中再次遇到了老对手——马龙。当张本4:1战胜中国香港选手黄镇廷后,张本智和的主管教练赵韦靖就向记者表示,“我们要赶紧回去备战了,半决赛的对手不好打。”

这位来自山东的教练曾经是山东队的球员,也曾是乒超山东鲁能队的希望之星。此次中公赛期间,他一直在与张本智和进行有球训练,在赛后回到热身馆时还要给他复盘每场比赛。“我是他的主管教练和私人教练,负责他平时的日常训练。”从2017年就加入张本智和的团队的赵韦靖表示,自己其实受雇于张本智和的爸爸张本宇。

张本智和是日本队最有潜力的球员,也是日本现在排名最高的选手。因此日本队对他的保障也是事无巨细,赛前热身时,日本队主教练和张本的团队都围绕他的身边。形成鲜明对比的,是单打并不出众的丹羽孝希,同样在本次比赛输给马龙,这位日本选手赛后独自一人坐在热身馆进行放松,身边没有一位教练对他进行赛后指导。

在训练之外,张本宇也十分注重儿子的文化课学习,这次他们团队中还请来了一位大三学生担任张本的英语老师。紧张的比赛期间,张本每晚还要进行1个小时的英语补习。此外,从国乒走出的名师邱建新还是张本所在的木下集团的主教练。

(据澎湃新闻 6.3讯)

的成绩。

尽管在世界女排联赛中中国澳门站的3个对手实力都不太强,但中国女排丝毫没有怠慢,首发阵容尽遣主力,从比赛过程不难看出,队员的发挥一场比一场出色。为了磨合阵容,郎平在3场比赛中尝试了多种人员搭配,前两场比赛派出张常宁和李盈莹的主攻组合,主要是为了锻炼李盈莹,让她出任两轮两点攻主攻即俗称的“大主攻”,这在以往的比赛是不多见的。

在与泰国队的比赛第三局,中国队在最后阶段“两点换三点”的过程中,换上二传手姚迪和以接应身份替补登场的朱婷。朱婷上场后

王军霞婚姻坎坷事业成功

近年来,中国田径项目取得了十分大的进步,像现在大家比较熟知的苏炳添、韦永丽、葛曼琪等人都是水准极高的田径运动员,随着国家整个田径系统的完善,现在已经处于人才辈出趋向稳定的局面。

但是在众多田径项目中,长跑这项运动是很多选手不愿意去练习的,顾名思义,长跑肯定是要更耗费时间及体力的,吃不得苦中苦绝对练不好长跑,那么我们今天要说的这位就特别有毅力,她就是中国历史上第一个拿到长跑奥运冠军的运动员王军霞。

在长跑项目中,能坚持下来的都是佼佼者,王军霞成长为世界巨星的过程中,吃了不少苦。在1993年的田径世锦赛上,她以30分49秒30的成绩刷新了世锦赛纪录。

之后在1996年的亚特兰大奥运会上,拿到5000米长跑冠军及10000米长跑亚军,她也成为了中国历史上第一个拿到长跑奥



日前,国际田联决定,2016年奥运会女子800米冠军、南非选手娜塔莉亚·卢普说,“在与我们的比赛中,她能轻松击败所有人,还用不着使出全力。”塞门亚决定被西方主流媒体一致呛声,大呼不公。这事还得从塞门亚的性别问题说起。

熟悉国际女子田径界的人都不会忘记塞门亚的形象,无论是肌肉骨骼的形态,还是棱角分明的脸型,都很难和女性联系在一起。“她”确实不是她,而是Ta——“跨性别人士”。Ta的染色体赫然有Y(男性染色体)。也就是说,Ta不是疾病或后天锻

发挥出色,帮助中国女排拿下这一局,以出色表现完成了今年的国家队首秀。

这个细节也透露出,郎平还在尝试培养和挑选一名强力接应。

如果张常宁和李盈莹经过一系列大赛的磨练以后,完全可以胜任主攻位置,朱婷偶尔也可以客串甚至改打接应位置。毕竟,目前接应位置仍然是中国队的第一个主要短板,而中国队要想战胜世界强队,必须要培养一名强力接应。

在中国队最后一场对韩国队的比赛中,郎平派上小将杨涵玉和胡铭媛上场,杨涵玉和丁霞的配合



还不默契,需要时间进一步磨合,她的拦网有高度,但缺乏经验。胡铭媛进攻速度快,拦网起跳时间掌握得不错,但拦网高度有欠缺。两人与颜妮、袁心玥相比还有差距。

今年,中国女排的第一目标是打好奥运会资格赛,力争第一时间获得东京奥运会参赛资格,第二个目标则是在世界杯上取得佳绩。

(摘自《人民日报》6.3)



霞还曾大吐苦水,这段婚姻对她造成了很大的伤害,而她也再一次净身出户。

尽管经历了2段失败的婚姻,但王军霞对爱情仍然充满期待,此后她又邂逅了李辉阳,她和李辉阳的感情十分和睦,他们婚后同样育有一个孩子。如今的王军霞生活幸福,他们一家五口都已经定居美国。作为上世纪90年代大名鼎鼎的奥运冠军,王军霞的收入很高,退役之后的个人事业也十分成功,早已是衣食无忧了。如今一家人的生活十分幸福,而王军霞也会时不时的亮相,参与一些马拉松相关的活动,依旧在为中国的田径事业做贡献,祝福她未来幸福。

(据新浪体育 6.4讯)

“双性人”参赛给体育界出难题

炼导致的假性双性,而是先天的雌雄同体,是个“双性人”。

在国际体育界,Ta的男性化程度如此彻底,也很难让人见怪不怪。和塞门亚同场竞技的乌克兰选手娜塔莉亚·卢普说,“在与我们的比赛中,她能轻松击败所有人,还用不着使出全力。”塞门亚是Ta绝非秘密,南非田联早就对Ta进行过多种测试,完全清楚Ta的性别问题。南非田联主席宣称,只是为了不埋没Ta的“天赋”,所以允许Ta参赛了——很难评价超高的睾酮水平算什么性质的体育天赋,为南非添金的结果倒是毫无悬念。

面对争议,塞门亚的父亲竭力声称是“一直把Ta当女儿养”。Ta在比赛中也披着长发,以

示女性的性别认同。但是,在吹捧Ta的励志报道中完全叙述了一个“他”的故事。“他”从小就高度男性化,从不穿裙子。“他”对男孩子不感兴趣,娶了一个女孩为妻。“他”在生活中并不留长发,而是不折不扣的男性装束。如果这些还不说明问题,那么科学可以,塞门亚确实有两套性器官,但是没有卵巢和子宫,Ta的染色体里赫然有个“Y”。显然,Ta的生理和心理都更倾向男性。

无论从哪个角度看,Ta参加女子项目都有违公平竞赛的体育精神。国际田联也是如此判断的,2018年一项研究表明更高的睾酮水平可以让选手在比赛总获得1.5%-4.8%的优势。因此,国际田联倾向于对塞门亚永久禁赛,这也是合乎逻辑的决定。

(据中新社 6.10讯)