

夏天喝冷饮要注意!

一到夏天,冷饮成为人们的挚爱。冷饮中主要成分是水,此外,如冰激凌、雪糕等含有一些糖分及牛奶,因此冷饮在消暑、补充体内水分等方面有一定作用。

冷饮的健康隐患

冷饮的营养成分较少,不能作为主食来提供营养,如大量冷饮进入消化道可严重影响身体健康。

在炎热的夏天吃大量冷饮,会引起胃肠道血管的突然收缩,血流减少,胃肠道正常的生理功能会发生紊乱。

由于大量液体成分入胃,胃内的酸度会有所降低,杀菌作用减弱,更易诱发胃肠道炎症。

大量吃冷饮,同样使咽部血管收缩,血流减少,使局部抵抗力降低,上呼吸道

的病菌会大量繁殖,引起咽喉部炎症。

大量吃冷饮以后,人的食欲会降低,正常饮食规律被打乱,大量甜食入口易造成营养的不平衡。

不少人对冷饮冷食的认识存在一定误区,认为冷冻食品是安全卫生的,实际上,大肠杆菌、伤寒杆菌和化脓性葡萄球菌均能在摄氏零度以下生存。有的冷冻饮品由于冷藏温度不够造成融化过后重新冷冻,质量就无法保证。

夏日冷饮有讲究

首先,选购冷饮食品时应注意安全卫生。冷饮香味应与品名相符,应香味柔和,无刺鼻气味,若有异味,则表明已变质;冷饮滋味应酸甜适宜,不得有苦味、涩味;冷饮的色泽应清澈透明,无杂

质、不混浊、不沉淀,如发现饮料分层,有絮状沉淀或有大量搅不散的沉淀,是已变质的显著标志,不能饮用。

其次,进食冷饮要做到适时、适量、慢饮。冷饮不宜在饭前或饭后吃,饭前吃冷饮会影响食欲,导致营养缺乏。饭后立即吃冷饮,使胃酸分泌减少,消化系统免疫功能下降,导致细菌繁殖,引起肠炎等肠道疾病。冷饮的摄入量,一次以150毫升左右为宜;喝冷饮也要同喝热汤一样,细细品味,慢慢饮下。

另外,不同的人群,对于冷饮有不同的要求,特别是有疾病的人,应该少吃,甚至忌冷饮。婴儿忌食冷饮,幼儿少吃冷饮;年老体弱、患心血管疾病的人不宜多吃冷饮。

据《生命时报》

健康

灰指甲不痛不痒也要治

灰指甲在医学上称为“甲癣”,是最常见的甲真菌病之一,年龄越大患病率越高,症状也越严重。灰指甲虽然大多没什么症状,但其危害不容忽视。

当灰指甲合并甲沟炎时,就可能出现局部红肿,疼痛难忍,严重影响日常生活。灰指甲还具有传染性,患者的家人可能会因此感染手癣、足癣、体癣等。

要想预防灰指甲,有些生活细节应注意:首先,个人物品不与他人混用,尽量避免使用公共场所的非一次性拖鞋等物品。平时勤换鞋袜、勤洗脚,保持脚部干燥透气。家人之间的脸盆、拖鞋、毛巾等要分开使用。其次,外出工作时要做好手足的防护,避免指甲外伤。若不小心受伤,一定要及时进行消毒处理。最后,自身有基础疾病的患者要先治疗原发病,如糖尿病患者需要严格控制好血糖,规律运动、强身健体,才能将感染的风险降到最低。

灰指甲不是不用治,也不是治不好,只要遵从医嘱,坚持足量、足疗程用药,就可尽早恢复健康。

摘自《健康咨询报》

生活

枕芯清洗讲究多

化纤枕。枕芯材质是人工纤维,透气性差,使用久了容易变形、结块。清洗方法:手洗、机洗均可,但要选择温和的洗涤剂;洗完后最好烘干。棉花枕也是如此。

羽绒枕。羽绒枕蓬松度很好,但容易变形。羽绒遇水极易结球,所以不能用水洗。一旦感觉枕头瘪了或变形了,可用手轻拍后拿到阳台通风暴晒,或送干洗店清洗。

乳胶枕。乳胶枕弹性好、不易变形,支撑力也很强。清洗方法:在加有洗衣液的冷水中浸泡10~15分钟,用手轻压枕芯;然后用清水反复冲洗,挤净泡沫。

保健枕。常见的有蚕沙枕、荞麦枕和决明子枕等,这些枕芯由于含有中药成分,因此不宜水洗,否则会使药效丧失。清洗方法:枕套卸下来水洗;内芯倒出放在通风干燥处暴晒。

需要提醒的是,很多人都觉得枕头上有枕套,只洗枕套就行了,这是一个误区,因为睡觉时不经意流出的口水、分泌的汗液都会渗透到枕芯里,时间长了会滋生细菌,引发过敏等疾病。因此,建议每3个月左右清洗一次枕芯,每年更换一次枕芯。

朱洪亮

图吧

野生绒毛皂荚进入盛花期



近日,在南岳衡山国家级自然保护区,被称为植物界“熊猫树”的野生绒毛皂荚进入盛花期。绒毛皂荚是南岳特有种,中国十大珍稀濒危树种。它是豆科皂荚属,落叶乔木,羽状复叶,荚果扭曲,外被黄绿色绒毛,因该种是豆科中较原始的种类,对其进行分类系统研究有重要意义。可喜的是,在日前的普查工作中,保护区的工作人员在中山沟新发现一株野生绒毛皂荚,这一发现,使南岳共发现和保存全球唯一自然分布的野生绒毛皂荚的数量,由9株增加至10株。

周翔宇 摄影报道

提示

豆腐不是越白越好

很多人买豆腐时,会觉得颜色越白越好,事实恰恰相反。

豆腐由大豆和水制成,正常状态下应该呈乳白色或淡黄色。其中的淡黄色大部分来自胡萝卜素;豆腐中的核黄素也略带黄色,有助维持皮

肤、口腔和眼健康。有些商家为了让豆腐看起来更白,会在制作时加入豆腐增白剂,其主要成分是乳化剂、复合磷酸盐、甲醛、单甘酯、漂白复合剂等,常吃这样的豆腐对健康不利。

摘自《今日嵊州》

解惑

为什么啤酒瓶盖都是21个齿

最早的啤酒瓶盖没有锯齿,瓶盖大多是木塞。19世纪末,英国人威廉·佩特发现铁皮瓶盖比木塞更方便打开,并发明了比木塞密封性更好的24齿瓶盖,并将其作为行业标准。

随着工业化时代来临,人们发现,24齿瓶盖并不能适应机械化生产。手工生产时期,24齿瓶盖是由工人用一台脚踩的压机,一个一个套到瓶子上的。自动机器出现后,将24齿瓶盖装入软管就可以进行自动安装。但在使用过程中,正好是偶数的24齿瓶盖的直边与自动装填机的橡胶管会形成对称吻合,极易导致瓶

盖卡在软管里,阻碍生产。

人们不得不再次探索更合适的瓶盖。最开始,人们尝试了23齿瓶盖,但是,这种瓶盖并没有被广泛运用,因为三点之间最稳固定理表明——如果瓶盖锯齿为3的倍数,会贴得更牢固。通过试验,人们还发现21齿是符合数量标准且避免饮料泄漏的最低齿数。

当然,要关注的不仅是瓶盖的牢固可靠,还有开启方便和安全。通过多次起子开瓶盖的试验,证明瓶盖为21个锯齿时,用起子打开最容易,也最安全。

谢冯辉

动物

原来霸王龙“凶不露齿”

霸王龙被描绘得凶相毕露:无论张嘴闭嘴,一嘴尖牙总是露在外面。然而,一项新研究显示,霸王龙也有嘴唇,且能够将它牙齿覆盖住。霸王龙尽管凶猛,却是“凶不露齿”。

据报道,古生物学家分析霸王龙所属的兽脚亚目恐龙牙齿与头骨大小比例,并与现存蜥蜴相比较得出上述结论。研究人员说,霸王龙、惧龙等兽脚亚目恐龙生有鳞状嘴唇,闭嘴时能覆盖住它们的牙齿。即使霸王龙张大嘴时,也只会露出一小部分齿尖。

研究人员比较霸王龙与目前存活的一些爬行动物的头骨,发现若按牙齿与头骨的比例而言,一些巨蜥比霸王龙拥有相对更大的牙齿。这些巨蜥的牙齿能被它们的鳞状嘴唇覆盖。

在一些影视作品和图书中,霸王龙被描绘成即使闭嘴也会露出牙齿的模样,与鳄鱼闭嘴的形象相似。研究人员比较霸王龙近亲惧龙和鳄鱼的牙齿磨损情况,发现这种描绘不符合真实情况。如果闭嘴时牙齿暴露在外面,那么牙齿外侧的磨损程度会比内侧严重。研究显示,鳄鱼牙齿的外侧釉质磨损严重,比内侧的薄不少;而惧龙牙齿内外侧的釉质厚薄一致,表明牙齿被嘴唇覆盖,牙齿外侧釉质受到保护。

袁原

营养

四道家常菜是绝配

青椒炒牛肉。牛肉中不仅富含蛋白质,还含有更易吸收的血红素铁。维生素C有助于促进铁质的吸收,青椒是这方面的高手,含量能达到130毫克/100克,在常见蔬菜中位列第一,与牛肉一起炒着吃,补铁效果非常好。

番茄鱼。许多抗氧化的维生素和色素均为脂溶性物质,它们多见于深色蔬菜中,能帮助身体抵抗自由基的损伤,保护细胞健康,如果与富含脂肪的食物搭配,不仅解油腻,还可以更好地发挥抗氧化作用,番茄鱼就是一个很经典的搭配。

海带豆腐汤。素菜脂肪含量低,且含有丰富的维生素和矿物质,是一种健康选择,但是植物蛋白不如动物蛋白好吸收。而海带豆腐汤就是很好的组合:豆腐缺少的甲硫氨酸可以由海带来提供,海带中缺少的赖氨酸在豆腐中含量很高,所以这道汤不仅热量低、脂肪少,还能补充不输于肉的蛋白质。

牛奶蒸蛋。牛奶的钙含量很高,蛋黄中含有丰富的维生素D和脂肪,在蒸蛋时加入牛奶,可以让维生素D促进钙的吸收,让脂肪增加钙的溶解度。此外,富含维生素C、乳酸菌的食物也能提高钙的吸收率,酸菜就是典型代表,将其与富含钙的豆腐同煮,美味又健康。

戴民慧