



## 小油壶每周洗一次

### 壶底剩油会加速新油氧化变质

大桶食用油买回家,很多人做的第一件事就是将其分装在小油壶里,既方便又卫生。可是,小油壶如果经常残留少许剩油会加速新油氧化变质。专家建议,最好每周给小油壶做个“大扫除”。

“油脂氧化不仅会使食用油的营养价值大打折扣,过度氧化还可能使食用者发生恶心、呕吐、腹泻等胃肠道反应。”国家粮食局油脂工程技术研究中心高级工程师蒋新正说,油瓶盖一打开,其氧化过程就开始了,所以每次倒入小油壶里的油量不要太多,够吃一周左右

(赵晴晴)

## 内服外用“榨干”红糖

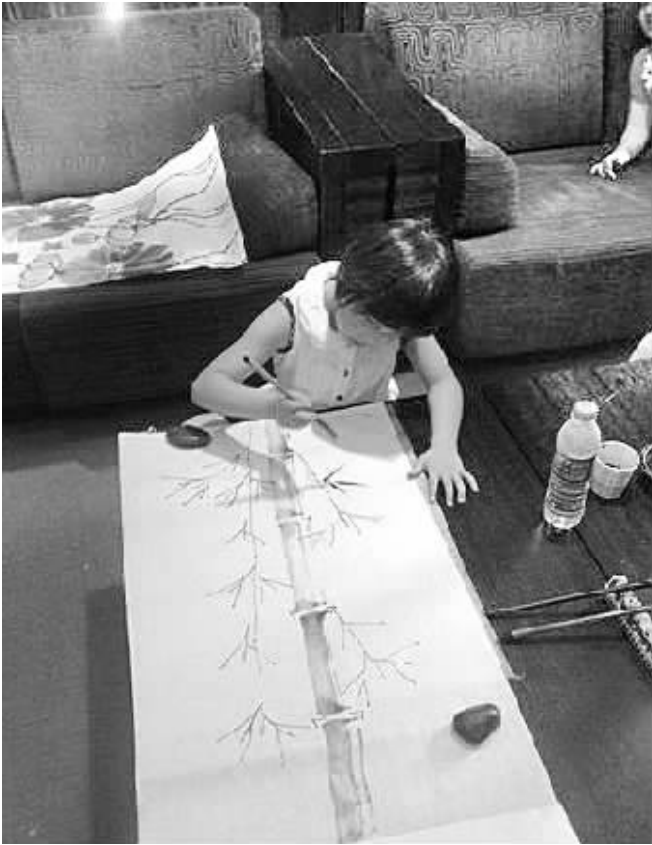
千百年来,红糖一直是大众喜爱的养生保健食品,红糖具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含丰富的钙、铁等人体必需的矿物质与微量元素。而白糖性偏寒,且几乎不含微量元素,其营养功效自然不及红糖。“对各年龄阶段的人来说,红糖都是一种很好的选择”,营养专家说,经常喝红糖水能补充微量元素和维生素,以维持正常代谢功能,延缓衰老。但阴虚内热及糖尿病患者不宜食用。

红糖含有多种人体必需氨基酸,还有苹果酸、柠檬酸等,是合成人体蛋白质、支持新陈代谢、参与人体生命活动必不可少的基础物质之一。此外,红糖中含有的特殊成分——糖蜜,具有强力的“解毒”功效,能将过量的黑色素从真皮层中导出,从源头阻止黑色素的生成。

以下推荐几种加入红糖的养生美颜方。

●红枣杞子木耳汤:黑木耳 30 克、杞子 15 克、红枣 5 个,红糖 50 克煎服,每日 2 次。经常服用,可有效祛除黑眼圈。

●红枣菊花粥:红枣 5—10 枚、黑米 100 克、菊花 15 克,加清水适量煮粥,待粥煮至浓稠时,放入适量红糖。此方具有健脾补血、清肝明目之功效,常食用可使面部肤色红润,起到保健防病、驻颜



## 秋吃水果并非多多益善

### 了解禁忌再“饱口福”

入秋后,秋果便源源上市,品种繁多,因其营养丰富、味道鲜美、医食兼优,人人都想先尝为快。但是,吃秋果并非多多益善,如果过食或暴食亦会致病,诸位在“大饱口福”时切莫轻视。

**苹果:**果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病患者,切忌多食。

**梨:**具有止咳、化痰和清燥等

作用,对治咳嗽、风热、咽炎等有效。因其性寒,脾胃虚寒、口吐清涎、大便溏泄者应慎食;又因含糖量高,过食会使血糖升高,故糖尿病患者少食。

**柑橘:**内含大量胡萝卜素,入血后转化为维生素 A,积蓄在体内,使皮肤泛黄,即导致“胡萝卜素症”,俗称“橘黄症”,继而出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等综合症状。患“橘黄症”后,应适量多食植物油,并多喝水,以加速其

溶解、转化和排泄。

**柿子:** 含有大量的维生素 A、C 和鞣酸,营养丰富,有降血压、清热滑肠、润肺生津等功效。但内含大量柿胶酚和果胶,与胃酸相遇会凝集成纤维性团块,即“胃柿石”,导致胃脘疼痛、消化不良;又因果胶有收敛作用,故便秘者忌食;不宜空腹服用,更不宜与螃蟹、山芋等同食,否则更易产生胃柿石。

(杨子)

## 保持快乐美容最有效

很多明星都有一套独特的“排毒美容秘笈”,这些秘笈不仅仅是针对表面皮肤的排毒,而是从根本上对身体里的毒素进行“彻底大扫除”。

**精神排毒:随时保持一颗快乐心**

身处职场的美女们工作压力大,由此产生一系列的如长斑、易衰老、内分泌失调等后果。美容专家指出:“最有效的美容办法就是保持快乐轻松的心态,再加上适当的运动。”

**皮肤排毒:帮助毛孔排毒**

皮肤粗糙和干燥,单纯保湿并不能解决问题。被油腻污垢阻塞的毛孔无法排除毒素,除了每天做好彻底清洁外,每周进行一次蒸汽浴

或桑拿也能帮助加快新陈代谢,排毒养颜。此外还可以多食用一些富含维生素 C 和 E 的食物帮助排毒。

**肠道排毒:每日一杯常润茶**

很多美眉认为只要排出皮肤的毒素,就可达到美容的效果。其实不然,大气污染等外来之毒及身体正常代谢产生的废物,同样会对肌肤造成严重伤害。所以,每日清除身体内毒素是美容的必修课。美容大王大 S 说,要排毒美容,首先要保持大便通畅。在此推荐每天晚饭后饮用一杯常润茶。另外,也可以取适量金银花、绿茶开水冲泡后,加入适量蜂蜜,自制简单通便茶饮,这些都是不错的排毒良方。(杨广)



## 几种菜放醋效果最好

醋能降血压,能帮助减肥,还能减少钠盐的摄入。中国烹饪协会美食营养专家提议,下面几样菜最好放些醋:

**脆爽的蔬菜**

在炒土豆丝、炒豆芽、炒藕片的时候放点醋,能让菜肴脆嫩爽口。因为醋能够保护蔬菜植物细胞的细胞壁,使其保持坚挺。但在炒油菜、小白菜等绿色蔬菜时不要放醋。

**紫红色的蔬菜**

在凉拌心里美萝卜、炒紫甘蓝的时候,放点醋能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳。这是因为这种紫红色的菜肴富含花青素,而花青素在酸性条件下能成漂亮的红色。

**含钙多的排骨类菜肴**

动物的骨头里含有丰富的钙质,这些钙主要以炭化钙的形式存在,在煮炖时不易溶出。在熬小鱼、炖排骨汤的时候加点醋,能促使骨头中的钙溶解出来,利于人体吸收。

**胶原蛋白多的蹄或皮**

动物的蹄或皮、爪等含有丰富的胶原蛋白,是女性喜爱的养颜菜。可是,胶原蛋白需要长时间的熬炖才能溶出。如果在煮的时候加点醋,能促使胶原蛋白分解出来。

**吃海鲜河蟹要蘸醋**

水产品容易感染寄生虫和微生物。而食醋有很好的杀菌功效。在吃水产品的时候蘸醋,不但能去腥提鲜,还能起到杀菌消毒的作用。

(科技)



## 坐班族睡前蹬蹬脚

可由缓到急做十分钟

很多坐班族一回家就埋头大睡,睡得不少,但起床后却依然昏昏沉沉。这都是大脑供血不足惹的祸,做做睡前蹬脚会好很多。

久坐会使腿部血液回心速度减慢,引起大脑供血不足,精神萎靡、头晕眼花、记忆力下降等不适症也会接踵而来。北京师范大学体育运动学院副教授赵纪生在出国考察后感慨,国外的工作场所一般会配备专门的健身器材,哪怕是一块辅助“倒立”的橡胶垫,但这在国内却很少看到。

坐班族睡前蹬蹬脚也能收到

好的效果。在平躺姿势下的蹬腿动作有利于促进血液循环,其原理同倒立、用热水泡脚是一样的。此外,像售货员、教师等经常保持站立状态的人,同样需要做做蹬脚运动。

可保持平躺状态,先做勾脚动作,这时小腿肚会有紧绷感。然后做伸直脚动作,这时脚背会有酸痛感,来回做两三分钟。然后再在床上做类似蹬车状运动,正蹬、倒蹬交替进行做五分钟,腿部锻炼就足够了,浑身舒爽的感觉对睡眠也有好处。

(杨绪军)

## 泡脚时间太长

### 易致心慌出汗

热水泡脚的确可以起到舒经活络、温暖全身的作用,但泡脚时间太长对身体有害无益,尤其是对老人。

坚持用热水泡脚可以促进气血运行,疏通经络,解表散寒,缓解手脚冰凉,扩张毛细血管,促进脑部供血。如果在热水中加入生姜片、花椒等辅料,对祛风

散寒更有效果。

但热水泡脚并非人人适用。患有脚气的人,病情严重到起泡泡时,就不宜热水泡脚,因为这样很容易造成伤口感染。

作为老年人,泡脚时间过长的话,会引发出汗、心慌等症状。所以,老人每日临睡前泡脚 20 分钟为佳。

(吴雨娟)



## 洗“冷水浴”健身

### 从秋天开始

在秋高气爽的日子里,气温、水温、人体体温比较接近,人体若经常受冷水刺激,肌肉紧张收缩,迅速作出抵御反应,从而增强人体对温度变化的适应能力,增强机体免疫功能,可预防伤风感冒等上呼吸道感染。冷水浴有明显的保健作用,它可以加强神经的兴奋功能,洗浴后精神爽快,头脑清晰;可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称为“血管体操”;从秋天开始冷水浴,一直坚持下去,只要持之以恒,对冬季人体适应寒冷的能力及预防感冒等疾病大有裨益。

每次“冷水浴”前先做做“热

身”运动,用手揉搓皮肤数分钟,感觉发红、发热为止;洗澡时,先往四肢部位“浇”水,然后再冲胸、背部,让身体有个逐渐适应的过程;时间不宜过久,10—15 分钟左右即可。

冷水浴锻炼不宜在空腹、饭后或剧烈运动后立即进行,皮肤有伤口未愈,体质虚弱、发热者及酒后、妇女经期不宜进行冷水浴。进行冷水浴时若出现寒战不止、皮肤起鸡皮疙瘩,甚至头晕不适等症状,应立即停止。患有严重高血压、冠心病、急性肝炎、活动性风湿病及高烧的病人不能进行冷水浴。

(周伟)

## 饮水机水胆要定时清洗

现代生活中,桶装饮水机无论在家庭还是在办公室都非常普遍。然而,当你享受着饮水机带来的饮水便利时,有没想过:这台饮水机自从放在这以后再也没有“洗过澡”,此时底座上是不是已经布满青苔。如果三个月不清洗,所谓密闭的饮水机也会大量繁殖病毒和细菌。专家提醒,饮水机看似让人喝上好品质的水,实则“二次污染”现象很严重。

**专家提醒:“办公室饮水机要定时清洗”**

市面上的桶装水质量有好有坏,但无论桶装水质量如何,假如不给饮水机“搞卫生”,结果只有一个——水质糟糕,饮用后很可能引起多种疾患。

很多公司、单位、写字楼、商场的饮水机清洗都是一个“盲区”。“饮水机就像中央空调一样,虽然天天

被使用,但没有多少人会意识到它,们如果长期不打扫,可能给人体带来健康隐患。

**专家支招:市民可自行清洗饮水机**

市民可以考虑自己在家清洗饮水机,特别要清洗出水接口和水桶的底盘以及内胆。常用的方法有两种,一种是用消毒液进行清洗,消毒液在某些专业市场或网上有卖。如果有水垢可以选择酸性洗涤剂;另外一种是用浓柠檬水清洗。不管用哪种清洁剂,使用后都要用洁净的桶装水冲洗饮水机,直至消毒药水残留物被洗干净。

家庭个人清洗饮水机步骤分为:切断饮水机电

源;从出水口将饮水机内余水排尽;清洗饮水机外部和底座接口;将专用清洗消毒液倒入贮水罐;10 分钟后,开启红、绿放水龙头直至消毒液放完;旋开机器背部或底部放水阀将饮水机内的消毒液排尽;用开水或纯净水反复冲洗几次,直至完全无味;拧紧放水阀,消毒灭菌操作程序完成。

(广州)

