

在外就餐

慎喝免费茶 点菜防菜单污染

一般人下馆子，都会比较注意就餐环境和餐具的卫生状况，却较少留意自己的卫生习惯。但事实上,在外就餐要确保健康,客观条件和主观意识都不可或缺。如果就餐时不注意自身细节,同样可能惹病上身,比如喝餐馆免费提供的茶水和翻阅菜单这样的寻常之举就暗藏极大的健康隐患。

免费茶水受欢迎 劣质茶叶藏危机

现在不少中小餐馆会为客人提供免费茶水,大部分人也乐得享用。因为是免费茶水,食客大多不会在意茶水的味道,即使有时觉得茶水没有茶味,或者“味道怪怪的”,也不以为然。殊不知正是这种无所谓的态度给自己增加了健康风险。据专家介绍,很多餐馆提供的免费茶都是用极低的价格买来的“垃圾茶”,对人体健康不利。

这种“垃圾茶”大多是茶场陈茶翻新时筛下的碎末和茶梗,也就是所谓的“下脚料”。由于不是正规茶叶制品,没有经过有关部门的检测,茶末中还常掺有槐树叶、杨树叶、柿叶等冒充茶叶,或者加入香精之类的添加剂制造茶香。这些劣质茶叶不但口感不佳,其农药残留和重金属含量等还很可能超标,长期饮用可能引发血液和肝肾等脏器中毒,造成神经系统损伤,植物神经紊乱等。

观察茶汤和茶底 有问题不能将就喝

专家提醒食客,喝免费茶之前应先观察茶汤的“色、香、味”来辨明好坏。合格的茶叶泡出来的茶汤应该透明、澄清,香气浓郁持久,茶味醇厚;而“垃圾茶”泡制的茶水往往颜色很黄且浑浊,喝起来缺乏茶叶的清香,也没有什么茶味,有的“垃圾茶”刚入水时有香味,

污渍的菜单,也沾满各种细菌。

有研究数据显示,反复使用数月的菜单,平均带菌数可达 500 万个,包括大肠杆菌、沙门杆菌、葡萄球菌、乙肝病毒及寄生虫卵等传染病菌。如果不及时擦洗或定期更换,菜单无疑将成为非常危险的传染源。但几乎没有餐馆对菜单进行专门的消毒。同时,出于成本考虑,绝大多数餐馆也不会频繁更换菜单,即使菜式有变化,也大多是对内页进行部分更换,菜单一般都要用到明显残破才会考虑淘汰。

增强自我保护意识 摸了菜单务必洗手

为降低风险,食客在点菜时应增强自我保护意识,纠正不合理的点菜行为和不良个人习惯。比如不少人习惯到餐馆后先洗手,然后坐下来翻看菜单,之后直接用餐;有的人则是在点菜前后都不洗手。这些行为习惯都极易让食客将从菜单上沾染的病菌吃进肚子。

专家建议,食客无论是在就餐前点菜或就餐中途再点菜,摸了菜单后都务必洗手或用消毒纸巾擦手,尤其切忌不能点完餐后不洗手消毒,就用手抓取食物。此外,身体疲惫、身体欠佳者和本身有疾病的人,由于身体抵抗力较差,应避免沾染病菌,宜尽量“动口不动手”,主动减少触摸菜单的机会。(李通)

老打哈欠多吃点香菇

可以提高血液输氧能力,缓解大脑疲劳

如今正是考生们备战的关键时期,很多家长每天忙着给孩子炖鱼、煮肉加强营养。其实,吃得太好反而让孩子更容易打不起精神。

专家建议,备考学生以及用脑量大的办公室工作者,如果觉得老犯困,上课、上班哈欠不断,不如多吃点菌类食物。

吃猪、牛、羊肉,容易减慢大脑的供氧速度,因为人体在消化红肉时会产生使血液黏度增加的酸性物质,可让血液较慢慢地流向大脑,从而减少供氧,让人老打哈欠、犯困等。

而多吃菌类食物,如香菇、平菇、茶树菇、口蘑等的干品和鲜品,因为属于碱性食物,所以能减少血液黏稠度,从而有利于提高血流速度和输氧能力,而且还可提供一定量的蛋白质,具有很强的抗氧化作用。此外,备考期的学生应该增加蔬菜、水果的摄入。

现在新茶上市,专家建议考生也可以多喝些绿茶,因为绿茶是凉性的,能清热解暑,是特别适宜春夏季喝的碱性饮料,对于学习劳累引起的困乏无力效果不错。

不少家长为了改善孩子的学习环境,还会在室内放上绿色植物,对此专家并不赞成。因为绿色植物一般白天产氧气,晚上则排出二氧化碳气体,所以会影响夜间室内的空气质量。而恰恰晚间睡眠是身体修复的重要时期,过多的二氧化碳气体可能影响睡眠质量。

其实保持室内通风才是改善空气质量的关键,专家特别提醒,备考的学生要经常去户外运动,改善血液循环。

如果发现备考的孩子出现严重的头晕、头痛、失眠多梦,或者是情绪上的异常,如容易烦躁、发怒,或者是低落沮丧等,可能与大脑长期缺氧有关,这时可以考虑去医院咨询是否有必要进行高压氧治疗。(李梅滢)

关注高考

研究发现“蚊叫铃声”损听力



据《健康报》报道,近来,在一些中小学生中流行着一种神奇的“高频铃声”——蚊叫铃声。据称,这种铃声是老师家长听不见的铃声——无声铃声,在很多网站都能下载。专家担心,这种高频铃声是噪声,长期使用会损害青少年的听力。

专家介绍,人耳能够听到的声音范围在 20—20000 赫兹,一般把声音频率分为高频、中频和低频三个频带。听觉好的成年人能听到的声音频率常在 30—16000 赫兹之间,老年人 为 50—10000 赫兹。随着年龄增大,人类对高频声音的灵敏性会逐渐下降。专家说,这种高频铃声正是利用了成年人高频波段灵敏性下降的特点。但是这种铃声频率很高,即便年轻人可以听见,也需要集中精力,因此易产生听觉疲劳,造成头晕、恶心、烦躁等不良反应。

专家认为,经常听高频的声音,会加快青少年高频音域衰退,严重的可能对学习造成影响。专家提醒,青少年应远离高频铃声。一旦家长发现孩子学习很努力但成绩上不去,在排除了智力因素之后,应考虑是否有听力影响因素。(石健)

果实越成熟未必越营养

在消费者看来,果实越成熟,味道越香甜,其中维生素和保健成分就越多。其实,事实并非如此。

测定结果显示:最成熟的番茄,维生素 C 并不是最高的,相反是七成熟的番茄最多;猕猴桃半熟时,100 克果实中维生素 C 最高可达 240 毫克,而彻底成熟之后只有 60—80 毫克。

而在成熟果实当中,那些有颜色的天然色素类物质,主要是类胡萝卜素和花青素,它们含量更高。

因此,不妨有这样的一个共识:对于那些有色的水果来说,颜色越深,抗氧化成分越多,所以不妨选熟一些的;对于那些果肉部分没有多少颜色的水果,就不用等它全熟了再吃。如果能够吃到自然成熟的甜美果实,我们就享受它的风味和口感;如果实在不能吃到,也未必非常吃亏,因为还有维生素和膳食纤维给我们帮助。(新华)



如何巧用点心给孩子补充营养

幼儿和学龄前儿童喜欢吃点心,那是一件好事情!因为他们的胃容量较小,活泼好动,易饥饿,并且按每公斤体重计,幼儿的营养素需要量高于成人。仅仅利用一日三餐不可能满足他们的营养需要,点心能弥补他们膳食中不足的营养和能量。但应注意:把点心作为正常饮食的补充,而不是替代品;有节制、有选择地为儿童提供点心,不要提供和正餐相同的食品。例如,儿童正餐的饭菜中正好缺少蔬菜或谷物,吃点心时可以好好地品尝这些食品;也可以用进餐低脂食品来平衡高脂或高热量的点心。

像吃饭一样,点心也要纳入饮食计划,吃点心的时间应在饭前两小时,这样幼儿才有好胃口吃正餐,使点心成为好的陪伴。

儿童适宜的点心有:动物薄脆饼干、百吉圈、脆皮松饼、全小麦薄脆饼干、烤面包片、蛋糕、牛奶、酸奶、布丁、西红柿、圣女果、小黄瓜条、新鲜水果、果汁、果泥、干果等。

但一些家长对孩子吃点心有着种种忧虑。

忧虑之一:吃点心会使孩子发胖

其实,吃点心与体重增加与否没



有必然的联系,关键是控制总的热量的摄入。儿童每天通过吃食物摄取的热量应与每天消耗的热量相等。当摄取的热量超过消耗的热量时,多余下来的热能转化为中性脂肪,堆积在脂肪细胞中,日积月累使得体内脂肪含量过多而形成肥胖。一块点心,一餐饭,或一天的高脂饮食不会造成肥胖或破坏孩子的健康,长期的食品选择

和饮食方式才起作用!

实际上,点心具有帮助控制体重的优点。在吃饭之前吃些点心,能消除饥饿感,从而有助于孩子在吃饭时不致吃得过多。

忧虑之二:吃点心会造成蛀牙

事实上,频繁地吃点心会促进蛀牙形成。牙齿与食品特别是碳水化合物食品的接触时间越长,牙斑菌便有更多的时间产生酸来损坏牙齿的釉质。但是,家长可以控制牙斑菌的攻击。当吃完点心之后,鼓励孩子勤刷牙或漱口,除去粘在牙齿上或齿间的食物。

忧虑之三:吃点心会影响正餐

在吃饭之前两小时吃小量的食品不会影响孩子的正餐。孩子的饮食一般可安排为早、中、晚三餐及午后一次点心的“三餐一点”进食方式,同时兼顾各种营养素的比例,将食物恰当地分配在四次进餐中,逐渐培养幼儿定时、定点、定量的进餐习惯;进食时要充分咀嚼,专心进食,这样可使胃液按时分泌,营养平衡,消化良好;每天让孩子在户外活动至少两小时,会使孩子消化吸收得更好。

(王敏)

多数人刷牙是白刷

刷牙洗脸是生活中再平常不过的事情,但让很多人不解的是,为什么天天刷牙,还是会有牙龈流血,还是会有口臭,龋齿还是得不到控制?“刷而无用,与你的刷牙方法有关。”专家指出,大部分人刷牙起不到相应的效果。

专家说,除了早晚刷牙,最好是每顿饭后刷一次,如果没有条件,也可用清水漱口,其中晚上刷牙尤其重要。近日,一项健康调查显示,4353 名被调查者中,有 60.4% 的人表示每天会刷两次牙,还有 31.7% 的人每天只刷一次牙,每天刷牙两次以上的人只有 7.9%。这也就是说,近九成被调查者刷牙次数不够。“如果夜间睡前不刷牙,白天进食后留下的食物碎屑与残渣就会积存于齿缝和牙齿沟裂内,成为细菌生长繁殖的温床。此外,由于夜间口腔咀嚼与语言活动停止,唾液分泌也大大减少,造成口腔自洁功能减弱,更有利于细菌的大肆繁殖,发酵产生的酸也会腐蚀牙齿。”专家说。

刷牙绝不是例行公事,很多人都不愿为刷牙多挤出点时间。调查显示,60.4% 的人刷牙时间在 1—2 分钟,23.8% 的人不够 1 分钟,15.8% 的人用时在两分钟以上,也就是说八成多的人刷牙时间不够。“刷牙时间不够长,刷了也等于白刷。”专家说,牙膏除有按摩清洁作用外,尚有杀菌和其他多种保健功能,牙膏与牙齿接触不充分,接触时间过短,将不能完全发挥其功能作用。每次刷牙时间最好在 3 分钟左右,使牙齿处在较高浓度的氟环境下,提高其表面的抗脱钙、防龋能力。



天气转暖 少吃卤味防癌症

很多人爱吃卤味,什么卤蛋、卤肉、卤味豆制品等。但是,随着天气转暖,不少商铺出售的卤味存在不少安全隐患,食用后可能引发肠胃不适。专家提醒大家,卤味还是少吃为好。

大家都知道,卤味用的都是老汤,有些餐馆或饭店更是打着陈年卤汁的招牌吸引顾客。问题也就出现在这卤汁上,经过反复烧煮,不但卤

汁中会产生过量的致癌物——胆固醇氧化产物,而且里面煮的食物也会因为高温长时间加热,使营养大量流失。同时,加热之后,食物一般都会继续泡在卤汁中,从几小时到十几小时不等,以便让它们的味道更浓郁。

随着天气渐渐转暖,长时间浸泡最大的问题就是会滋生很多细菌,还有可能导致食物变质腐烂。平时肠

胃脆弱的人,吃了这样的卤味,就有可能闹肚子。

有些卖家为了让食物抵御温暖环境下细菌的滋生,就在卤汁里加入很多食盐和酱油,虽然味道浓重了,但这种卤味对心血管病患者无疑是杀手。而且,酱卤肉制品为了保鲜和增色,往往还要加入少量亚硝酸钠,这是一种潜在致癌物,长期过量食用可能致癌。

专家提醒,爱吃卤味的人尽量到正规超市里购买,而且一定要买当日的卤味食品。(吴宝琛)

租房成为装修演练场 让您感受软装技巧

在现在的市场情况下,年轻人想立刻拥有自己的小窝并非易事,租房是很多人的首选。但是租房的生活也不能与乏味、贫寒、邋遢等画上等号,用心打理一下自己的住

处,租房生活也可以很精彩!并且亲自动手的打造经验会在你拥有自己的小巢后给你带来更多的装修经验。

(摘自新华网)



装饰画、桌布等小的摆件都是装饰美家的小物件



沙发背景墙独特的装饰



绿色植物,茶几上的小物件



黄色坐椅上的福娃



简简单单的珠帘就能为卧室的好感度加分



过道的墙面也不能放过